

PRVENEK DOLGOLETNE NOVINARKE

Nataša Zupanc



# V očeh kobre

*Pripoved o otroški travmi,  
disociaciji in stigmati*



ZALOŽBA  
CHIARA

Nataša Zupanc

# V očeh kobre

*Pripoved o otroški travmi,  
disociaciji in stigmati*



ZALOŽBA  
CHIARA

Nataša Zupanc  
V OČEH KOBRE

*Pripoved o otroški travmi, disociaciji in stigmati*



© 2026 Založba Chiara

Zbirka Knjiga kot zdravilo®

Spremna beseda: prof. dr. Metka Kuhar

Uredništvo in jezikovni pregled: Sia Sanaren

Podoba na ovitku: Nataša Zupanc (olje na platnu, nadgradnja z UI)

Oblikovanje in prelom: Žiga Valetič

Izdala in založila: Založba Chiara

[www.zalozba-chiara.si](http://www.zalozba-chiara.si)

Za založbo: Simona Hana Boc

Tisk: PRIMA IP d. o. o.

Naklada: 600 izvodov

Cena: 35 €

Ljubljana, 2026

CIP - Kataložni zapis o publikaciji

Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

821.163.6-93-32

159.97-053.2

ZUPANC, Nataša, novinarka

V očeh kobre : pripoved o otroški travmi, disociaciji in stigmati / Nataša Zupanc ; [spremna beseda Metka Kuhar]. - Ljubljana : Chiara, 2026. - (Zbirka Knjiga kot zdravilo)

ISBN 978-961-7205-72-5

COBISS.SI-ID 274760963

Brez pisnega dovoljenja je prepovedano reproduciranje, distribuiranje, javna priobčitev, predelava ali druga uporaba tega avtorskega dela ali njegovih delov v kakršnemkoli obsegu ali postopku, hkrati s fotokopiranjem, tiskanjem ali shranitvijo v elektronski obliki, v okviru določil Zakona o avtorskih in sorodnih pravicah.

*Če želite izkusiti, kaj je skrajna disociacija, boste knjigo brali skupaj z dodanimi znanstvenimi razlagami fenomena. Slednje lahko poimenujemo »pogled od daleč na bolečino tam spodaj«.*

*Prav to je disociacija.*

*Je psihični pobeg iz krute realnosti, izstop iz telesa, odmik od neprijetnega čustvovanja, umik od prizadetih delov sebe in v skrajnem primeru opustitev doživljanja sebe kot enovite osebe na način: »To se ne dogaja meni!«*

*Vsi ljudje to znamo.*

*Otroci znajo to še nekoliko bolje.*

# Vsebina

SPREMNA BESEDA: Disociacija kot način preživetja, pisanje kot pričevanje .....	13
---	----

## I. ŠOK

Naslednje jutro .....	23	<i>Disociacija</i> .....	31
<i>Travma</i> .....	24	Devet življenj .....	32
Ljudje .....	25	Črno srce .....	35
1, 2, 3 ... .....	26	Kobra .....	36
<i>Post-travmatski stres</i> .....	27	<i>Disociativni razcep</i> .....	40
Pošasti .....	28	Jezik .....	41
Mucek .....	29	Sveder .....	42

## II. KOMPARTMENTALIZACIJA

Nočem biti več punčka .....	45	Časopisna vest .....	69
<i>Stanja sebstva</i> .....	46	»Ne marajo te.« .....	71
Igra .....	47	<i>Poskusi samoregulacije</i> ...	73
Igra dobi ime .....	50	Neprimerno .....	74
<i>Post-travmatske igre</i> .....	51	Objem, ki ga ni bilo .....	75
Senik .....	52	<i>Spekter funkcionalnosti</i> ...	76
Čudne stvari .....	56	Modra kri .....	77
Skrivnost .....	57	<i>Strukturna disociacija</i> .....	79
<i>Dezorganizirana</i> <i>navezanost</i> .....	59	Sneguljčica .....	80
Lastovke .....	60	Lovec .....	81
Učiteljica .....	61	Princ .....	83
Psssst .....	64	Čarovnica .....	85
Sonce .....	65	<i>Preganjalec</i> .....	87
<i>Mit o redkosti</i> .....	66	Vsi skupaj .....	87
Odločitev .....	67	Konec .....	89
		<i>Skrivni notranji svet</i> .....	90

### III. KALIBRIRANJE

Starka .....	93	Nogomet .....	103
Sendvič .....	95	Tako se umre .....	107
Kuža .....	96	Predstava, da te kap .....	110
<i>Odtujenost</i> .....	97	To je ta! .....	113
Nepovabljeni .....	98	<i>Glasovi</i> .....	115
Kje sem doma? .....	99	Ne more biti samo doma! .....	115
<i>Identitetna zmeda</i> .....	101	Drvarnica .....	117
Barbapapa .....	101		

### IV. RESETIRANJE

Petica .....	119	Trgovina .....	127
Majhni ljudje .....	120	Robin Hood .....	131
<i>Otroški alterji</i> .....	122	<i>Učeči se možgani</i> .....	133
»Čarovnica?« .....	122	Prijatelji .....	134
Sanke .....	124	Darila .....	135
Močna .....	125	Vabilo .....	136
<i>Supermoči</i> .....	126	Tudi fante? .....	137
Paradižnik .....	126	Tudi fantje jokajo .....	138

### V. NOVA ŠOLA

Kontejnerji .....	139	Šok .....	148
<i>Retravmatizacija</i> .....	140	Oznanitev .....	149
Morala .....	141	Ravnateljica .....	150
Sladoled .....	142	Moč množine .....	151
<i>Zamrznitev</i> .....	143	Brezno .....	153
Ukrivljen nasmeh .....	144	<i>Amnezija</i> .....	156
Glas .....	145	Obtožba .....	157
<i>Nevidna obramba</i> .....	147	Strela .....	159

## VI. ZADREGE NAJSTNIŠTVA

Rdečica .....	161	Isti? .....	181
Pretep .....	162	<i>Blažilec</i> .....	183
Rezultat .....	164	Poljub .....	183
<i>IQ paradoks</i> .....	167	Nedotakljiva .....	185
Dnevnik .....	167	Smrt .....	186
Barabe .....	169	<i>Suicidalnost</i> .....	189
Samozavest .....	170	Očetova senca .....	189
<i>Telo</i> .....	171	Hudič .....	190
Ogledalo .....	172	<i>Obsedenost</i> .....	191
Sybil .....	176	Popolna .....	192
<i>Zanikanje</i> .....	179	Učitelj .....	193
Noj .....	180		

## VII. METAMORFOZE

Prelom .....	197	Intervju .....	204
Toast .....	198	Silvestrovo .....	205
<i>Pozabljivost</i> .....	200	Spet slava .....	209
»Živijo!« .....	201	»Zdaj vem, kdo si« .....	210
Scenarij .....	202	Anglija .....	211

## VIII. SVET TAM ZUNAJ

Alibi .....	213	Vrtec .....	231
Cigareta .....	216	Dvojnica .....	232
<i>Odvisnost</i> .....	217	Pravljica .....	235
Konji .....	218	<i>Sanjarjenje</i> .....	236
Disko .....	219	Vampir .....	237
Golobica .....	222	Odločitev .....	238
Truplo .....	224	Steklenica .....	239
<i>Izklop</i> .....	230	<i>Odgovornost</i> .....	242

## IX. DRUGAČNA

Pogovori .....	243	<i>Motnje spanja</i> .....	257
Kolo .....	244	Enigma .....	258
Ob reki .....	246	Kino .....	261
Psihiater .....	247	Motoristka .....	262
<i>Prepoznavanje</i> .....	252	Talisman .....	265
Cokel .....	253	Lev .....	266
Zaspanka .....	256	Radio .....	269

## X. SAMA SVOJA

Palčki .....	271	<i>Paranormalno</i> .....	288
<i>Nezavedno</i> .....	273	Krivda .....	289
Odključano .....	273	Legenda .....	290
Komplicirana .....	277	<i>Stigma</i> .....	293
<i>Ena sama oseba</i> .....	282	Klanec .....	294
Kača .....	283	Ugriz .....	295
Porno .....	284	Torta .....	297
Nikoli več .....	286	Nekaj se pripravlja .....	298
Slutnje .....	287		

## XI. NOČ DUŠE

Konec sveta .....	299	<i>Upočasnjen čas</i> .....	314
<i>Fuzija</i> .....	303	Inkarniran hudič .....	315
Zemlja .....	304	Sesutje .....	321
Drevo .....	306	Časovna zanka .....	323
Strahovi .....	307	Srčki .....	323
Zrcalo .....	309	Cvetje .....	325
<i>Vizije</i> .....	312	<i>Simbolizem</i> .....	327
Velikanka .....	312	Tovornjak .....	328
Pandorina skrinjica .....	313	Nekdo, ki razume .....	330

## XII. FENIKS

Novi temelji .....	333	Ogrodje .....	339
<i>Ne tako drugačna</i> .....	335	Šestica .....	342
Diploma .....	335	Delfin .....	343
Asistentka .....	337		

## EPILOG

Sanjski tim .....	345		
PRIPOROČILA ZA RAZISKOVANJE .....			347
O AVTORICI .....			349



## Disociacija kot način preživetja, pisanje kot pričevanje

O travmi je danes veliko govora. Zanj obstajajo besede, modeli, razlage. Vemo, da ne gre le za dogodek, ampak predvsem za to, kaj se v človeku ob njem zgodi – kako izkušnja vstopi v telo, zaznavo, način, na katerega posameznik razume sebe in svet.

A kljub vsemu razumevanju redko dobimo priložnost, da bi tako neposredno stopili v izkušnjo, kjer do tega zares pride. Da bi ne le vedeli, ampak za hip tudi začutili, kako je, ko se notranji in zunanji svet premakneta iz ravnovesja.

Pričujoča knjiga nam omogoči prav to. Disociacije ne razlaga od zunaj, temveč bralca postavi vanjo. Bralec se znajde v načinu doživljanja, kjer stvari niso več samoumevne in kjer realnost izgubi svojo stabilnost.

Morda je temu tako, ker avtorica ne piše o disociaciji – piše iz nje. Bralec tega sprva ne opazi, a vendar zazna, da je nekaj drugače. Da stavki ne tečejo po pričakovanem tiru. Da se svet, opisan v besedilu, obnaša nekoliko čudno – ne dramatično, ne razloženo, temveč tiho izmaknjeno. Ne zdi se več povsem zanesljiv. In šele postopoma postane jasno, da to izmaknjenje ni napaka v slogu, ampak natančen zapis izkušnje.

Že ob branju začetnih strani se vzpostavi občutek, ki zaznamuje celotno branje: pogled, ki bi moral biti zgolj pogled, postane drugačen – preveč intenziven, preveč živ, skoraj nevaren. Ta premik ni dramatičen na očiten način, temveč subtilen, a vztrajen. In prav zato deluje tako prepričljivo.

Eden od opisanih prizorov, ki to izkušnjo posebej jasno zgošča, je prizor s kobro.

Ogromna, hipnotična, skoraj nadzemeljska prisotnost, ki otroka ne prestraši takoj, temveč ga najprej posrka vase – v mir, fascinacijo, stanje, ki presega običajno zaznavo. Misel, da je to nevarno, pride z zamikom, in šele nato sledi gib: pobeg.

Ta prizor je še posebej pomemben, ker ni umeščen v jasno mejo med »resničnim« in »nerealnim«. Ne zgodi se povsem v zunanjem svetu in obenem ne deluje kot običajne sanje. Obstaja neke vmes – kot izkušnja, ki je po svoji intenzivnosti bolj resnična od vsakdanjega doživljanja, a se hkrati izmika preverljivosti.

Prizor ne potrebuje simbolne razlage. Njegova moč je v tem, da z izjemno natančnostjo ujame zaporedje notranjih procesov v ekstremni stiski: najprej odmik, ki mu sledi sprememba stanja zavesti, skoraj očaranost, in šele nato aktivacija strahu. V tem smislu ne gre zgolj za literarni moment, temveč za izkušnjo, ki omogoča vpogled v to, kako deluje psiha, ko je preobremenjena.

Hkrati pa kobra deluje tudi kot meja. Kot nekaj, kar ne le prestraši, temveč ustavi, in ravno to otroka obrne stran. Deluje torej kot prisotnost, ki ne govori, a jasno sporoča: do tukaj in ne naprej. V tem smislu ni le podoba nevarnosti, temveč tudi način, kako psiha zaščiti nekaj, do česar v tistem trenutku ni mogoče dostopati.

Prav v tej dvojnosti – da je izkušnja hkrati izjemno resnična in hkrati nedostopna – se že nakaže temeljni problem, ki ga knjiga odpira: kaj se zgodi, ko notranja realnost nima mesta v skupni realnosti.

Morda je pomembno dodati še nekaj: avtoričina pripoved ne pokaže le razpada, temveč tudi izjemno prilagoditev. Disociacija ni zgolj znak, da je šlo nekaj narobe, ampak način, kako psiha v nemogočih okoliščinah človeku omogoči preživetje. Otrok ne izbere umika iz izkušnje, saj je slednji pravzaprav edino, kar mu v tistem trenutku sploh omogoča, da ostane. In prav v tem je njena dvojnost: tisto, kar človeka zaščiti, ga hkrati tudi oddalji od samega sebe.

Podobno natančen je drug moment v knjigi, ki na videz deluje kot čisto vsakdanji trenutek.

Otrok pride do starša in pove, kaj je videl. Odgovor, ki ga dobi, je kratek: »Samo sanjalo se ti je.«

Ta stavek v knjigi deluje tišje kot prizor s kobro, skoraj neopazno, vendar ima veliko večjo težo. Povsem jasno je, da poseže globlje v strukturo otrokovega doživljanja.

V tem odzivu otrok ne izgubi le zaupanja v odrasle, temveč se razveljavi njegova realnost. Kar je bilo doživeto kot nekaj izjemno resničnega – bolj resnično od resničnosti same –, se naenkrat premakne v prostor, kjer ni več mogoče vedeti, kaj sploh drži. Otrok ostane brez zunanje potrditve in hkrati brez notranjega sidra.

Tak trenutek ne izgine. Ne razblini se skupaj z dogodkom. Postane del notranje organizacije izkušnje.

Ko se takšna sporočila ponavljajo, neposredno ali subtilno, se otrok ne nauči le, da odraslim ni mogoče zaupati. Ponotranji nekaj še bolj temeljnega: da ni mogoče zaupati lastni zaznavi, lastnemu telesu, lastnim mislim. Da to, kar čuti, morda sploh ni res – ali pa vsaj ni dovolj res, da bi imelo pomen.

Sčasoma se način odnosa do sebe kaže kot notranji dialog, ki ni več odvisen od zunanjega sveta, temveč se reproducira sam. Dvom postane stalni spremljevalec izkušnje.

Travma in stigma sta v tej knjigi združeni. Stigma ne nastane šele takrat, ko družba človeka poimenuje kot »drugačnega« ali »preveč ranjenega«. Začne se veliko prej – v drobnih trenutkih neverjetja, posmehu, zmanjševanju, odzivih, ki otrokovo izkušnjo potisnejo iz skupne resničnosti. Stigma se tako ne nalepi le na simptom, temveč na samo možnost, da bi človek verjel sebi. In prav zato ima takšno moč: ne vpliva le na to, kako te vidijo drugi, temveč postopoma preoblikuje lasten pogled nase.

Spremeni se pogled na ljudi. Telo začne govoriti drugače – skozi zadržan dih, napetost, bolečino. Misli se zapletajo, ponavljajo, postajajo vsiljive. Igra, ki bi lahko bila prostor raziskovanja, postane prostor ponavljanja in preigravanja.

Še posebej pretresljiv je v knjigi opis igre, v kateri se razmerja moči med otroki ponavljajo na način, ki ni več nedolžen. Ne zato, ker bi otroci to zavestno razumeli, temveč zato, ker nekaj v njih takšno igro potrebuje. Vse to deluje kot poskus, da bi iz pasivne izkušnje nastalo vsaj nekaj aktivnega, nekaj, kar daje občutek vpliva, čeprav je ta krhek in začasen.

Takšni prizori niso enostavni za branje, a prav v tem je njihova vrednost. Ne dopuščajo distance, ki bi omogočila hitro razumevanje brez čutenja.

Ena od posebnosti te knjige je bržkone tudi to, da v njej ne gre le za nizanje posameznih prizorov, temveč za razlago, kakšen vpliv imajo takšni trenutki na otrokovo izkušnjo sveta nasploh.

Danes o otroštvu vemo vedno več – tudi skozi raziskave, ki kažejo, kako močno nas zaznamujejo zgodnje izkušnje. Ne le tiste, ki ranijo, ampak tudi tiste, ki varujejo: odnosi, v katerih smo slišani, občutek, da nas nekdo vidi in da svet vsaj v osnovi drži skupaj.

A tisto, kar ta knjiga pokaže bolj jasno kot katerikoli model, je, kako konkretno in vsakdanje se to dogaja. Ne le ob velikih dogodkih, temveč v drobnih trenutkih, v katerih otrok dobi ali izgubi občutek, da njegova izkušnja obstaja. Tedaj se ne oblikuje le spomin, temveč odnos do sebe – kot nekoga, ki lahko ve, ali kot nekoga, ki mora dvomiti.

Otrok živi v svetu, kjer so prisotni odnosi, ki ranijo, in odnosi, ki varujejo, hkrati pa tisti, ki bi ga lahko zaščitili, v ključnih trenutkih ne prepoznajo, kaj se dogaja – ne nujno iz zlonamernosti, temveč zato, ker nimajo dostopa do tega.

Iz vsebine knjige zelo natančno razberemo, da problem ni le v tem, da odrasli otroku ne verjamejo, temveč otroka bega njihova nepredvidljivost. Ob nekaterih ljudeh se počuti varnega, ob drugih ne, za večino pa tega niti ne razloči. Otrok tako ne izgubi le zaupanja v druge, temveč tudi sposobnost, da bi sploh presodil, komu zaupati. Svet ljudi se tako razcepi na tiste, ki bi lahko pomagali, in tiste, ki bi lahko škodovali – a meja med njimi ni več jasna.

Posledica ni le bolečina, temveč osamljenost znotraj bolečine. In ta osamljenost traja – sega preko trenutkov, preko otroštva, pogosto tudi v odraslost.

V odraslosti ta osamljenost pogosto ne izgleda več kot osamljenost. Preobleče se bodisi v prepričanje, da drugi ne bi razumeli, bodisi v navado, da se izkušnje ne deli, ker se zdi, da nima ne prave oblike, ne pravega jezika in ne dovolj trdnih dokazov. Morda pa postane tih občutek, da je to, kar se je zgodilo, premajhno za toliko prostora – ali pa preveliko za vsakdanji pogovor.

In nekje v ozadju ostane otrok, ki je dobil sporočilo, da njegova resničnost ni bila priznana kot resnična. Naučil se je biti tiho – ne iz strahu, ampak ker je tišina postala edini jezik, ki ni tvegal zavrnitve.

Pomembno je tudi, kako je knjiga napisana, saj je prav to dodana vrednost.

Kratki, fragmentirani odstavki ustvarjajo občutek prekinjenosti, razpada, uhajanja. Nato se tok razširi, zdi se, kot da stavek zadihne, prizor se razpre. Ta izmenjava ni le slogovna odločitev, temveč odraža notranjo dinamiko izkušnje: gibanje med razpršitvijo in poskusom ponovne povezanosti.

Eden od tihih, a zelo natančnih vidikov, ki jih knjiga prikaže, je tudi sprememba doživljanja časa. Trenutki se raztezajo ali izginjajo, zaporedja dogodkov se prekinjajo, nekatere poti nimajo več jasnega začetka in konca. To ni zgolj literarni učinek, temveč način, kako psiha v stanju preobremenjenosti preuredi izkušnjo – priredi jo tako, da jo je sploh mogoče nositi.

Branje zato ni enakomerno. Ima svoj ritem, ki zahteva prilagajanje.

Ta knjiga ni lahka in takšna tudi ne poskuša biti. Ne daje hitrih razlag in ne zapira odprtih mest. Namesto tega nam ponudi nekaj redkejšega: zelo natančen vpogled v to, kako otrok preživi, ko ne more uiti.

Ob tem pa ves čas, skoraj neopazno, pozornost usmerja tudi na telo. Ne kot koncept, temveč kot mesto izkušnje. Telo je prostor,

kjer se nekaj zgodi, še preden nastane misel. Dih, ki zastane. Napetost, ki se naseli brez besed. Občutek, da nekaj ni v redu, še preden obstaja razlaga.

Telo v tej knjigi ni ozadje, temveč osrednje mesto dogajanja – ostaja brez besed, a ves čas govori. In ena najtežjih resnic, ki jo besedilo nosi, je ta: ko otrok ne dobi potrditve za to, kar telo sporoča, se ga nauči utišati. Ne zato, ker bi bila telesna izkušnja lažna – temveč zato, ker je postala nevarna.

To utišanje ima ceno. Pokaže se pozneje – v simptomih, ki nimajo jasnega vzroka, v telesu, ki reagira, še preden um razume zakaj, v razdalji med tem, kar človek čuti, in tem, kar zmore povedati.

Ko otrok izgubi zaupanje v svoje besede, telo pogosto ostane zadnje mesto, kjer se resničnost še drži skupaj. A če tudi to ni prepoznano in potrjeno, se lahko postopoma odtuji.

Zavedati se moramo, da knjiga ne govori le o otroku, temveč tudi o bralcu. Med branjem se namreč lahko zgodi, da določene prizore ne le razumemo, temveč jih začutimo. Da se ob njih ustavimo ali pa nas nekaj potegne naprej. S tem knjiga ne deluje le na ravni pomena, temveč z bralci vzpostavlja odnos.

Izjemnega pomena je, da takšna knjiga sploh obstaja. Ne zato, ker do potankosti pojasnjuje, kaj je travma, temveč zato, ker avtorici uspe nekaj težjega: najde jezik za izkušnjo, ki je bila dolgo brez zanesljivega jezika. Že samo to je pomembno dejanje. Ne le literarno, ampak tudi človeško in družbeno.

Ob koncu ne ostane odgovor, temveč premik v zaznavi. Morda prinaša več pozornosti, več zadržanosti v presoji, več prostora za izkušnje, ki jih ni mogoče takoj razložiti.

Avtorica s svojo pripovedjo naredi nekaj, kar je v pisanju o travmi redko: ne vzame bolečine in je ne uredi. Ne ponudi olajšanja, ki bi bilo lažno. Bralca pusti poleg izkušnje – v prostoru, ki nima enostavnega izhoda, a ima obliko. In prav to je dragoceno.

Kajti ljudje, ki so to izkušnjo živeli, ne potrebujejo razlage o tem, kaj se jim je zgodilo. Nekdo jim mora to izkušnjo prenesti z dovolj resnosti, da postane vidna in tako dobi prostor v svetu.

Prav to naredi knjiga *V očeh kobre*. Vredno jo je brati – počasi, z odmori, a predvsem z dovolj prostora, da lahko tudi kot bralci vmes zadihamo.

Nekatere knjige po branju ostanejo na polici; druge pa tiho premaknejo mejo tega, kar smo pripravljeni videti, slišati in verjeti. Pričujoča knjiga nedvomno sodi med slednje.

Prof. dr. Metka Kuhar

*Nataški,  
ker obljuba dela dolg.*

Nataša



I.

# ŠOK

1977–1978

## Naslednje jutro

In potem je prišlo naslednje jutro.

Tudi tokrat naju je oči pripeljal pred vrtec in tam parkiral. Medtem ko je bratca pospremil do vzgojiteljic, sem sama, ker sem pač že velika punca, prečkala cesto in prehodila tistih nekaj deset metrov do glavnega vhoda osnovne šole.

Bližnjica me ni več mikala, čeprav sem mimo transformatorske hišice in skozi luknjo v žičnati ograji ob šolskem igrišču videla hoditi številne druge, odrasle in otroke.

Odkorakala sem mimo hišice in pot nadaljevala tik ob ograji šolskega igrišča.

Nekje na sredini prvega dela poti se mi je glava med hojo obrnila nazaj. Bilo je kot v nekakšnem transu. Brez mojega vedenja in mimo moje volje.

Spet je bil tam. Tista siva, suhljata, sključena, zanemarjena postava. Begal je okoli transformatorja, kot bi se pred nekom skrival, jaz pa sem vedela, da tam na nekaj ali nekoga čaka.

Za hip sta se najina pogleda srečala.

Njegove oči so bile črne kot noč.

Če bi pogled ubijal, bi ga morala takrat zadeti strela z jasnega in hipoma spremeniti v kupček pepela. Takrat sem ga videla zadnjič, v mojem umu pa je bila še dolgo živa slika zoglenele kadeče se gmote, a le kot ena izmed tisočerih drugih možnosti.

In že v naslednjem trenutku se je glava ponovno, kot bi bila vodena od zunaj, obrnila v smer hoje, ne da bi korak pri tem zastal.

V šolo sem prišla pravočasno, celo pred večino svojih sošolcev in sošolk.

## Travma

*»Do travme pride, kadar silovit doživljaj preplavi otroka kakor strela z jasnega; tak udarec otroka ohromi in ga pusti spremenjenega, saj ga odtrga od njegovega telesa, duha in duše.«*

– Peter A. Levine & Maggie Kline

Travma je vsaka izkušnja, ki otroku povzroči hude psihične bolečine ali tesnobo. Sama izkušnja lahko postane tudi neznoсна, če predre običajne obrambne mehanizme ali »ščit pred dražljaji«, kot je leta 1920 psihične obrambe poimenoval Sigmund Freud.

Ko govorimo o travmi, gre manj za dogodek sam in bolj za to, kaj se ob tem zgodi v otroku. Če ob dogodku pride do preplavljenosti in občutka silne nemoči, gre verjeti, da se v psihi otroka v tistem trenutku sesujejo mehanizmi za obvladovanje položaja.

Danes prepoznavamo različne vrste travm. Lahko so male in velike, medgeneracijske, akutne, kompleksne, kronične in relacijske. Travma velja za tisti vir človeškega trpljenja, ki je najpogosteje zanikan, napačno razumljen in redko zares zdravljen, zaradi še nerazvitih možganov pa so nanjo najbolj občutljivi otroci, in zato toliko bolj ranljivi.

## Ljudje

Tiste dni sem bila nenavadno pozorna na ljudi.

Če sem pred tem sošolce in sošolke dojemala kot sebi enake, sem jih naenkrat videla v drugačni, zelo jasni in nekoliko ostrejši luči. Čudila me je njihova razposajenost, presenečala njihova brezbržnost.

Odrasli pa ... ti so me vse bolj plašili zaradi svoje fizične velikosti in občutka, da vse vedo, medtem ko sem jaz le otrok, ki so ga zaradi rumene rutice še nedavno zmerjali s »prvi, črvi«. Njihovi obrazi so se zdeli srhljivejši, medtem ko so skozi moj um švigala vprašanja.

*Kaj, če mi je tudi ta nevaren? Pa saj to vendar ne more biti tako. Če sta oči in mamica dobra človeka, potem so dobri tudi učitelji in starši drugih otrok.*

*Ampak un pa res ni bil dober človek. To vem. To je enkrat ena. In če un ni dober, kaj če tudi drugi niso? Uf, grozno.*

*Kako pa naj to vem? So ali niso?*

»Nataša! Spet sanjariš? No, o čem smo pravkar govorili?«

Uh. Učiteljica. Njen ton pa ni ravno prijazen. Je huda? Sem v težavah? Kaj, če me udari?

Nisem se zavedala svojega brezciljnega gledanja skozi okno, ki je morda trajalo že kar nekaj časa. Zrla sem proč od šolske table in učiteljice, ki je razredu medtem vneto razlagala tekočo snov. Zdaj se mi tudi sanja ne, o čem je tekla beseda, še manj pa mi je jasno, kaj je zunaj sploh pritegnilo mojo pozornost. Vse skupaj je bilo zavito v nekakšno megleno kopreno.

»Potrudi se biti bolj zbrana, sicer se bom morala pogovoriti s tvojimi starši,« je popustila, ko je razumela, da sem povsem izgubila nit in da torej ne morem obnoviti odpredavane snovi.

Res sem poskušala ostati bolj zbrana.

Ko me je v mislih spet odneslo, kar se mi je ves čas dogajalo, sem to prikrila z bolščanjem v prazno. Gledala sem naravnost predse in nič več skozi okno, nič več v daljavo, mimo krošenj dreves, nekam visoko med oblake.

## 1, 2, 3 ...

Dnevi so postajali vse bolj vroči, jaz pa sem v svojo dnevno rutino vse pogosteje vnašala nove nenavadne elemente.

Vsakič, ko me je hotela bolečina v prsnem košu zadušiti, sem se še bolj trudila, da na šolskem hodniku ne bi stopila na fugo ploščice ali na dvorišču z nogo ne bi prekrila razpoke v asfaltu. Tesnobo, ki sem se je na smrt bala, je zamenjala kompulzija, s katero pa sem lahko sklepala kompromise. Če okrog mene ni bilo ploščic ali razpok, sem se lotila štetja. Česarkoli. Prometnih znakov, oken obcestnih hiš, dreves, mimo vozečih avtomobilov.

V te in druge podobne rituale sem se zatekla vsakič, ko sem za hip prenehala dihati.

Res pogosto se mi je to dogajalo sredi šolskega stopnišča, kjer so ogromna okna odpirala pogled na športni park za stavbo šole. Šele vrtoglavica me je opomnila, da že nekaj časa diham tako plitko, da me bo pobralo, če takoj zares globoko ne vdihnem.

Tudi ko sem izven šole srečevala ljudi, se mi je vedno znova zgodilo isto. Celo na vseh sosednjih ulicah, v eni od katerih je stanovala tudi stara mama.

Najprej je prišla misel.

*Mi je tudi ta človek nevaren?*

Potem pa ...

*Uuuuuu!*

## Post-travmatski stres

*»Po travmatični izkušnji se človekov preživetveni sistem prestavi v permanentno stanje pripravljenosti, kot da bi se nevarnost lahko vrnila že naslednji trenutek.«*

– Judith Lewis Herman

Čeprav travma ljudi spremlja že od nekdaj, njene psihofizične posledice pa so zabeležene v številnih ustnih in pisnih zgodovinskih virih, je stroka post-travmatskemu sindromu pozornost namenila šele v sedemdesetih letih prejšnjega stoletja. Takrat se je pričela intenzivna politična bitka okoli diagnostike vietnamskih veteranov.

Naprednejši strokovnjaki so poudarjali, da veterani trpijo za post-vietnamskim sindromom, ki je zagotovo posledica vojne travme, medtem ko stara garda o tem ni hotela slišati ničesar. Vztrajno so trdili, da vojna ne more povzročiti duševne bolezni. A je vseeno zmagala naprednejša struja, s čimer se je post-travmatski stresni sindrom leta 1980 zapisal v ameriški psihiatrični diagnostični priročnik (DSM) kot travmatska motnja. Po dolgoletnih prizadevanjih strokovnjakov se ji je leta 2019 z uvrstitvijo v Mednarodno klasifikacijo bolezni (ne pa tudi v DSM) pridružila še kompleksna travma (CPTSD). Ta nastane kot posledica dolgotrajne, ponavljajoče se travme, pogosto v otroštvu ali v okoliščinah ujetosti.

Danes vemo, da tega sindroma ne povzročajo zgolj vojne travme, temveč tudi psihično, fizično in spolno nasilje, pa tudi naravne nesreče in medicinske travme. Post-travmatsko stresno motnjo izkuša od 5 do 10 odstotkov ljudi na svetu, ženske naj bi bile zanjo nekoliko bolj dovzetne, otroci pa med najbolj prizadetimi.

## Pošasti

Doma ni bilo kaj dosti bolje.

Naenkrat sem se tako težko učila. Včasih sem isto stran v knjigi prebrala večkrat, da mi je kaj od prebranega ostalo v glavi. In nekajkrat sem celo pozabila narediti domačo nalogo. Kar se mi kdaj prej zlepa ni zgodilo. Nagajale so mi tudi črke, še posebno 'b' in 'd' se mi nista pustila vedno prepoznati, in na koncu so še številke zaplesale njim lasten vrstni red.

Najhuje je bilo, ko se je znočilo.

Takrat so oživali davno premagani strahovi pred pošastmi pod posteljo in vsemi tistimi, ki na otroke redno prežijo iz teme.

Skupaj z njimi so me obiskale še nočne more. Prave preganjavnice. V njih so moje noge redno postajale težke ali pa so se ugrezale, kot bi bilo pod menoj živo blato. Bližje kot je bil preganjalec, bolj sem izgubljala na hitrosti. Vrhunec sanj je vedno predstavljal trenutek, ko mi je postalo jasno, da ne morem ubežati. Takrat sta me preplavila čista groza in, kar je še huje, kot noč črn obup.

Moraste sanje, iz katerih sem se vedno znova zbujala psihično povsem izmučena, so me vse pogosteje pričele obiskovati tudi v budnem stanju.

Prikradle so se kot črn oblak in me v prsnem košu tako stisnile, da sem začutila fizično bolečino. Včasih se je zdelo, kot da me bo pod njihovo težo zadušilo, in šele z nekaj globokimi vdihmi mi je uspelo, da je primež popustil.

Potem je črnina zasmetila še moj tok misli. Glava je bila naenkrat preplavljena z grdimi, gnusnimi in črnimi tujki, ki jih je bilo od tam naravnost nemogoče pregnati in zgroženo sem se spraševala, kaj vse to pomeni. Namreč, če te misli mislim jaz, mar to pomeni, da sem to jaz?

## Mucek

Dnevi so se čudno zlepili drug v drugega na način, da se je zdelo, kot bi čas pričel teči zelo drugače. Včasih je bilo, kot da se je popolnoma ustavil, jaz pa sem obvisela v njem kot v nekakšnem brezdušnem vakuumu. Spet drugič je švignil mimo, kot bi ne bila več povsem od tega sveta. Med obema skrajnostima je vladalo kot v vojni napeto stanje.

Vsi moji čuti so bili sila naostreni in na preži za potencialno nevarnostjo. Začenjalo se je takoj zjutraj, na poti v šolo, kajti prav ta je bila sama po sebi najmočnejši sprožilec za takšno stanje.

Srce mi je divje razbijalo, ko sem iskala nove in nove možnosti, kako priti do šole, ter se izogibala ljudem. Še posebno, če so bili to odrasli moški.

Unga že nekaj dni ali celo tednov ni bilo več videti tam, kjer je prej postopal, a me to ni navdajalo z občutkom varnosti. Še huje. Če sem pred tem vedela, da je tam, in sem se mu lahko v loku ognila, zdaj nisem mogla biti več gotova, za katerim vogalom bi morda lahko oprezal.

V moji domišljiji je njegova temna silhueta že postala sinonim za čisto zlo. Kar se mene tiče, bi lahko bil prav takšen, s kot noč črnimi, prav nič človeškimi očmi, kar sam peklenšček. Če bi za rogatca takrat že vedela, seveda, a sem iz pravljič poznala le lik zlobnega, črnega volka. Tega volka v človeški podobi zato še nisem znala nikamor umestiti.

Tako kot vsako jutro odtlej, ko se je zame vse spremenilo, sem ponovno hitela proti šoli, in nalašč, da bi ga le zmedla, če bi morda ne oprezal še od nekod drugod, spremenila smer in jo ubrala po drugi ulici kot običajno. Tam me je ob ograji ene od hiš prese-netil nežno piskajoč glasek.

Prihajal je od zgoraj, iz krošnje ene od mnogih češenj, ki so jih tiste dni ljudje tako radi sadili na svojih vrtovih. Zagledala sem ga sredi gostega vejevja, ki je pravkar pričelo brsteti s prvimi popki. Za pest majhnega tigrastega mucka. Tako ljubek je bil, a glede na

široko odprti gobček, iz katerega je prihajalo predirljivo cviljenje, očitno tudi nadvse razburjen.

*Se je zaplezal? Ne more dol? Ubogi mucek.*

V iskanju rešitve so misli kar brzele po glavi.

S pogledom sem iskala mimoidoče, ki bi lahko pomagali. Vide-la sem nekaj odraslih, a mi niso vzbujali zaupanja.

Tiste dni odraslim enostavno nisem mogla več zaupati, vrstnikov pa tisti hip še ni bilo na spregled. Oči me je pred vrtcem, kamor je spremljal bratca, puščal vsaj dvajset minut prej, preden so iz okoliških stolpnic in hiš proti šoli prilezli sošolci. Res nisem imela druge izbire, kot da se podviga reševanja mucka lotim sama.

Splezala sem na kamnito ograjo in se po drevesu skušala povzpeti do njega. Žal nekatera drevesa niso grajena za plezanje, zato mi ta podvig nikakor ni uspel, mucek pa je zaradi mojih nerodnih manevrov pričel mijavkati še bolj neutolažljivo. Prigovarjala sem mu, da bo vse v redu, in se zaman stegovala k njemu, ko se je on v strahu umikal vse višje. Začaran krog. Mucek pač ni razumel, da sem tam zgoraj samo zato, da bi mu pomagala.

Mimo so hiteli še zadnji zamudniki in med njimi se je našel tudi očka nekega malčka, ki je v smehu zavpil: »Tako kot je prišel gor, bo prišel tudi dol. Mački znajo plezati. Kar pusti ga.«

Da bi ne zamudila pouka, sem se nerada spustila z ograje in stekla v šolo ter nato cel pouk razmišljala le še o mucku.

*Mu je uspelo priti dol? Mu bo pomagal kdo drug? Kaj pa, če še vedno joka na drevesu?*

Zaskrbljenost je bila tako intenzivna, da me je zvonjenje, ki je oznanilo konec zadnje ure, kar odneslo iz učilnice. In to naravnost pod tisto drevo.

Vendar mucka ni bilo več na njem.