



Zbornik radova 7

Rehabilitacija
žrtava torture

Zbornik radova VII

Rehabilitacija žrtava torture

Impresum

Zbornik radova
Knjiga 7.

Izdavač: *UG Vive Žene*

Za izdavača: *Jasna Zečević*

Urednica: *Mima Dahić*

Lektori: *Majda Švraka, prof., Arif Švraka, prof.*

Recenzentica: *prof. dr. med. sc. Esmina Avdibegović*

Grafička priprema: *www.design.com.ba*

Štampa: *OFF-SET, Tuzla*

Tiraž: *500 primjeraka*

Tuzla, decembar 2015. god.

Sadržaj

Predgovor	5
Put izlaska iz nasilja	7
Rad sa dvije etnički podijeljene grupe u Gornjem Vakufu-Uskoplju	43
Racionalno-emotivno bihejvioralna terapija (REBT) u tretmanu kompleksne traume kroz prikaz slučaja	99
Sigurnost je unutar mene	119



Predgovor

Zbornik radova, Knjiga VII, Rehabilitacija žrtava torture, čini dio edicije koju UG "Vive Žene" izdaju od 2009. godine gdje na jednom mjestu prikazujemo rezime naših ovogodišnjih radnih iskustava i metodologiju rada koju razvijamo od 1994. godine na polju individualnog izlječenja unutarnjih povreda, izgradnje povjerenja i socijalne povezanosti u lokalnim zajednicama, i na makro nivou rekonstrukcije društva.

Autori članaka, stručni kadar UG "Vive Žene", u sedmom izdanju Zbornika nastavljaju s tradicijom predstavljanja tema koje bi se, u kontekstu Bosne i Hercegovine (BiH) mogle protumačiti i kao osjetljive i kao zapostavljene. U ovom izdanju Zbornika predstavljamo iskustva u radu s korisnicima usluga UG "Vive Žene" na polju tretmana u "Sigurnoj kući" koja djeluje u okviru našeg Udruženja. Pored toga, Zbornik sadrži članak u kojima se govori o psihološkoj proradi traumatskih iskustava kroz grupni rad s osobama koje su preživjele mučenje i logor. Također, u ovom Zborniku ćemo prikazati i tehnike rada iz oblasti kognitivno-bihervijoralne terapije i tjelesne terapije.

Želim iskoristiti priliku da se zahvalim svojim kolegicama i kolegama koji su učestvovali u izradi ovog i drugih Zbornika, kao i našim donatorima koji su omogućili da naša radna iskustva pretvorimo u pisani materijal, koji će, nadamo se, pružiti nova saznanja o psihosocijalnom radu u BiH i pomoći svima na putu do konačnog i cjelokupnog ozdravljenja kao jednom od preduslova za stvaranje funkcionalnog društva.

Jasna Zečević
Predsjednica UG "Vive Žene"

 *Five žene*

PUT IZLASKA IZ NASILJA...

*mr.sc. Fatima Bećirović, socijalna radnica
Amra Muradbegović, dipl. pedagoginja-psihologinja,
psihodramska psihoterapeutkinja*



1. UVOD

”Imam nadu da ću jednoga dana biti zaista slobodna...”

Ovaj rad želimo započeti citatom žrtve nasilja u porodici koja i dalje vodi svoju borbu za pravdu i slobodan i miran život dostojan svakoga čovjeka. Načiniti prvi korak i napraviti izbor izlaska iz nasilja se čini kao najteži. Nažalost, kako vrijeme prolazi ponekad početni osjećaj olakšanja biva narušen naknadnim okolnostima i dešavanjima koja su najčešće izazvana upornošću počinitelja nasilja da i dalje vrši nasilje i uznemiravanje žrtve, te na taj način on poprima ulogu i progonitelja.

Prije govora o samom slučaju i težini s kojom se suočavaju kako žrtve nasilja koje su direktno izložene nasilju, tako i profesionalci u svom radu, predstaviti ćemo i teorijsku osnovu u vezi s fenomenom nasilja u porodici, kao i zakonski okvir ove problematike. U tom dijelu bit će predstavljene institucije koje predstavljaju mrežu zaštite i podrške svakoj žrtvi nasilja. U nastavku će uslijediti opis slučaja i tretman u sigurnoj kući, kao i teškoće u osiguranju sigurnosti kako za klijenticu tako i za uposlene u sigurnoj kući zbog stalne izloženosti prijetnjama i uznemiravanju od strane počinitelja nasilja.

Na kraju su diskusija i zaključci u vezi sa značajem istrajnosti u borbi protiv nasilja u porodici.

Također, cilj nam je da ovaj rad bude i edukativni materijal

svim mladim djevojkama koje često i nesvjesno ulaze u nasilne veze koje se u početku čine kao idealne, ne razmišljajući o posljedicama. Ponekad i na početnim reakcijama partnera, možemo otkriti i potencijalnog budućeg počinitelja nasilja.

2. TEORIJSKO RAZMATRANJE

2.1. Fenomen nasilja

Nasilje je problem i tema koja zaslužuje da se o njoj češće piše i govori. Tom problemu se posljednjih godina posvećuje velika pažnja i u mnogim zemljama vršena su istraživanja i izučavanja u cilju sagledavanja opsega i kompleksnosti ove pojave. I dok su profesionalci raznih stručnih profila očigledno upoznati s postojanjem nasilja u porodici, a posebno nad ženama i djecom, svijest o problemu i razumijevanju njegove prirode je još uvijek ograničena.

Nasilje u porodici je vrlo česta i široko rasprostranjena pojava i to posebno nasilje nad ženama i djecom. Od samih početaka položaj žena u odnosu na muškarce smatran je nižim, a takav stav doprinosi dehumanizaciji žena što na kraju i omogućava nasilje. Smatra se da je ovaj svijet uvijek pripadao muškarcima i da je hijerarhija spolova uvijek postojala čak i u primitivnim hordama i održala se stoljećima, pa i danas.

Korijeni nasilja nad ženama leže duboko u strukturi društva, a nasilje predstavlja najčešći oblik kršenja ljudskih prava u Europi. Prema podacima Svjetske zdravstvene organizacije (*WHO, 2013*), različite studije pokazuju da je u prosjeku između 10% i 50% žena doživjelo neki oblik fizičkog nasilja od partnera, da je između 12% i 25% žena podvrgnuto pokušaju ili samom prisilnom seksualnom odnosu, od svojih bivših ili sadašnjih partnera, te da rasprostranjenost prisilne prostitucije i trgovine ženama iz godine u godinu raste.

Nasilje nad ženama je jedan od najvećih društvenih problema, koji ima niz negativnih posljedica kako za žene, porodicu i

njene članove, tako i cijelu društvenu zajednicu. Nasilje u porodici je najčešće prikriveno, nevidljivo ili prihvaćeno kao uobičajeno ponašanje, najčešće zbog patrijarhalnih shvatanja o odnosima spolova.

Žene i djevojčice širom svijeta, bez obzira na nacionalnu, rasnu i vjersku pripadnost, kulturu, dob i status, izložene su raznim oblicima fizičkog, seksualnog, psihološkog i ekonomskog zlostavljanja. Počinitelji nasilja širom svijeta su osobe iz svih socijalnih slojeva, osobe koje svakodnevno imamo priliku susresti, a da nismo ni svjesni šta se krije iza srdačnih i druželjubivih, ali isto tako i agresivnih i negativno raspoloženih građana.

Od ranih 60-tih godina, kada je otkriven problem zlostavljane djece (*Kempe i sar.*), područje izučavanja nasilja u porodici postalo je sve opsežnije i složenije. Početkom 70-tih počelo se ozbiljnije istraživati nasilje nad ženama i nasilje u partnerskim odnosima, 80-tih godina u žarištu zanimanja stručnjaka je seksualno zlostavljanje djece, a početkom 90-tih godina počinje se proučavati nasilje nad starijim osobama u porodici (*Ajduković, 2000*).

Svakako, značajno je istaknuti da je nasilje prisutno i nad muškarcima, ali u znatno manjoj mjeri u odnosu na žene. Muškarci su uglavnom izloženi psihičkom i/ili ekonomskom zlostavljanju od strane žena. Sigurno je da je broj muškaraca koji su izloženi nasilju veći od broja prijavljenih, jer muškarci znatno rjeđe ali i teže traže pomoć nego žene, rjeđe se obraćaju institucijama i teže govore o problemima s kojima su suočeni. Pored nasilja u muško-ženskim partnerskim odnosima, nasilje je prisutno i u homoseksualnim vezama.

2.2. Nasilje nad ženama

Nasilje se može odrediti kao skup ponašanja čiji je cilj kontrola nad drugom osobom ili osobama upotrebom sile, zastrašivanjem i manipuliranjem.

Kada se govori o nasilju nad ženom u porodici ili u partnerskim odnosima, najčešće se i uglavnom prvo pomisli na fizičko nasilje. Iako je ono jedino očito i lako dokazivo zbog vidljivih tragova i ozljeda, kao takvo predstavlja tek dio nasilnog ponašanja. Zapravo, vrlo su rijetki slučajevi gdje se provodi samo fizičko nasilje ili samo jedan od nekih drugih oblika nasilja.

Počinitelji nasilja kombinirano koriste sve oblike nasilja kako bi žrtvu ponizili, podredili i dokazali svoju moć.

Prave razmjere nasilja nad ženama je vrlo teško dokučiti. Većina nasilnih događaja se odvija između četiri zida te najčešće, zbog srama, straha, osjećaja krivice ili nedostatka informacija o adekvatnim službama pomoći, ostaje prešućeno i neprijavljeno.

Nasilje nad ženama je normirano kao kršenje ženskih ljudskih prava. Ono se može pojaviti u raznim oblicima, kao fizičko, emotivno-psihološko, seksualno i ekonomsko nasilje (*Ajduković, 2004*).

2.3. Vrste nasilja

Fizičko/tjelesno nasilje je oblik nasilja nad ženama nanošenjem tjelesnih povreda, kada se ugrožava fizički integritet i osnovno pravo na život. Težina povreda varira od minimalnih, lakih tjelesnih povreda do teških povreda, trajnog invaliditeta i na kraju smrti. Fizičko nasilje obuhvata: guranje, šamaranje, povlačenje za kosu, udaranje nogama i rukama, paljenje, ugrize, davljenje, ubode, genitalno sakaćenje, mučenje. Fizičko ili tjelesno nasilje može ići i do pokušaja ubistva ili ubistva.

Seksualno nasilje je svaki seksualni čin počinjen protiv volje druge osobe, bilo da žrtva nije dala pristanak ili ga nasilnik i nije mogao dobiti jer se radi o djetetu ili nemoćnoj osobi. U tu vrstu nasilja spadaju: seksualno zadirkivanje, nepoželjni komentari, egzibicionizam, neželjeni seksualni prijedlozi, prisila na sudjelovanje ili gledanje pornografije, neželjeno diranje, prisilni seks, silovanje, incest, bolni ili ponižavajući seksualni čin, nasilna trudnoća, trgovina ženama i eksploatacija u industriji seksa, podvođenje, spolni odnos s djetetom, spolni odnos zloupotrebom položaja, bludne radnje i sl.

Emotivno-psihološko nasilje se odnosi na oblike zlostavljanja s ciljem zadobivanja moći i kontrole nad žrtvom, obuhvata različite zabrane, prijetnje ženi ili njoj dragoj osobi, potcjenjivanje, omalovažavanje, uvrede, ismijavanje, manipulaciju, zastrašivanje izolacijom, prezirom, javnim napadima i sl.

Ekonomsko nasilje je oduzimanje ili uskraćivanje finansijskih sredstava osobama kojima po zakonu pripada izdržavanje: nejednaka kontrola pristupa zajedničkim resursima – kontroliranje pristupa novcu, određivanje nedovoljnih iznosa za dnevne potrebe, uskraćivanje prava na odlučivanje u pogledu kupovine, uskraćivanje prava na vlasništvo sredstava koje je žena sama zaradila, sprječavanje zarađivanja i zaposlenja, prisiljavanje žene na neplaćeni rad u partnerovim poslovnim aktivnostima.

2.4. Tehnike i način zlostavljanja/kontrole

Muškarci koji zlostavljaju žene često koriste različite tehnike kako bi ih mogli kontrolirati. Različita istraživanja su pokazala da su te tehnike slične onima koje se koriste s ratnim zarobljenicima (*Walker, 1984, prema Andrić-Ružić, 1999*).

Izolacija: počinitelj nasilja ima snažnu potrebu da svoju okolinu održava postojanom i neprijetećom, visoko je posesivan u odnosu na ženu, što se povezuje s patološkom ljubomorom. Posebno izolira ženu od njene primarne porodice i prijatelja.

Iskrivljena percepcija: počinitelj nasilja ima izuzetnu sposobnost da bude zavodljiv i šarmantan da dobije ono što želi, ali s druge strane može biti izrazito zloban i neprijateljski raspoložen ako to ne dobije. Pritom je njegova percepcija ponašanja žene i njegovog ponašanja iskrivljena, a on posjeduje veliku sposobnost samozavaravanja i zavaravanja drugih.

Prijetnje: počinitelj nasilja koristi prijetnju kako bi kontrolirao ženu, npr. *"Ako odeš, budi sigurna da više nikada nećeš vidjeti djecu!"*; *"Ako nekome kažeš šta se događa, naći ću način da sve uvjerim da si luda."*; *"Ako zbog tebe završim u zatvoru, kada izađem, a izaći ću kad-tad, ubit ću te!"*; *"Ako me napustiš, ubit ću se!"* i sl.

Nemogući zahtjevi: počinitelj nasilja ima mnoge i u pravilu nemoguće i neostvarive zahtjeve, npr. očekuje kvalitetan ručak, a ne daje novac ženi koja nije zaposlena, kaže kako mu je svejedno šta će jesti, a onda napravi scenu jer žena nije vodila računa šta on voli i sl.

Ponižavanje: počinitelj nasilja često ponižava ženu nazivajući je pogrđnim imenima, ismijava je ili se izruguje njenom izgledu ili postupcima, nameće joj nešto što će je poniziti pred drugima.

Povremena milost: počinitelj nasilja s vremena na vrijeme pruža znakove ljubavi kao *"poklon"*, ti su znakovi, zapravo,

jako daleko od ljubavi i on ih smisleno i ciljano čini kako bi se povećala ženina ovisnost o njemu.

Iscrpljivanje: počinitelj nasilja sve već navedeno koristi kako bi iscrpio ženu, tjera je na pretjerani rad, ne dozvoljava joj dovoljno odmora i tako je dovodi u stanje tjelesne iscrpljenosti u kojoj je svaka osoba psihološki ranjivija.

2.5. Mehanizmi ponovnog vraćanja nasilnog ponašanja

Nasilje koje je učinjeno prvi put, za muškarca i ženu znači neku vrstu testiranja i posljedice ovise o tome kako oni gledaju na ono što se dogodilo. Da li se čin nasilja smatra kao neprihvatljivi prekršaj normi ili kao privremena zastranjenost, koja se može oprostiti? Da li je za nasilje odgovoran počinitelj nasilja ili žrtva? Da li je to razuman način da se odgovori na provokativno ponašanje?

Ako se nasilje u ranoj fazi odnosa tretira kao neprihvatljivo, onda treba "*vakcinisati*" tu vezu, kako se nasilje ne bi ponovilo u budućnosti. Osoba koja odluči da ode poslije prvog dobijenog udarca, ima najmanji rizik da bude ponovo povrijeđena. Međutim, često se dešava da se snažne emocionalne spone, stvorene u jednoj vezi, teško prekidaju. Ljudi se često zaglave u obavezama i brizi za druge, što ih sprječava da kažu "*STOP*" (*Eliasson, 2002*).

Nasilje nad ženom ne možemo posmatrati kroz epizode nasilja koje se događaju kada situacija izmakne kontroli. Radi se, zapravo, o dugotrajnom i kontinuiranom nasilnom obrascu koji se pravilno ciklički odvija kroz nekoliko faza. Kod dugotrajnog nasilja radi se o tzv. ciklusu nasilja u kojem se izmjenjuju tri faze (*Helton 1987, prema Ajduković i Pavleković 2004*):

I faza

stvaranje tenzija, faza rastuće napetosti (jačanje, eskalacija);

II faza

nasilna faza (sam nasilni čin);

III faza

faza "*medenog mjeseca*" (žaljenje, izvinjenje);

U prvoj fazi nasilnikov stres i napetost rastu, žena postaje svjesna da je napad neizbježan, javljaju se manji incidenti, žena nastoji smiriti situaciju, ali sporovi ostaju neriješeni, zlovolja muškarca ne prolazi, s vremenom raste i pretvara se u srdžbu. Mnogi muškarci počinju koristiti alkohol i pokušavaju izbjeći konflikt. U toku ove faze dolazi do emocionalnog zlostavljanja i popratnog uništavanja ženinog osjećaja vlastite vrijednosti i samoodređenja.

Ova faza karakterizirana je željom nasilnika za ekstremnom kontrolom nad ženom i djecom. Ženine male pogreške dočekane su neprijateljskim verbalnim napadima, često biva optužena za stvari koje nije uradila, stavljena je u izolaciju te joj ne dozvoljava komunikaciju s određenim osobama ili komunikaciju uopće.

Tokom dana, sedmice ili mjeseca tenzije rastu i na kraju dolazi do erupcije i različitih oblika nasilja, najčešće fizičkog, što predstavlja ulazak u nasilnu drugu fazu.

Nakon nasilnog čina, tenzije se smiruju i nastupa faza "*medenog mjeseca*". Tada je nasilnik zaljubljen, izjavljuje ljubav, izvinjava se i obećava kako to više nikada neće uraditi, te moli za oprost.

Ponovljeno nasilje ima tendenciju da slijedi određeni obrazac, koji se ponavlja uz neke manje varijante. Postoji "*začarani krug*" u činu nasilja. Počinitelj duboko žali poslije iskaljivanja bijesa nad žrtvom. Proradio je period intenzivnog liječenja i "*dekontaminacije krivnje*". On je na koljenima moli da ga ne

napusti. Ako ga žrtva ne želi prijaviti policiji, niti ga napustiti, onda on potpuno izbjegava preuzeti odgovornost za izvršeno nasilje. Slijedi prvo period pomirenja, često uzajaman. To je početak mirnijeg perioda i njih dvoje se dobro slažu. Ponekad to izgleda kao drugi medeni mjesec. Ali, ta "slatka" faza ponovo ulazi u stanje zabrinutosti. Visoki stepen tenzije samo čeka momenat zapaljenja u nekom trivijalnom događaju. Ali, ti momenti kriju pravi problem, a to je strah. Začarani krug se vrti, oba partnera učestvuju u ponavljanju obrasca: nasilje/neuspjeh + tuga/krivica/liječenje + iskupljenje/pomirenje/nada (Eliasson, 2002).

2.6. Posljedice nasilja

Nasilje nad ženom dovodi do različitih posljedica. Neki znakovi se jasno mogu vidjeti i to su uglavnom tjelesne povrede koje su lako uočljive i vidljive, dok su neki drugi znakovi manje uočljivi i odnose se na psihičke posljedice nasilja.

Neka osjećanja koja se javljaju kod žrtava su: osjećaj krivnje, osjećaj srama, strah za sebe, svoj život i život dragih osoba, napetost, nemir, osjećaj slabosti, gubitak samopouzdanja, poremećaj prehrane, spavanja, depresivnost, anksioznost, napadi panike, ovisnost o različitim narkoticima, problemi s koncentracijom, osjećaj rastresenosti, dezorijentacija, pokušaj suicida, agresivno ponašanje prema sebi i drugima, seksualne poteškoće i sl.

Žene koje su izložene nasilju imaju izražene hronične zdravstvene probleme koji se javljaju kao umor, nesanica, poremećaji menstrualnog ciklusa, bolovi u mišićima, česte migrene i glavobolje, respiratorni problemi i sl.

2.7. Zakonski okvir nasilja u porodici u Bosni i Hercegovini

Nasilje u porodici u Bosni i Hercegovini je zadnjih petnaestak godina izašlo iz okvira privatnog problema, proteklih godina postajao je problem društva, odnosno problem države i kao takav se počeo tretirati u okviru bosanskohercegovačkog zakonodavstva i to kao krivično djelo.

Nikako ne smijemo zaboraviti da je problem nasilja postao vidljiv i problem države zahvaljujući velikim naporima nevladinog sektora u Bosni i Hercegovini.

Pravni okvir u BiH je sveobuhvatan, od prepoznavanja radnji nasilja, inkriminisanja nasilja, osiguranja zaštite žrtve nasilja, osiguranja socijalnog i materijalnog zbrinjavanja, zdravstvene zaštite, pravne pomoći i drugih oblika podrške.

U okviru zakona i zakonskih mogućnosti sve izgleda prilično dobro riješeno, ali nažalost u svakodnevnoj praksi takva zakonska rješenja su često teško provodiva.

Različiti su razlozi za to: nedovoljna i neadekvatna saradnja različitih institucija, nedostatak novaca, a nekada zbog nepostojanja podzakonskih akata.

Pored navedenog, ne možemo zanemariti i činjenicu da je to ponekad zbog nedovoljne angažiranosti i/ili nedovoljnog znanja pojedinih stručnjaka, nekada zbog nedosljednosti žrtve nasilja, odnosno mogućnosti da odustane od procesa svjedočenja, ili zbog neadekvatne zaštite profesionalaca koji rade na rješavanju problema, jer su pod stalnim prijetnjama i ucjenama što im otežava obavljanje posla.

U Bosni i Hercegovini, u oba entiteta, problem nasilja reguliran je u okviru entitetskih Zakona¹ i to na prvom mjestu Zakonom o

1 Zakon o zaštiti od nasilja u porodici FBiH (Sl. novine FBiH 20/13), Zakon o zaštiti od nasilja u porodici RS (Službeni glasnik RS br. 102/12), Krivični zakon FBiH (Sl. novine br.36/03, 37/03, 21/04, 69/04, 18/05, 42/10 i 42/11) Krivični zakon RS (Službeni glasnik RS br. 49/03, 108/04, 37/06, 70/06 i 73/10), Krivični zakon Brčko distrikta BiH (Službeni glasnik BD br. 10/03), Porodični zakon FBiH (Službene novine FBiH br. 35/05, 41/05 i 31/14) i Porodični zakon RS (Službeni glasnik RS br. 54/02 i 41/08)

zaštiti od nasilja u porodici, Porodičnim zakonom i Krivičnim zakonom. Navedeni zakoni su ključni u okviru rješavanja problema nasilja, iako se problemom nasilja u manjoj mjeri bave i neki drugi zakoni. Kada je u pitanju međunarodni pravni okvir, BiH je ratificirala i potpisala nekoliko međunarodnih dokumenata među kojima je najznačajnija Konvencija Vijeća Europe o prevenciji i borbi protiv nasilja u porodici i nasilja nad ženama, tj. Istanbulska ili CAHVIO konvencija.

CAHVIO konvencija je najkompletniji pravno obavezujući dokument koji se bavi problemom nasilja u porodici i nasiljem nad ženama. Potpisivanje i ratificiranje CAHVIO konvencije obavezuje države potpisnice da usklade domaći zakonodavni okvir s konvencijom i na taj način obazbijede adekvatniju i bolju pomoć i zaštitu žrtava nasilja u porodici i žena žrtava nasilja.

Iako su neki elementi konvencije već uvršteni u zakonski okvir BiH, to naravno nije dovoljno i najbolje riješeno zbog čega je u toku izmjena Zakona o zaštiti od nasilja u porodici FBiH i usklađivanje s CAHVIO konvencijom.

Nadamo se da će nova zakonska rješenja biti adekvatnija i bolja i da će na kvalitetniji i dosljedniji način rješavati ozbiljan, težak i složen problem nasilja u porodici i nasilja nad ženama. Pored zakonskih rješenja, postoje i Protokoli intervencija u slučajevima nasilja u svim kantonima u FBiH kao i Općinski protokoli u većem broju općina koji jasno definiraju ulogu svih institucija i način i oblik saradnje u rješavanju konkretnih slučajeva nasilja.

Također, u FBiH usvojena je petogodišnja Strategija za prevenciju i borbu protiv nasilja u porodici FBiH 2013.–2017.² U Bosni i Hercegovini 2008. otvorene su jedinstvene SOS linije za pomoć žrtvama nasilja, pozivi su besplatni. SOS broj za FBiH je 1265, a za RS 1264.

² www.gcfbih.gov.ba

2.7. Postupanje u slučajevima nasilja

Prema Zakonu o zaštiti od nasilja u porodici FBiH svaki građanin koji ima saznanja o tome da se nasilje nad nekom osobom dešava je obavezan prijaviti nasilje nadležnim institucijama, ukoliko takvo što ne uradi čini prekršaj (član 8. Zakona).

Svjedoci smo da je u BiH došlo do velikih pomaka u promjeni svijesti građana o problemu nasilja. Činjenica je da su građani postali osjetljiviji na taj problem i da u određenim slučajevima reaguju i prijavljuju nasilje nadležnim institucijama. Isto tako smo svjedoci da to još uvijek nije dovoljno i još uvijek imamo situacije da će građani prije okrenuti glavu i neće reagirati, jer im je tako lakše, zato što je kod njih prisutan strah i nesigurnost kako mogu zaštititi žrtvu, ali i svoj i život njima bitnih osoba. Pored obaveze prijavljivanja za građane, svakako je veća i odgovornija obaveza stručnih lica u različitim institucijama koje su po zakonu obavezne pružiti pomoć i zaštitu žrtvama nasilja.

Institucije koje su obavezne pružiti pomoć i zaštitu žrtvama nasilja su: policijska stanica, centar za socijalni rad, institucije pravosuđa, zdravstvene ustanove, obrazovne ustanove, nevladine organizacije, ali i druge institucije koje ukoliko ne mogu pružiti adekvatnu pomoć onda su obavezne uputiti žrtvu nasilja u ključne institucije, a to su na prvom mjestu policija i centar za socijalni rad, ali i nevladine organizacije koje u okviru svog rada imaju i sigurnu kuću ili pružaju direktnu pomoć žrtvama nasilja.

Nakon što se nasilje prijavi nadležnim institucijama, policija uzima izjave od žrtve nasilja i od počinitelja nasilja, sačinjava zapisnik i o prijavi nasilja izvještava nadležno tužilaštvo koje procjenjuje da li ima elemenata krivičnog djela i ukoliko ima pokreće krivični postupak protiv počinitelja.

Počinitelju nasilja u roku od 24 sata od prijave nasilja može biti izrečena neka od zaštitnih mjera i to:

- Udaljenje iz kuće, stana ili drugog stambenog objekta i zabrana vraćanja u kuću, stan ili drugi stambeni objekat
- Zabrana približavanja žrtvi nasilja
- Zabrana uznemiravanja i uhođenja osobe izložene nasilju
- Obavezan psihosocijalni tretman
- Obavezno liječenje od ovisnosti
- Privremeno lišenje slobode i zadržavanje

Zahtjev za izricanje jedne ili više zaštitnih mjera u roku od 12 sati od prijave nasilja općinskom sudu podnosi nadležna policijska uprava, a općinski sud u roku od 12 sati donosi rješenje o izrečenoj zaštitnoj mjeri ili mjerama. U okviru krivičnog postupka počinitelj nasilja može bit kažnjen kaznom zatvora, uslovnom kaznom zatvora ili novčanom kaznom.

U situacijama kada je žrtva nasilja u akutnoj krizi, kada joj je život u opasnosti i kada joj je potrebna veća zaštita, smješta se na tretman u sigurnu kuću ili ukoliko žrtva nasilja nije u akutnoj opasnosti može potražiti psihosocijalnu pomoć i psihoterapijski tretman. Psihosocijalnu i psihoterapijsku pomoć žrtva nasilja može potražiti od centra za socijalni rad, centra za mentalno zdravlje ili nevladine organizacije koja pruža takav oblik pomoći.

Vive Žene su jedna od nevladinih organizacija koja pored tretmana u sigurnoj kući pruža i dnevni (ambulantni) tretman kroz individualnu, partnersku, porodičnu ili grupnu psihoterapiju i psihosocijalnu pomoć.

Psihosocijalna pomoć je proces psihičkog i socijalnog osnaživanja svakog pojedinca (djeteta i odrasle osobe), porodice i socijalnog okruženja kako bi u sebi i u svojoj neposrednoj okolini pronašli i stekli snagu i načine za uspješno suočavanje sa stresom i prevladavanje krize, postupnu izgradnju normalnog, psihički zdravog i punovrijednog načina života (Ajduković, 2006).

Činjenica da postoje zakonska rješenja, da postoje protokoli o saradnji, da je došlo do promjene svijesti kod građana kada je u pitanju problem nasilja, svakako ohrabruje kako žrtve tako i one koji pružaju pomoć žrtvama nasilja.

Međutim, još uvijek postoje određeni problemi koje je neophodno otkloniti. Još uvijek imamo neujednačen sistem pružanja pomoći u cijeloj zemlji. Još uvijek imamo problem nedosljedne primjene zakonskih rješenja, još uvijek problem nasilja nije na prioritetnom mjestu rješavanja problema, jer nažalost Bosna i Hercegovina ima i niz drugih problema s kojima se susreće i koji se pokušavaju riješiti.

Problem nasilja je izrazito složen i težak, te mu kao takvom treba ozbiljno pristupiti i iscrpiti sve mogućnosti kako bi žrtve nasilja bile adekvatno zaštićene, a počinitelji nasilja po zakonu procesuirani.

Suprotstavljanje nasilju zahtijeva koordinirani i sistemski psihosocijalni pristup žrtvama porodičnog nasilja, uspostavu mreže institucija i pomagača (psiholozi, socijalni radnici, policijski službenici, pravnici, ljekari).

3. SLUČAJ NASILJA

3.1. Lična priča žrtve nasilja

U narednom poglavlju bit će predstavljena lična priča žrtve nasilja, koja na slikovit način prikazuje okrutnost života u nasilju. Želimo istaći da je ovom pričom prikazan samo jedan djelić onoga što je žrtva prošla.

Adela: "Lična priča"

Moja priča počinje sa 16 godina kada sam se prvi puta zaljubila u lijepog, zgodnog, hrabrog muškarca. Na njemu me privukla njegova jačina i snaga. Niko mu nije smio uraditi ništa, svi su ga se bojali. Ja sam mislila da ću se uz njega i osjećati sigurno.

Kako sam odrastala s majkom, bratom i sestrama koji su bili blagi i tihi, jačinu i snagu nisam mogla osjetiti s njihove strane. Oca sam posljednji put vidjela kada mi je bilo 6 godina, kada smo se u ratu rastali. On je ostao da se bori, a mi odlazimo u izbjeglištvo u drugu zemlju. Nakon rata smo dobili informacije da je ubijen, ali njegovi posmrtni ostaci još nisu pronađeni.

Za oca sam slušala priče tokom svog odrastanja da je imao jačinu i snagu, imao je borbenost u sebi i želju da uvijek učini nešto dobro porodici. Vjerovatno te misli i želje osobe koja mi je u životu nedostajala, su me stavljali u poziciju da moj izbor partnera i bude neko ko je sličan mome ocu.

Međutim, već početkom zabavljanja doživljavam ljubomorne scene mog momka, poglede, agresiju, bijes... Više puta sam zbog toga prekidala vezu s njim. Ali, on je znao kako da priča sa mnom i da me ubijedi da se pomirimo, da mu oprostim. Znala sam da je bolesno ljubomoran, da me želi samo za sebe... Ali bila sam mlada, naivna i zaljubljena. Nakon pet mjeseci zabavljanja izašli smo i do kraja večeri odlučili smo da živimo zajedno. Da mogu da vratim vrijeme, nikada tako ne bih postupila... Bila sam srednjoškolka, nastavila sam da se

školujem, a on je povremeno radio. Kako je vrijeme prolazilo, zabranjivao mi je da posjećujem majku, brata i sestre ili da idem bilo gdje bez njegove dozvole. Nisam se ni s kim družila, nisam imala prijatelje, nije mi niko dolazio... Prvo moje loše iskustvo, nažalost ne i zadnje, bilo je kada me ostavio kod moje majke da prespavam. Činilo se da je sve u redu. Međutim, nakon par sati dolazi po mene i traži da idemo kući. Bila sam iznenađena, pomalo i ljuta, jer se nismo tako dogovorili. Ali, ipak sam krenula s njim, misleći da nemam drugog izbora. Nakon što smo se udaljili par metara od mamine kuće, počinje me vrijeđati, ispitivati zašto sam se sredila, psovao je, optuživao me je za nešto nepoznato. Ubrzo me počinje i fizički napadati. Udarci su bili jaki, snažni i bolni... Plakala sam, pokušavala sam da se odbranim, ali uzalud sve više sam dobivala udaraca. Molila sam ga da me pusti, a on je bio sve nasilniji. Nekada prije kada sam gledala crtane filmove, vidjela sam kada neki lik padne ili primi udarac od nekoga vidi zvjezdice iznad glave. Ja sam tu noć, također po prvi put vidjela zvjezdice od silnih udaraca, jer je moj pogled bio zamućen. Nisam imala snage i glasa. Molila sam za pomoć, ali nije je bilo. Jedva da sam mogla hodati do kuće. On me držao čvrsto za ruku, a ja sam imala osjećaj da gubim svijest i da padam. Kada smo stigli kući, pala sam, a on me podigao dajući mi da pijem vodu. Nakon nekih pola sata doživljavam i seksualno zlostavljanje. U tom momentu nisam bila svjesna da je to zapravo bilo protiv moje volje. Poslije takvog fizičkog napada i bola, osjećala sam bol u svakom dijelu tijela...

Sada znam da je to bilo silovanje.

Namjeravala sam tu noć da ga napustim, ali nisam imala snage niti da hodam, pa sam odlučila da to uradim sutradan kada odem u školu. Slijedeće jutro on se počinje izvinjavati, moleći da mu oprostim. Rekao je da ne idem u školu dok mu ne oprostim i obećam da ću se vratiti kući poslije škole. Morala sam mu oprostiti, obećati i spavati s njim samo da me

pusti da idem u školu. U školi taj dan sam osjećala stid, jer će svi primijetiti moje modrice. Uspjela sam ispričati školskoj drugarici šta mi se desilo. Ona me savjetovala da ga ostavim i sve prijavim policiji. Međutim, ja sam odlučila samo da ga ostavim. Po završetku škole sjela sam na autobus i uputila sam se mojoj majci, ali pri izlasku na stanici susrećem njega. Prišao mi je, uzeo me je za ruku i rekao "znao sam da ćeš ovdje izaći, zato sam i došao da pričamo".

Govorio je da mu je žao, da se neće ponoviti, da će sada sve biti u redu, da ne opterećujem sada majku. Dugo smo pričali, da bi na kraju i otišla s njim. Sada mislim da je to bilo pravo vrijeme i mjesto da ga ostavim.

Poslije toga neko vrijeme je bilo dobro, nije bio nasilan, mada nikada nije mogao sakriti svoju bolesnu ljubomoru. Bio je ljubomoran na svog brata, zeta, i na sve muškarce koji su bili u našoj blizini ili u bilo kakvom kontaktu s nama. Nakon nekog vremena nasilje se ponovilo. Jednog dana kada sam krenula u školu, on je izašao ljut iz sobe, jer ga nisam poljubila prije polaska, povukao me za kosu, a potom me fizički i seksualno zlostavljao. Nasilje se počelo događati sve češće. Uvijek bi nakon udaraca tražio oprost. Svoju porodicu sam rijetko viđala, a nisam im ni pričala šta se dešava sa mnom.

Po završetku škole saznajem da sam trudna, i nije mi bilo drago zbog toga, jer sam bila sve ubjeđenija da ne vidim svoj život s njim. On je bio presretan jer je bio siguran da sada više neću pokušati da odem. Također, prijetio je ukoliko uradim abortus, da će me ubiti.

Kada je trudnoća bila vidljiva dozvolio mi je da idem majci, čak i da prespavam. U periodu trudnoće nije bio nasilan, u tom periodu on počinje da intenzivnije sam izlazi i da ima ljubavnice. Nakon rođenja djeteta, uglavnom sam provodila vrijeme brinući o bebi, dok on ponovo počinje s agresijom, nasiljem... Rekla sam da ću ga napustiti i otići s djetetom, a on je rekao da će ubiti i mene i dijete ako to pokušam, ili da idem

ja, a da dijete ostavim. Ja nisam mogla nikada, pa ni sada da ostavim svoje dijete. Jedino mi je bilo drago što je prestalo seksualno zlostavljanje i to je stvaralo osjećaj olakšanja. Na drugoj strani psihički bi me vrijeđao i ponižavao svojim uvredama "da sam porođena žena, da nisam to što sam bila nekada... ". Primala sam takve uvrede da sam više voljela da me udari, nego da mi govori takve bolne stvari.

Kako je dijete raslo, gledalo je i slušalo stalne scene nasilja. Često bi u tim trenucima plakalo i vrištalo. Ali, kako je sin rastao počeo je na svoj način i da brani mene od nasilnog oca. Znao je da stane ispred mene i moli oca "ne diraj moju mamu". Nikada neću zaboraviti kada me je suprug napao fizički, a sin plače, staje ispred mene uzimajući u ruku metlu i govori mu da me prestane tući. Taj dan kada je suprug otišao nakratko iz kuće, sin i ja smo iskoristili priliku i otišli kod moje majke. Međutim, po ko zna koji put on dolazi po nas, plače, moli za oprost, obećava promjenu... Sjećam se da me i sin molio i plakao da se ne vraćamo više njemu. Ali, ipak ja sam odlučila da se vratimo. Još jedna moja greška se ponavlja.

Sve i svašta sam prošla lošeg s njim, pitam se otkud mi snaga da preživim svo to zlostavljanje. Trinaest godina je predug period da čovjek sve to preživi.

Kada je napokon došao dan konačne odluke da želim da odem iz tog bračnog života, moja jedina misao jeste da to želim ovaj put zauvijek. To sam i uradila, otišla sam od njega, razvela se, iako je on pokušavao cijelo vrijeme da me vrati. Nisam popustila, bila sam odlučna u namjeri da nemam ništa više s njim. Bilo je teško, i danas je... Najveći problem mi je što on ne želi da me ostavi na miru, da shvati da smo završili. Nasilje se nastavlja i nakon razvoda, pravi razne probleme i sinu i meni. Sin bi bio primoran da izostaje i s nastave zbog problema koje mu je otac pravio. Ja sam se osjećala izluđeno, iznervirano i bespomoćno u cijeloj toj situaciji. Na kraju odlazim u centar za socijalni rad koji mi predlažu odlazak u Sigurnu kuću

Vive Žene. U ovoj organizaciji sam dobila jedno novo životno iskustvo. Upoznala sam mnoge žene koje su doživjele ista ili slična iskustva. Upoznala sam i divne žene koje su zaposlene, mogu reći da ih sve volim i poštujem. Nakon tretmana u Sigurnoj kući, moj sin i ja smo izašli i nastavili život kod moje majke. Problemi s bivšim suprugom i dalje traju. On je i dalje uporan u svome nastojanju da se vratim. Iskreno mogu reći da iako nasilje još uvijek traje da je ipak manjeg intenziteta, jer ne živimo zajedno, razvedeni smo i da ja istrajavam u odluci da ne želim da se vratim iako je pritisak od bivšeg supruga stalan.

I na kraju nadam se da ćemo moj sin i ja živjeti jednoga dana u potpunosti slobodno i bez straha.

3.2. Opis slučaja

Adela je mlada žena, ima 28 godina. U braku u kojem je dobila sina, živjela je trinaest godina. Inače, ona je rođena u jednom malom selu, na području srednje Bosne, gdje je i živjela do 1993. godine, a nakon toga kao djevojčica s majkom i sestrama odlazi u izbjeglišvo u Sloveniju. Sa šest godina je posljednji put vidjela svoga oca i od tada do danas njegovi posmrtni ostaci nisu pronađeni.

Po završetku rata vraća se u malo mjesto nadomak Tuzle, jer porodica, prije svega majka, nije vidjela sigurnost u povratku na prijeratnu adresu. Odrastanje u nepotpunoj porodici uvijek je stvaralo osjećaj da joj nešto nedostaje. Ona je kasnije kroz rad na sebi spoznala da je to bio osjećaj sigurnosti. Za majku bi znala reći da je jedna mirna osoba, bez puno inicijative. Sestre su također bile slične majci, dok je Adela imala osjećaj da želi biti drugačija. Zapravo, slušajući priče o svome ocu da je bio jaka osoba, uvijek borac za pravdu, da se borio za svoju porodicu, u njoj se javljala želja da je taj osjećaj jačine, snage, sigurnosti nešto što joj i nedostaje.

Njen ulazak u nasilnu vezu se događa u periodu kada je

bila premlada, još uvijek maloljetna, da bi mogla spoznati i predvidjeti sve posljedice koje su je čekale u budućnosti. Iako je majka bila protiv ulaska u tu vezu, a kasnije i u bračnu zajednicu, nije je mogla spriječiti da napravi taj korak. Na početku veze Adela je imala osjećaj zaljubljenosti. Kasnije dobiva osjećaj sigurnosti, jer je znala govoriti: *"kada sam s njim, znam da mi se ništa loše neće desiti, niko mi ne smije prići"*. Tek poslije taj njen početni osjećaj sigurnosti je bio zamijenjen svjesnošću da je partner sklon ljubomori, kontroli, zabranama... Kada je započela život s partnerom još uvijek je išla u srednju školu. On je nastojao sprječavati u tome, govoreći joj da će se on brinuti o njoj, ništa joj neće nedostajati, ali u tom dijelu ona mu se odupirala, pa i u situacijama kada bi postajao nasilan. Neposredno pred ulazak u zajednički život s partnerom, majka bi joj govorila o važnosti završetka škole, te je i za nju to bila misija koju želi dovesti do kraja. Pored svih teškoća u tome je i uspjela.

Nasilje je bilo prisutno cijelo vrijeme tokom trajanja bračne zajednice. Živjela je u izolaciji, bez kontakata s drugim osobama, osim povremeno s majkom i srođnicima njenog supruga. Niko joj nije mogao doći u posjetu osim majke, niti je ona mogla bilo gdje da ide bez pratnje supruga.

Bila je izložena različitim oblicima nasilja, što je djelimično i opisano u prethodnoj ličnoj priči žrtve, od fizičkog nasilja (nanesene su više puta vidljive povrede po tijelu), psihičkog (prijetnje, vrijeđanje, ucjene, kontrola, ljubomora...), ekonomskog (nije imala novac potreban za svakodnevne potrebe) i seksualnog (prisiljavanje na seksualni odnos).

Nakon što je napustila bračnu zajednicu i otišla kod svoje majke, nasilje je i dalje trajalo. Bračni partner je dolazio na kućnu adresu, prijetio, uznemiravao, pratio gdje se kreće, nazivajući je različitim pogrđnim imenima, da je *"kurva"*, prijetio da će je ubiti... Nasilje se širilo i na sve osobe koje su bile u kontaktu sa žrtvom. Odlazio je kod svih srođnika i prijatelja koji su njoj bili podrška, dolazio je često u pijanom

stanju. Nije mogla slobodno da se kreće, da organizira život na drugačiji način bez nasilja, nije mogla da se zaposli jer bi bračni partner prijetio poslodavcu. Strah je bila emocija široko prisutna u njenom okruženju. Čak je sama žrtva počela da govori kako ima osjećaj da ga se i institucije kojima se ona obraća za pomoć, podršku i zaštitu, boje i da čak i osjećaju strah. To joj je stvaralo još veći osjećaj bespomoćnosti. Počinje gubiti vjeru u pravdu i pravo na normalan život bez nasilja.

S obzirom da je dijete bilo s njom, kontakt s djetetom nije bilo moguće organizirati, jer djetetov otac nije poštovao bilo kakav dogovor. Dolazio bi po dijete u različito vrijeme i vraćao ga majci, čak i u noćnim satima. Znao je odvoditi ga iz škole, prijeteci mu da neće više ići u školu. Zbog svih tih problema i strahova koje je osjećalo, dijete nije bilo u mogućnosti neko vrijeme pohađati nastavu. Sve ove okolnosti su stvarale dodatnu težinu kod žrtve. Činjenica da djetetu uskraćuje nastavu, postaje zadnja kap koja je prelila čašu. To je vraća na period početka života s njim kada je i njoj zabranjivao da ide u školu, sjećanje na njenu borbu joj postaje dodatna motivacija da želi zaštititi svoje dijete u ovoj situaciji.

Naime, bračni partner i otac je uprkos izrečenoj zaštitnoj mjeri zabrane prilaska i uznemiravanja žrtve nasilja i dalje dolazio na kućnu adresu, prijetio, vrijeđao i uznemiravao kako suprugu i zajedničko dijete, tako i druge srodnike, komšije i službena lica institucija.

Prvi kontakt žrtve s Vive Žene se desio po uputi njene komšinice koja je imala informacije o tome šta Vive Žene rade. Obratila se prvo ambulantno gdje je dobila osnovne informacije o njenim pravima, te o vrstama i oblicima pomoći koje joj kao žrtvi nasilja mogu pružiti Vive Žene. S obzirom da je nasilje već bilo prijavljeno, da su određene procedure pokrenute, te da je ona već bila na terapijskom tretmanu u centru za mentalno zdravlje u gradu u kojem je živjela s bračnim partnerom, zbog navedenog, naše aktivnosti su bile smanjenje. Službenom zabilježskom obavijestili smo nadležne institucije o tome da se

žrtva obratila za pomoć i o njenim navodima da je već duže vrijeme izložena nasilju.

Ostavljena je mogućnost da se javi ponovo, da postoji mogućnost tretmana u sigurnoj kući, te ambulantnog tretmana u vidu socijalno-pravnog savjetovanja i psihoterapijske podrške.

Tada joj se činilo da će se ipak nešto promijeniti, da ne mora privremeno napuštati svoj dom gdje živi kod majke.

Tri mjeseca kasnije, na zahtjev centra za socijalni rad u općini u kojoj je živjela kod majke zajedno s djetetom, primljena je na tretman u sigurnu kuću i to zbog akutne krize, nasilja i ozbiljne ugroženosti od strane bračnog partnera i djetetovog oca. Očekivana promjena da će biti bolje nije se desila.

Na prijemu, klijentica je djelovala uplašeno, uznemireno, nesigurno, ali odlučno u namjeri da želi da se razvede i da ne želi ponovo biti žrtva nasilja. U tom periodu bračni partneri nisu živjeli zajedno oko šest mjeseci. Postupak za razvod braka je bio u toku, čekala se presuda o razvodu braka koja je s razlogom za žrtvu nasilja bila nada da će nakon razvoda braka imati mir i moći organizirati život na jedan kvalitetniji i bolji način.

Tretman i boravak u sigurnoj kući joj se u tom momentu činio kao dobar način da se izoluje iz mjesta u kojem je svakodnevno bila meta prijjetnji i nasilja od strane bračnog partnera. Pored same žrtve adekvatna pomoć i stabilizacija je bila potrebna i njezinom sinu koji je pokazivao simptome povučenosti, stida, straha i bespomoćnosti. Dječaka je otac često koristio kao sredstvo manipulacije, stalno mu je slao prijeteće poruke za majku, tražio od njega da mu kaže gdje se majka kreće, s kim kontaktira, šta radi i sl.

3.3. Tretman u sigurnoj kući

Dobrobiti tretmana u sigurnoj kući za žrtve nasilja su vrlo često višestruke. Prvo što žrtva nasilja počinje dobivati prijemom u sigurnu kuću jeste osjećaj sigurnosti. To je u prvi momenat fizička zaštita, sigurno mjesto, adaptacija na sigurno mjesto u svojoj sobi, osjećaj da neće dobiti osudu i biti ponovo izložena nasilju, da će moći mirno jesti, spavati, razgovarati, početi se družiti, uopće živjeti normalno. Neke žrtve nasilja po prvi put imaju osjećaj da imaju vrijeme za sebe, vrijeme za odmor, vrijeme za igru i učenje sa svojom djecom.

Kasnije, tokom tretmana, uviđaju značaj podrške koju imaju kroz individualne i grupne tretmane, socijalno i pravno savjetovanje, ali i svaki razgovor podrške. Plan tretmana tokom boravka u sigurnoj kući se pravi u skladu s potrebama svake pojedine žrtve nasilja.

Može se reći da žrtve nasilja osvještavaju da im bude lakše kada imaju priliku da pričaju o sebi i svojim problemima. Zapravo, često kažu da im je u braku u kojem je nasilje bilo prisutno svaki dan bio isti, imale su osjećaj da se ništa ne dešava van njihove kuće i njihovog okruženja. Samo su imale osjećaj da se stvari stihijski odigravaju, dok se nikada nisu, niti su imale vremena i prilike da se zapitaju, kako su one same i da li će ikada biti bolje. Samo ih je nada održavala u tom okruženju, nada da će se nešto desiti, promijeniti. A to bolje najčešće se samo od sebe i nije dešavalo.

Važnost psihoedukacije o nasilju u porodici je nešto što žrtve nasilja koje su na tretmanu u sigurnoj kući prvo i dobivaju. Upoznavanje sa zakonom i njihovim pravima im daje sigurnost u postojanje prava koje imaju kao žrtve nasilja. Spoznaja da je nasilje u porodici krivično djelo za koje počinitelj nasilja treba da odgovara stavlja ih u poziciju moći, jer i one bivaju te koje mogu promijeniti svoj životni put, a to je izlazak iz nasilja.

Adela je po dolasku u sigurnu kuću zajedno sa sinom pokazivala bespomoćnost, pomalo skeptičnost i pitanje da

li će ovaj boravak za nju značiti neku promjenu. Međutim, ubrzo i sama primjećuje da ovdje dobiva jedan početni mir. Počinje se opuštati i navikavati da je nasilni partner ne može kontaktirati, ne može upućivati telefonske pozive, vrijeđati je, prijetiti joj, uzeti joj dijete.

Tretman u sigurnoj kući za Adelu i njenog sina je trajao 5 mjeseci. U tom periodu ona je bila uključena na individualnu i grupnu psihoterapiju, okupacionu terapiju, body terapiju, socijalno i pravno savjetovanje, te porodičnu terapiju za majku i sina. Također i za dijete su bili organizirani individualni tretmani, pedagoška podrška.

Adeli je bilo važno iskustvo koje je dobila u sigurnoj kući. Kao žrtva nasilja koja je duži niz godina živjela u izolaciji, sada je u prilici da čuje i druga iskustva kroz grupne sesije, te se stvara osjećaj da nije usamljena i jedina koja ima problem nasilja. Ipak je preživjela jedno teško iskustvo, a što je najvažnije i izašla je iz svega toga. Ali njena otežavajuća okolnost je ta da je bivši suprug ni nakon razvoda ne želi pustiti na miru.

Treba istaći i važnu dobrobit za dijete, žrtvu nasilja, koju je dobilo tokom boravka u sigurnoj kući. Pored individualne podrške koju je dječak dobivao, činjenica je da je uspio završiti jedno školsko polugodište u miru i bez straha da će otac doći, pocijepati mu knjige, izvesti ga iz škole, kao što se to dešavalo ranije. Zahvaljujući dobroj saradnji osnovne škole, policije i sigurne kuće, počinitelju nasilja je bilo onemogućeno da uznemirava dječaka tokom nastave. Dječak je s velikom radošću odlazio u školu i pokazivao odličan uspjeh. Naravno, najveću podršku u svemu on je imao od svoje majke koja mu je nesebično poklanjala svoju ljubav, pažnju i brigu. Takav jedan zdrav i kvalitetan odnos između majke i djeteta je svakako uveliko doprinio njihovom boljem i bržem oporavku, ali i osjećaju sigurnosti da zajedno mogu izaći iz nasilja i biti najbolja podrška jedno drugom.

Nakon završenog tretmana u sigurnoj kući, tretman za majku i

dijete je nastavljen ambulantno i to svake sedmice. Porodična terapija za majku i dijete je trajala pet mjeseci s ciljem jačanja njihove međusobne podrške. Nakon toga, u skladu s procjenom, tretman je nastavljen individualno, i za majku i za dijete. Oboje su, naročito majka, spoznali da su imali u prošlosti puno težine i teških iskustava koju trebaju razriješiti, kako bi nastavili dalje sa životom na kvalitetniji i bolji način.

3.4. Problemi s počiniteljem nasilja

Tokom tretmana žrtve nasilja u sigurnoj kući počinitelj nasilja, nakon što je saznao da je Adela primljena zajedno s njihovim zajedničkim djetetom, više puta dnevno je pozivao telefonom i uznemiravao uposlenike. On je želio da ostvari kontakt sa sinom, i ni u kom slučaju nije želio da mu to pravo neko uskrati. Ali pri telefonskom kontaktu uglavnom bi sinu govorio pogrдно o majci, prijeteći im.

Takve razgovore pokušali smo kontrolirati i ne dozvoliti takvu komunikaciju. Ali kontrolu je bilo jako teško uspostaviti. Nekoliko puta počinitelj nasilja je dolazio u sigurnu kuću i uz saglasnost centra za socijalni rad preuzimao dijete kako bi kod njega proveo vikend. Treba naglasiti da je dječak uprkos svom strahu koji je imao od oca, imao je i nadu da će se otac promijeniti, želio je imati kontakt s njim i viđati ga. Ovo je, zapravo, bila i specifičnost slučaja.

Nakon saznanja da otac dijete vozi u pijanom stanju i neprilagođenom brzinom, da djetetu i dalje govori izrazito ružne stvari i optužbe za majku, povišenim tonom, izobličienog lica, prijeteći da će je ubiti na različite načine, postojala je sumnja i na korištenje narkotika. Pokušali smo skrenuti pažnju centru za socijalni rad, odnosno da se prilikom davanja saglasnosti za kontakt oca i malodobnog djeteta uzmu u obzir navedene informacije.

Prilikom svih dolazaka počinitelj nasilja bio je izrazito verbalno nasilnog ponašanja, vrijeđao je, prijetio, optuživao, stajao

bi ispred Vive Žene ili bio u autu, izgovarao je vrlo ozbiljne optužbe i prijetnje. Bilo je nemoguće da se uspostavi normalna i konstruktivna komunikacija. Svaki put je intervenisala i policija, a jednom je priveden u policijsku stanicu.

Sve institucije su pokušale da daju maksimum kako bi se pronašlo najadekvatnije rješenje za sve strane, prvenstveno za majku i dijete žrtve nasilja. Činilo se, da će se kako vrijeme prolazi, nešto mijenjati. Međutim, vremenom smo uviđali da je počinitelj nasilja jako uporan u svom nastojanju da zaplaši i uposlenike Vive Žene. Moramo priznati da je u jednom trenutku u tome i uspio. Uz pritisak, prijetnje da će baciti bombu na kuću, da će pasti mrtva glava, optužbe i uznemiravanja, koliko god bili sigurni u zakon, pravdu, sistem i slično u jednom trenutku postajemo nesigurni, uplašeni. Na kraju, i stručna lica su samo ljudi.

Smatramo da je sasvim očekivano i normalno osjetiti strah i nesigurnost u takvoj situaciji, ali i pronaći neke nove mehanizme zaštite kako ne bi dozvolili da počinitelj nasilja preuzme moć, a mi postanemo žrtve.

Zbog svega navedenog, podnijeli smo prijavu policiji zbog uznemiravanja i ozbiljnih prijetnji uposlenicima Vive Žene. Također, pored policije ostvarivali smo i kontakte s drugim relevantnim institucijama i to centrom za socijalni rad i kantonalnim tužilaštvom.

Želimo istrajati u misiji i poslu koji obavljamo, a to je da ne dozvolimo da nijedan vid nasilja bez obzira o kome se radilo prođe nekažnjeno. Iako borba još uvijek traje, mislimo da smo u tome uspjeli.

Treba naglasiti, da je počinitelj nasilja imao niz krivičnih djela: krađa, provala, posjedovanje i prodaja droge, tuča, nasilje. Zbog nekih od navedenih krivičnih djela izdržavao je kaznu zatvora. Postojala je sumnja da konzumira narkotička sredstva, jer je u određenim situacijama pokazivao ozbiljno problematično ponašanje, bio izobličeniog izraza lica, obraćao

se vrlo povišenim tonom, nije dozvoljavao da bilo ko šta kaže. Sve navedeno ukazivalo je na potrebu da slučaj bude procesuiran po hitnom postupku. Ali takvo što se, nažalost, nije dogodilo.

Tokom više razgovora s počiniteljem nasilja pokušali smo ga uvjeriti u značaj stručne podrške i upućivali smo ga na različite adrese, ali on je to kategorično odbijao, naglašavajući da njemu ne treba nikakva pomoć, iako je sve upućivalo na suprotno i činjenicu da se radi o vrlo ozbiljnom problematičnom i nasilnom ponašanju, ali i ozbiljnim problemima s kojima se počinitelj nasilja teško nosio.

Optužnica protiv počinitelja nasilja je objedinjena i to za nasilje koje je počinitelj provodio od vremena od kada bračni partneri nisu živjeli zajedno, kao i vrijeme provedeno u sigurnoj kući, nasilje nad majkom žrtve nasilja i ugrožavanje sigurnosti uposlenika Vive Žene. Za navedena krivična djela počinitelju nasilja izrečena je kazna zatvora u trajanju od 23 mjeseca.

Za krivično djelo nasilje u porodici koje je trajalo tokom trajanja bračne zajednice još nije završen sudski postupak.

4. DISKUSIJA O SLUČAJU

Često se u radu s klijentima koji su žrtve nasilja, susrećemo i s njihovim višestrukim traumatizacijama. Pored akutne traumatizacije, kao što je u opisanom slučaju žrtve nasilja u porodici, u pozadini cijele ove priče prisutna je ratna trauma, izbjeglištvo i gubitak bliske osobe za čijim se posmrtnim ostacima još uvijek traga. Sve to dodatno usložnjava cijeli proces oporavka i osnaživanja.

Psihološko razumijevanje ovog slučaja je dosta kompleksno zbog niza okolnosti i specifičnosti vremenskog perioda kroz koji je sama žrtva tokom svog odrastanja i prolazila. Krenuvši od razumijevanja svih sekvenci od momenta života i bezbrižnosti, potom odvajanje od oca i izbjeglištvo, adaptacije na novu sredinu u nepoznatom okruženju, povratak nakon rata

u novu sredinu i gubitak oca, osjetljivo doba adolescencije ili mladalačkog doba koji predstavlja period koji je po svojoj prilici najizazovniji u odrastanju, u najširem smislu, riječ je o prijelazu od djeteta ka odraslom i u tjelesnom i u psihičkom smislu. Baš u tom periodu dešava se njena odluka da ulazi u bračnu zajednicu s nasilnim partnerom, a s posljedicama tog izbora se i danas bori.

Svi problemi koji kreću s prvim znacima nasilja u odnosima kroz vrijeme se usložnjavaju. Ako je na početku bila jedna pogrдна riječ ili jedan šamar, kroz kratko vrijeme dolazi novo i veće nasilje. Vremenom brutalnost nasilja ne jenjava, nego se sa svakom novom svađom akumulira i povećava, te dobiva na svojoj učestalosti i brutalnosti. Ovakav obrazac ponašanja se svakako primijeti i u opisanom slučaju. Počinitelj nasilja se koristio kontrolom i moći kako prema samoj žrtvi nasilja, tako i prema svima koji su bili u kontaktu s njom.

Ključna stvar za oporavak žrtava od nasilja jeste sigurno okruženje. Žrtve nasilja koji se primaju na tretman u sigurnu kuću Centra za terapiju i rehabilitaciju "*Vive Žene*" dolaze u krizi, pune straha, nesigurnosti, neizvjesnosti. Vrijeme boravka ima okvir, ali za svaku žrtvu nasilja to je, zapravo, individualna procjena. Nekima su potrebne sedmice, pa i mjeseci da bi prevladali strah i nastavili normalno živjeti. Jako je važan odnos prema žrtvi nasilja pun razumijevanja i poštovanja. To za njih ponekad bude novi doživljaj, jer to neki i nisu iskusili u svom životu. Ovakva atmosfera u prvom redu pozitivno utječe na oporavak i žrtva nasilja koja je bila pod stalnom prijetnjom sada može govoriti o svojoj ranjivosti.

U početku, podrška za Adelu je bila u vezi s kriznim intervencijama usljed akutne situacije s kojom je žrtva i došla, u smislu pružanja zaštite kroz smještaj u sigurnu kuću, stvaranja sigurnog ambijenta da bi uopće mogla dati sebi dozvolu za razmišljanje o sebi. U tom dijelu za klijenticu su bili važni svakodnevni razgovori podrške sa stručnim licima našeg Centra. Od važnosti je bilo i uključenje klijentice u grupne sesije na početku, gdje je imala priliku da čuje i iskustva

drugih klijentica sigurne kuće. To je počinje ohrabrivati da i ona počne djelimično dijeliti svoja iskustva. U grupi klijentice uspijevaju da uče i psihoedukativno o nasilju u porodici, njihovim pravima i zakonima. Zajednički rad uključuje dosta kreativnih tehnika poput art terapije, psihodrame, vježbi opuštanja. Kada je u pitanju Adela, za nju je bilo važno da bude dio ovakve grupe, da spozna dosta stvari o sebi i drugima, ali i da se nakon akutne krizne situacije i njene stabilizacije uključi na individualnu terapiju. Treba razgraničiti kriznu intervenciju od psihoterapije. Psihoterapija je dublji proces koji podrazumijeva spremnost i motivaciju za rad na sebi. S obzirom da je Adela teška žrtva nasilja, s naglašenim i za nju najtežim seksualnim zlostavljanjem, ona je ta iskustva mogla prorađivati tek kroz individualnu terapiju.

Važne teme za Adelu su bile odnosi u primarnoj porodici, obrasci s kojima je odrastala, osvještavanje podrške koju ima, osjećaji povezani za oca koji se još uvijek vodi kao nestali iz rata i povezanost s izborom partnera.

Adela i danas, pet mjeseci nakon završenog tretmana u sigurnoj kući, dolazi na ambulantni tretman. U početku je to bila porodična terapija (majka i sin), a sada je tretman individualan za majku i za dijete. Svake sedmice Adela zajedno s djetetom putuje sat vremena do VIVE Žene kako bi odvojila vrijeme za sebe, radila na svojoj traumi, jer je, kako kaže, kroz intenzivan rad uviđala značaj psihološke podrške za nju i njenog sina.

Puno toga je lošeg prošla u nasilnoj vezi i braku, ali još uvijek i nakon razvoda braka i brojnih prijava nasilja, nema osjećaj potpune slobode. Razumije da su neke stvari van njene moći i kontrole, tako da koliko god da se trudi, prijavljuje, traži pomoć institucija, nije sigurna u postupke i reakcije na koje je spreman njen bivši suprug. Ono čemu se ona nada jeste da će ipak jednoga dana biti slobodna. Zapravo, to je i jedina želja koju ona ima.

Uprkos svemu kroz šta je prošla, važno za nju je, prije svega, da je osvijestila svoju ulogu žene vrijedne sebe. Prepoznavanje vlastitih resursa koji potiču od nje same je i dalje pokreću da

istrajava u svojoj borbi. Kada se desi nova prepreka u životu, nova provokacija bivšeg partnera i kada ima osjećaj da pada, svjesna je da se može dići i krenuti dalje.

U prilog tome ide činjenica da se trenutno suočava sa problemom u odnosu sa sinom. Naime, Adela primjećuje da sada njen sin poprima obrasce ponašanja svoga nasilnog oca, počinje i on da je kontrolira, postaje ljubomorani, ima izlive ljutnje prema ženama što pokazuje ozbiljne posljedice nasilja u kojem je dijete odraslo, ali Adela iz uloge majke ne želi odustati od nastojanja da sinu pomogne.

Iako je nekada imala strah od zaposlenja, sada je ipak uspjela da potraži posao, pa i da ga nađe. Počela je honorarno raditi. To joj pomaže da osjeća više samopouzdanja i kao radno sposobna žena. Ranije je imala osjećaj nerazumijevanja sredine u kojoj je živjela. Bila je ljuta na svoju okolinu, smatrala je da ne žele s njom komunicirati, jer se svi plaše njenog bivšeg partnera. Sada može reći da je to drugačije. Zapravo, ona sama je postala svjesnija podrške osoba koje žive u njenom okruženju.

Izlazak iz kruga nasilja je izuzetno složen i težak proces. To je proces u kojem se žrtve vrlo često osjećaju bespomoćne. Primjer opisanog slučaja govori upravo o tome da se Adela, koja je bila dugogodišnja žrtva nasilja, pa i izvjestan period poslije izlaska iz bračne zajednice, osjećala bespomoćno. Doživljavajući razne prijetnje, često se pitala ima li kraja njenim problemima. Ipak, uz podršku svoje porodice, i profesionalaca s kojima se susretala, postepeno počinje vraćati povjerenje i u sebe i u druge. Počinje vraćati snagu, nadu i imati motivaciju da se i dalje bori i ne odustaje na putu da bude slobodna. Primjećuje da se nasilnom bivšem partneru ipak stavljaju jasne granice, koje on i dalje pokušava da krši, ali ipak za to snosi i posljedice i to: privođenje u policijsku stanicu, izricanje zaštitnih mjera, objedinjavanje više krivičnih prijava, pokretanje postupka pred sudom. Koliko god da je počinitelj nasilja uporan, Adela ističe da želi biti još upornija, jer je upoznata sa svojim osnovnim ljudskim pravima, a to je, prija svega, za nju pravo na slobodan život i život bez nasilja.

To je za nju misija i put na kojem želi istrajati do kraja. Na drugoj strani, treba istaći da se strah, nerijetko i s osjećajem nesigurnosti može vidjeti i kod stručnjaka koji pomoć pružaju. Takav osjećaj kod stručnih lica posebno je dominantan u ovom slučaju. I pored činjenice da je žrtva izašla iz kruga nasilja, da je bračna zajednica razvedena, da postoji niz krivičnih djela koja je počinitelj nasilja počinio, proces dokazivanja, istrage, kažnjavanja izuzetno dugo traje i postavlja se pitanje, kao takav, kada može biti završen.

Govoriti o nasilju bez uzimanja u obzir konteksta porodice i društva je gotovo nemoguće. Porodica je prva stanica života u kojoj mlado biće spoznaje sebe i svijet oko sebe. Mjesto gdje se uče prvi obrasci ponašanja kroz prve relacije u odnosima. Ukoliko u porodici vlada harmonija i sloga, velike su šanse da će biti uspostavljeni dobri temelji za oblikovanje zrele i funkcionalne osobe, koja će imati pozitivne obrasce i norme ponašanja. Ali, u situaciji gdje dolazi do disbalansa i poremećenih porodičnih odnosa, poremećene komunikacije, situacijama gdje je prisutno nasilje u porodici, dolazi do prenosa obrazaca i utjecaja negativnog ponašanja i na djecu. Posmatrajući model roditelja, djeca nesvjesno kreiraju uloge koje će nositi kroz život.

Često se u radu susrećemo i s naučenim obrascima nasilja, koje se, bilo da je riječ o ulozi žrtve ili ulozi počinitelja nasilja, prenose kroz više generacija. Kroz motivaciju za rad na sebi i lično osvještavanje ovih uloga moguće je govoriti o promjeni i prekidu ovih višegeneracijskih obrazaca ponašanja.

U ovako složenim i teškim slučajevima kada se radi o zlostavljanju i uznemiravanju više osoba, više institucija i stručnih lica neopohodna je jedinstvenost i odlučnost u namjeri da se počinitelj kazni. Činjenica je da je počinitelj nasilja prijetio i zlostavljao mnoge, kako članove porodice tako i predstavnike različitih institucija, ali da su jedino Vive Žene pokrenule prijavu zbog prijetnji i uznemiravanja govori o nejednakom odnosu prema problemu i govori o tome kakvu poruku šaljemo počinitelju nasilja.

5. ZAKLJUČAK

Nerijetko smo u prilici da čujemo kako žrtve same biraju nasilne partnere, da su odgovorne za nasilje kojem su izložene i sl.

Ali, nasilje nikada nije izbor žrtve i nasilje nikada nije odgovornost žrtve nasilja, nego isključivo odgovornost onoga ko nasilje provodi.

Nasilje je namjerna primjena sile, s ciljem kontrole i nanošenja patnje i boli drugoj osobi. Nasilje je izabrano ponašanje i nikako ga ne možemo posmatrati kao bolest nego kao izbor ponašanja koje, kada počinitelj nasilja to odluči i kada dobije adekvatnu pomoć, može prestati.

Naša zemlja još uvijek živi ili preživljava u tranzicijskom periodu. Rat je ostavio velike posljedice na sve sfere života pojedinca i zajednice u cjelini. Na taj način ova situacija nam, nažalost, daje uvid da bolje razumijemo iskustva u vezi sa stresom i traumom. Potrebno je da se pronađu dobri modeli prevencije, rehabilitacije, ali i zaštite žrtava nasilja. Naročito kada se radi o počiniteljima koji imaju kriminalnu prošlost, ali i sadašnjost.

Rad sa žrtvama nasilja nije nimalo lagan posao, jer je to posebno osjetljiva populacija, koja u svojim ličnim pričama često govore o bespomoćnosti i nemoći da se pokrenu i naprave neku promjenu u životu. S druge strane, kada je riječ o počiniteljima nasilja, ponekad se radi o psihopatskim strukturama ličnosti koje izlaze iz okvira normalnog, te se često čini da su spremni napraviti štetu svima koji im stoje na putu do supruge – žrtve nasilja.

Ovaj slučaj nam je pokazatelj same opasnosti i težine koja se dešava u porodicama koje trpe nasilje. Dodatna težina se ogleda i u liku samog počinitelja nasilja koji prelazi sve okvire i granice zakona, koji samo vjeruje u moć, silu i agresiju.

Primjer ovog slučaja može biti i učitelj svim mladim djevojkama koje stupaju u vezu s tzv. popularnim, hrabrim momcima, punim snage, koji predstavljaju "*strah i trepet*" za

druge. Mladići koji ljubav pokazuju kroz kontrolu, ljubomoru, pa i nasilje prema djevojci ili drugima tokom trajanja veze, uglavnom, vrlo često nasilje nastave ispoljavati i u bračnoj zajednici.

Profesionalci/stručna lica u radu sa žrtvama nasilja imaju osjećaj velike odgovornosti i brige, te želje da im se pruži dovoljno podrške kako bi sami pronašli najbolja rješenja za svoje probleme. Ponekad se javlja i osjećaj bespomoćnosti, nesigurnosti, kako i na koji način pružiti adekvatnu brigu i zaštitu žrtve. U određenim slučajevima, kao što je ovaj, kod profesionalaca se također javlja strah.

Strah se javlja zbog stalnih prijetnji, uvreda i zlostavljanja od počinitelja nasilja, jer nikada ne znamo kada se neka prijetnja može ostvariti. Prisutna su stalna preispitivanja da li smo uradili sve što smo mogli, a s druge strane prisutan je i problem sporog pravosudnog sistema koji nam veže ruke i u određenim situacijama čini nas potpuno bespomoćnim.

Kada se radi o osobama koje rade s traumatiziranimima, neke od posljedica takvog rada su sagorijevanje, posredna traumatizacija i pojava kontratransfera kod profesionalaca.

Profesionalcima koji rade sa žrtvama nasilja potreban je stalan sistem podrške. Kao što nijedna preživjela žrtva nasilja ne može da se oporavi sama i bez podrške, tako i profesionalci koji rade s traumom trebaju biti svjesni toga.

Iskustva u radu nam pokazuju da su najbolje strategije suočavanja s poteškoćama one kojima podučavamo i naše klijente. One podrazumijevaju brigu za svoje zdravlje i sigurnost, izražavanje osjećanja, traženje podrške, pravljenje alternativa.

Na kraju, treba naglasiti da rad s traumatiziranimima i žrtvama nasilja značajno pridonosi i zdravlju pomagača, zbog čega je neopodna stalna briga za mentalno zdravlje pomagača. Bez obzira na brojne poteškoće s kojima se susrećemo, važna je svijest da je ovaj posao jako značajan, jer pomaže osvještavanju pojedinca, pa i društva za problematiku nasilja.

Nadamo se da će slučaj o kojem je bilo riječi u ovom članku

završiti rečenicom s početka ovog teksta, citatom žrtve nasilja, i da će se nada u slobodan život doista i ostvariti u bliskoj budućnosti. Tek kada vidimo konkretne rezultate i uspješno riješene slučajeve tada ovaj posao zaista ima smisla.

LITERATURA:

1. Ajduković, M. i Pavleković, G. (2004). *Nasilje nad ženom u obitelji*. Zagreb: Društvo za psihološku pomoć.
2. Herman, J. L. (1996). *Trauma i oporavak*. Zagreb: Druga.
3. Hwang, P. i Nilsson, B. (2000). *Razvojna psihologija*. Sarajevo: Filozofski fakultet Univerziteta u Sarajevu.
4. Službene novine FBiH (2013). *Zakon o zaštiti od nasilja u porodici FBiH*. Sarajevo: Službene novine FBiH, 20/13.
5. Službeni glasnik BiH (2013). *CAHVIO konvencija Vijeća Europe o suzbijanju i borbi protiv nasilja u porodici i nasilja nad ženama*. Službeni glasnik BiH, 15/13.



RAD S DVIJE ETNIČKI PODIJELJENE GRUPE U GORNJEM VAKUFU - USKOPLJU

Augustina Rahmanović-Koning mr.sci., Gestaltterapeut

Aida Mustačević-Cipurković, Gestaltterapeut

Selma Bajramović, koterapeut

Milena Timanović, koterapeut



1. UVOD

Bosna i Hercegovina je zemlja koja je doživjela katastrofu rata, i mnoge osobe i danas još uvijek pate od dugoročnih posljedica kompleksne ratne traume. Prošlo je mnogo godina od kraja rata, mnogo godina u kojima bi život trebao postati ponovo normalan. Bosna i Hercegovina je posebna zemlja u tom smislu, jer izgleda da treba još mnogo godina da se vodeće političke partije dogovore o budućnosti zemlje. Politički, ljudi su i dalje podijeljeni nakon rata, ali praktično ljudi traže načine da izađu iz te crne rupe u kojoj žive tako dugo. Jedini način, izgleda, je kroz rad na njihovim traumama, povezivanju sa životom prije rata, kao npr. zajednička prošlost, i kroz fokusiranje, vjerovatno, na zajedničku budućnost. Za lagano postizanje zajedničke budućnosti, pokrenute su mnoge inicijative od strane samih ljudi, kako bi svoju sadašnjost učinili podnošljivom, kako bi prestali da posmatraju osobe na drugoj strani kao krivce za sve loše što im se desilo u životu, da stupe u kontakt i dijalog, te da prave zajedničke planove za poboljšanje života.

Dvadeset godina nakon kraja rata još uvijek ima osoba, žrtava kompleksne traume rata i torture, koji nisu dobili adekvatnu

psihosocijalnu podršku za svoje probleme. Suočeni su s grotesknim, po život opasnim, situacijama i morali su da žive u nehumanim mjestima i okolnostima, kao npr. koncentracionim logorima. Dio njih je imao mogućnost da se bavi vlastitom traumom odmah nakon rata, jer su imali pristup zdravstvenim stručnjacima i institucijama. Drugi nisu bili te sreće, jer su živjeli u udaljenim zajednicama, bez mogućnosti liječenja njihove traume. Međutim, mnoge zajednice su nastavile da žive, "kao i obično", sve dok se nije desilo nešto u njihovim životima, što je podstaklo njihovu traumu. Pošto trauma ne nestaje sama po sebi, bez liječenja, mnoge žrtve traume rata i torture su doživjeli da se njihova trauma pogorša godinama, jer njihovi kontrolni mehanizmi postaju slabiji. Posljedice njihove traume danas su: PTSP, depresija, strahovi, problem ličnosti, fizički problem/bolesti, problem ovisnosti, problem u odnosima (bračni drugovi, djeca, prijatelji) i problemi sa starenjem. Imaju dubok osjećaj straha i bespomoćnosti. Imaju jak osjećaj srama i krivice, što je u nekoliko slučajeva dovelo do suicidalnog ponašanja. Često imaju problem s kontrolom agresije i ljutnje, i plaše se svoje agresivnosti.

Pored tretmana i liječenja njihovih trauma, velika grupa žrtava rata i torture se još uvijek bori s formalnim priznavanjem njihovih traumatskih iskustava, što obuhvata psihosocijalnu rehabilitaciju, restituciju i restauraciju. Ovakva situacija ostavlja žrtve trauma rata i torture s dubokim osjećajem razočarenja u njihove vlade, dubokim osjećajem nepravde i dubljom ljutnjom, jer su lišeni svojih osnovnih ljudskih prava. Velika grupa ljudi u Bosni i Hercegovini pati zbog dugoročnih posljedica komplicirane traume nakon rata i torture. Ljudi pate na svojim individualnim nivoima, ali i na nivou njihove zajednice. Jer rat nije traumatizirao samo ljude, nego i zajednice (*Becker, D. and Weyermann, B., 2006*).

Toliko godina nakon rata, zajednice su se, uglavnom, ponovo izgradile: kuće, crkve, džamije, trgovine, škole, putevi, itd. Sve što zajednici treba. Međutim, jedna od najdestruktivnijih

posljedica rata je fizička, psihološka, emotivna, kulturna, religijska i duhovna podjela ljudi unutar zajednice. Pošto trauma znači fragmentiranost ovog procesa podjele, fragmentacija unutar zajednica je, stoga, proces traume na nivou zajednice. U specifičnom kontekstu Bosne i Hercegovine, ova fragmentacija unutar zajednica je podstaknuta nacionalističko-separatističkim politikama.

Rat je ostavio Bosnu i Hercegovinu bez pobjednika i s mnogo gubitnika. Dejtonski mirovni sporazum je zaustavio rat s iluzijom o "*win-win situaciji*" na svim stranama u konfliktu. Ovo se pokazalo nerealističnim, i danas svi građani u Bosni i Hercegovini žive veoma teško. A kada je život tako težak i komplikovan kao danas, bilo bi vrlo dobro i ohrabrujuće osloniti se na zajednicu u kojoj živite sa svojom porodicom. Umjesto toga, ne postoji komunikacija, i svi se bave životom na svoj vlastiti način.

2. VAŽNOST REHABILITACIJE KAO OSNOVNOG KORAKA KA POMIRENJU

Nakon završetka svakog rata, život se nastavlja i mnoge aktivnosti se realiziraju s krajnjim ciljem pomirenja nekoliko grupa, koje su bile na suprotnim stranama u ratu. U tom smislu, rehabilitacija ima osnovnu funkciju, jer je to osnovni uvjet za pomirenje u dugoročnom smislu. Pomirenje je posljednja faza u nizu aktivnosti i procesa: rehabilitacija, pravda, restitucija i restauracija bez mogućih izvinjenja. Da bi se ušlo u proces pomirenja, građani treba da razviju zajedničku viziju o svojoj zemlji, kao nezavisnoj i pravednoj, treba da priznaju i bave se svojom prošlošću i treba da grade (nove) pozitivne odnose. Na socijalnom i državnom nivou, kultura i stav u odnosima između osoba, treba da se promijeni, npr. da se otvoreno izražavaju mišljenja bez predrasuda, sumnje i straha. Treba da postoji značajna socijalna, ekonomska i politička promjena,

koja obuhvata identificiranje i transformaciju socijalnih, ekonomskih i političkih struktura koje su uzrokovale rat, i koje na političkom nivou i dalje nastavljaju rat. Samo tada mirna koegzistencija, bez potrebe ili želje za novim ratom, može biti fundamentalna za život u BiH.

Ovo je opis idealne situacije, koja ne postoji u Bosni i Hercegovini. Ne postoje nikakvi uvjeti za stvarni rad na pomirenju. Ipak, kroz rad sa žrtvama kompleksne traume nakon rata i torture, gradimo korake na dugom putu ka pomirenju.

3. PSIHOSOCIJALNE GRUPE U GORNJEM VAKUFU

Gornji Vakuf je bio interesantan za implementiranje psihosocijalnog programa Vive Žene, zbog postojeće duboke podijeljenosti između Hrvata i Bošnjaka, kao rezultat rata. U ovom kontekstu, ciljevi rada s ovim grupama su sljedeći:

- dati članovima grupe mogućnost rada na procesuiranju njihovih ratnih trauma,
- ojačati odnose između članova grupa,
- ojačati relevantna udruženja.

Rad s dvije grupe, koji će biti opisan u ovom članku se odnosi na prvu fazu procesuiranja trauma i osnaživanja udruženja žrtava, s ciljem otvaranja međuetničkog dijaloga i razvoja međuetničkih odnosa, kao načina za postizanje pomirenja u kasnijoj fazi, kada bude pravo vrijeme za to.

Da bi pokazali duboku podijeljenost zajednica unutar Gornjeg Vakufa, predstavljamo opise historije ovog mjesta, prvo bošnjačku, a potom hrvatsku verziju. Kroz ove opise može se vidjeti, da su uvijek postojale razlike između ove dvije etničke skupine, koje još uvijek žive zajedno u miru. Rat je u potpunosti pokidao sve društvene odnose i normalnu koegzistenciju između ove dvije grupe, što je rezultiralo pojave poput *”dvije škole pod jednim krovom”* itd.

Bošnjačka historija Gornjeg Vakufa

Gornji Vakuf – Uskoplje je grad i općina u Srednjobosanskom kantonu u BiH. Predstavlja jedno od najstarijih mjesta u Bosni nastalih aktom uvakufijavanja od strane bosanskog plemstva iz osmanlijskog perioda.

Gornji Vakuf kao gradsko naselje nastao je krajem XVI stoljeća. Sam naziv grada upućuje na to da je njegovo osnivanje u vezi s institucijom vakufa. Prema raspoloživim podacima o bosanskim varošicama koje svoj postanak imaju zahvaliti instituciji vakufa, uvijek su postojale strateške, prometne ili koje druge opće potrebe da se na određenom prostoru uspostavi odgovarajući urbani centar. Gornje Skoplje je predstavljalo posebnu nahiju s utvrdom Susid što danas odgovara općini Gornjni Vakuf - Uskoplje. Jedno vrijeme u historiografiji bio je poznat kao Česta (1444. god.). Međutim, ništa rječitije o naseljenosti kraja oko Gornjeg Vakufa - Uskoplja ne govori koliko brojnost srednjovjekovnih stećaka. Na području općine nalazi se preko 580 stećaka.

Prema odluci međunarodne zajednice u BiH 2001. godine nazivu općine i naseljenog mjesta Gornji Vakuf se dodaje nastavak Uskoplje. Na dijelovima općine Gornji Vakuf, 1992. godine je antiustavnim činom proglašena hrvatska općina Uskoplje kao dio samoproglashene Herceg-Bosne. Međunarodna zajednica 2001. godine postojećem imenu općine dodaje naziv Uskoplje kako bi ubrzala reintegraciju općine. Predstavnici bošnjačkog naroda smatraju da je dodavanje Uskoplja četverostoljetnom imenu grada neutemeljeno s ciljem prekrajanja historije, s obzirom na to da se pojam Uskoplje nikada nije odnosio na ime grada, kasabe, utvrde ili nekog naselja, nego na srednjovjekovnu bosansku župu, kasnije nahiju, koja je obuhvatala mnogo šire područje uključujući susjedne općine i gradove iz Gornjeg Podvrbasja. Dolazi do velikog priliva pripadnika HVO-a i HV 1992. godine pretežno iz zapadne Hercegovine, pod izgovorom

da se spremaju na ratište na Kupresu i Bugojnu. Polovinom januara 1993. godine hrvatske jedinice započele su s etničkim čišćenjem gradskih dijelova u kojima su Hrvati bili većina. Bošnjaci su protjerani sa svojih ognjišta, a imovina im je opljačkana ili uništena. Gornji Vakuf se tada našao u opsadnom stanju izložen stalnim artiljerijskim napadima te razaranju gradskog jezgra i okolnih sela.

Historija Uskoplja s hrvatskog aspekta

Uskoplje je općina u Županiji Srednja Bosna, Federacija BiH. Godine 2001. odlukom visokog predstavnika u BiH nosi službeni naziv Gornji Vakuf – Uskoplje.

Područje Uskoplja nastanjeno je od najstarijih vremena. Iz vremena bakarnog doba 2500.– 2400. godine prije Krista poznato je naselje po imenu Pod u susjednom Bugojnu. Krajem VI i početkom VII stoljeća Hrvati prilikom doseljavanja nastanjuju i Skopaljsku dolinu. 1463. godine ovaj prostor osvajaju Turci. Hrvatsko-ugarski kralj Matijaš Korvin izbacio je Osmanlije iz ovih krajeva, a njegov sin Vladislav je to uspio uraditi i s Uskopljem. Prvi spomen župe Skoplje je iz 30-tih godina XVIII stoljeća, a njen se teritorij poklapao sa srednjovjekovnom župom Uskoplje.

Od 1992. do 1994. Uskopljem bjesni rat. U sukobu između dvije vojske bilo je mnogo ranjenih i ubijenih, sela su spaljena, domovi opljačkani, narod je bježao. Uskoplje je bio podijeljen grad. Na siloviti bošnjački napad, uskopaljski HVO je snažno odgovorio, te je zadržao jednu polovicu grada. Taj dio grada pod kontrolom HVO-a zove se Uskoplje, a pod nadzorom Armije BiH Gornji Vakuf. To je naziv grada poslije osmanlijske okupacije Bosne i Hercegovine i za vrijeme socijalističke Jugoslavije.

Ovo su dvije slike jednog grada, dvije vizure iz dva različita ugla, dvije istine njegove historije, zapisane na njegovoj web stranici, koje nesumnjivo govore o njegovoj podijeljenosti. Jedna od činjenica koja ukazuje na potrebu sistematskog

psihosocijalnog rada s njegovim građanima.

Ukoliko želimo zdravo društvo moramo raditi na traumi, jer žrtva ne može ozdraviti ukoliko ostane u ulozi žrtve. Potrebno je uložiti dodatne napore da prevaziđemo traumu kako bi nam sadašnjost i budućnost bila manje opterećena prošlošću.

4. VIVE ŽENE MODEL ZA RAD U PSIHOSOCIJALNIM GRUPAMA U LOKALNIM ZAJEDNICAMA

Uspostavljanje grupa u zajednicama

Tokom dvadeset i jedne godine rada s grupama žrtava ratne traume i torture, Vive Žene su uspostavile dugotrajne odnose s relevantnim udruženjima žrtava, kako bi efektivnije dosegli potencijalne članove grupe. Udruženja žrtava se nalaze u zajednicama gdje žive njihovi članovi i imaju dobar uvid u njihove psihosocijalne probleme. Stoga, uspostavljanje grupa traumatiziranih osoba, u ratom uništenim zajednicama, je pripremljeno efektivno i omogućeno kroz udruženja logoraša i drugih žrtava rata, koji su dio mreže Vive Žene. Priprema i formiranje grupa se odvija u saradnji s udruženjima, putem informativnih prezentacija za potencijalne članove grupa, koji onda mogu da odluče da li će postati dio psihosocijalne grupe ili ne. U sljedećoj fazi potencijalne grupe održavaju pripreme sastanke, nakon kojih se donose definitivne odluke o učešću u grupi.

Model rada u grupama

Okvir za rad u psihosocijalnim grupama je model napravljen na osnovu iskustava profesionalaca iz Vive Žene, dok su radili s psihosocijalnim i psihoterapeutskim grupama. Taj model obuhvata program od deset koraka za rad s grupama. Pošto svrha ovog članka nije da opiše model u detalje, predstavljamo kompaktan pregled tema za sesije tokom grupnog rada:

- *Kreiranje sigurnog prostora i pravila grupe*: sastanci o mjestu, vremenu, trajanju grupe, formuliranje pravila grupe od strane članova grupe;
- *Momenti sreće prije rata*: život prije rata, pozitivna iskustva i sjećanja;
- *Kako je rat utjecao na nas*: efekti trauma na vlastitoj slici, emocije, ponašanje, sadašnjost, simptomi, psiho-edukacija o efektima rata i trauma;
- *Najteži momenti*: sjećanje i razgovor o najtežim momentima tokom rata i razmjena iskustava s grupom, primanje saosjećanja i povratne informacije;
- *Bol i gubitak*: razgovor o gubitku voljenih tokom rata, započinjanje procesa bolovanja;
- *Ponovno povezivanje sa sjećanjem na izgubljene voljene*: izgradnja pozitivnih sjećanja, npr. interna slika;
- *Istraživanje jakih strana i resursa*: razmjena priča preživjelih, razvoj pozitivne vlastite slike, razmjena strategija preživljavanja;
- *Dostojanstvo i vrijednost*: suočavanje s budućnošću, unutrašnja snaga, jačanje osjećanja o vlastitoj vrijednosti i nada, jačanje svijesti o emotivnim i duhovnim resursima;
- *Kompletiranje grupnog iskustva*: opraštanje, izražavanje osjećanja o kraju rada grupe;
- *Evaluiranje šta je grupa značila njenim članovima i šta su oni dobili za sebe, za svoju porodicu i za svoju zajednicu*;

Deset koraka ne znači bukvalno deset sesija. Koraci se mogu i trebaju adaptirati i diferencirati naspram konteksta i potreba grupe i vođa grupe.

Osnov rada Vive Žene je korištenje koncepta *sekvencijalne traumatizacije*, na osnovu istraživanja kojeg je uradio Harry Keilson (1992). Keilson demonstrira da efekat traumatskog iskustva na razvoj osobe ovisi o prisustvu ili nedostatku psihosocijalne podrške u okruženju. Ovaj koncept pruža dobro razumijevanje nekoliko faza traumatizacije koje počinju prije rata, tokom rata i nakon rata. Šest faza sekvencijalne traumatizacije su:

- prije početka traumatskog procesa: normalan život – prva faza,
- početak progona: početak konflikta – druga faza,
- akutni progon: direktni teror – treća faza,
- akutni progon: kronifikacija – četvrta faza,
- period tranzicije: nema direktnog progona, konflikt traje – peta faza,
- nakon progona: nema progona, konflikt se završio – šesta faza.

Moramo, također, pomenuti ”*Okvir nenanošenja štete*”, na osnovu kojeg UG Vive Žene radi u lokalnim zajednicama. Pored toga što je model za efektivniji rad u zajednicama, ovaj pristup, također, može pripremiti i omogućiti stvaranje međuetničke grupe, što bi bio nastavak našeg rada s dvije grupe, koje će biti opisane. Posebno fokusiranje na identificiranje faktora koji dijele i spajaju grupe je od ključne važnosti za pripremu i otvaranje dijaloga između dvije etnički suprotstavljene grupe. Faktori koji spajaju mogu biti institucije, vrijednosti, interesi, iskustva i simboli koji su historijski povezivali (ili bi mogli potencijalno da povezuju) ljude preko etničkih i religijskih linija podjele. Faktori koji dijele, s druge strane,

su kroz historiju povećavali tenzije i konflikte među grupama i zajednicama. Koristeći ovaj pristup, može se stimulirati kreiranje novih faktora koji spajaju, naprimjer zajedničkih radnih grupa, diskusije na okruglim stolovima, zajednički projekti, zajedničke proslave itd. Logika iza ovih aktivnosti je, da jačanjem faktora koji spajaju, oni faktori koji dijele će postati slabiji i idealno će nestati.

5. PROCESUIRANJE TRAUMA U GRUPI

Procesuiranje trauma u grupi se uvijek događa u tri faze: faza izgradnje povjerenja, faza rada kroz traumatska iskustva i faza integracije u svakodnevni život i razvijanje novog shvatanja života.

Za mnoge žrtve kompleksne traume nakon rata i torture, priznavanje i priznanje njihove traume je vrlo bitno. Vraćanje povjerenja, vjere i sigurnosti su osnovni ciljevi u radu sa žrtvama rata i torture, i bitan način na koji se to može ponovo izgraditi u kontekstu grupa s drugim žrtvama trauma i torture. Kroz učešće u grupama, žrtve rata i torture uče kako da iskuse i razumiju svoje specifične emocije i misli. Oni uče da prepoznaju situacije koje bude sjećanja na njihove traume i kako da spriječe da budu preplavljeni naletom tih emocija i misli. Oni uče da su emocije normalne i kako je bitno i korisno za njih da grade svoje društvene mreže i šire svoje lične aktivnosti i mogućnosti u životu. Oni lagano grade samopoštovanje i vraćaju svoje dostojanstvo. Nakon procesuiranja svojih trauma, oni se suočavaju sa smanjenjem utjecaja njihovih loših iskustava na njihove živote i uče kako da žive s njima. Mada žele da zaborave i izbrišu ono što im se desilo, oni razumiju da su njihove traume dio prošlosti, i da oni mogu živjeti s njima. Integriranje trauma u njihove živote otvara vrata novim razvojjima i aktivnostima u budućnosti.

6. OPIS RADA S DVIJE GRUPE U GORNJEM VAKUFU – USKOPLJU

6.1. Kako su grupe formirane

Nakon nekoliko godina rada s grupama žrtava rata i torture u Istočnoj Bosni i u Distriktu Brčko, predsjednici udruženja žrtava u drugim dijelovima Bosne i Hercegovine su tražili pomoć od stručnjaka iz Vive Žene za članove njihovih udruženja. Terapeuti su posjetili dva zainteresirana udruženja žrtava u Gornjem Vakufu – Uskoplju, i predstavili im rad i program Vive Žene, te su prikupili informacije o potrebama i željama članova ova dva udruženja. Dalo se vremena za razmišljanje i diskutiranje o ponudi i programu Vive Žene u dva udruženja i ovaj proces se završio registriranjem zainteresiranih lica za dvije grupe koje će biti osnovane, npr. grupa koja obuhvata žrtve Bošnjake i grupa koja obuhvata žrtve Hrvate. Uspostavljanjem ove dvije paralelne grupe, različite etničke pripadnosti u istoj zajednici, implicitno smo namjeravali da omogućavamo pripremu međuetničke grupe u kasnijoj fazi, kao što smo to uradili u drugim mjestima.

6.2. Metodologija rada u dvije grupe

U dvije grupe, koje će biti opisane, aktivnosti nisu implementirane istom metodologijom, zbog preferenci i iskustava stručnjaka koji su radili s grupama. Terapeuti, koji su radili s grupom Hrvata, su koristili metodologiju modela od deset koraka, dok su terapeuti, koji su radili s grupom Bošnjaka, koristili metodologiju sekvencijalne traumatizacije.

6.3. Grupa Bosanskih Hrvata: Udruženje demobilisanih boraca i invalida rata koji su se liječili od PTSP-A, Uskoplje

Ovo udruženje je osnovano u oktobru 2010. s ciljem pružanja podrške demobiliziranim borcima i invalidima rata, koji pate od dugoročnih posljedica traumatizacije nakon rata i torture, kao što je PTSP.

6.3.1. Zakazivanje rada s grupom

S obzirom na to da je Gornji Vakuf – Uskoplje prilično daleko od Tuzle i ne može se do njega brzo stići autom, terapeuti su morali napraviti specijalni plan rada s grupom. To znači, da su sastanci grupe organizirani jednom mjesečno, tokom cijelog dana, uz malu pauzu u sredini, i uobičajenim ručkom na kraju. Održano je ukupno 14 dnevnih sastanaka, s ukupno 28 grupnih sesija. Grupni sastanci su organizirani u grupnoj prostoriji udruženja, dok su dva sastanka održana na drugom mjestu.

6.3.2. Karakteristike grupe

Grupa je pokazala sljedeće karakteristike: grupa se sastojala od 12 članova, sve muškarci, demobilizirani vojnici. Pet članova su imali obitelj, šest ih se nikada nije ženilo i jedan je bio udovac, čija je žena umrla dva mjeseca prije početka rada grupe. Devet članova grupe su bili izbjeglice u Prozoru/Rami ili Hrvatskoj, od dvije do trinaest godina. Svi su bili odvojeni od svojih obitelji, odnosno obitelji su bile na "sigurnim" mjestima, unutar i van BiH, dok su oni učestvovali u borbama na frontu i oko Gornjeg Vakufa – Uskoplja.

Tri člana grupe su boravili u koncentracionom logoru u Manjači i Mostaru.

Svi članovi grupe su bili dio Hrvatskog vijeća obrane, vojske Hrvata i svi članovi grupe su bili muškarci.

6.3.3. Utvrđivanje početnog stanja prije početka rada grupe

Utvrđivanje početnog i krajnjeg psihosocijalnog zdravstvenog stanja članova grupe se obavlja putem internih mjernih instrumenata, koje imaju Vive Žene.

Rezultati nakon utvrđivanja stanja članova grupe prije početka rada su sljedeći:

- svi članovi grupe su tvrdili da se njihovo mentalno i fizičko zdravlje kreće od vrlo lošeg do lošeg;
- razlozi tome su sljedeći: PTSP, depresija, visok krvni pritisak, bol u leđima i glavi;
- dijabetes, gubitak svijesti zbog straha i stresa, problem sa snom;
- svi članovi grupe su koristili velike količine lijekova, koje su im propisali liječnici i psihijatri;
- nekoliko članova grupe su imali problem s ovisnošću o alkoholu, nikotinu i lijekovima;

Tokom utvrđivanja početnog stanja članova grupe samo intenzitet simptoma anksioznosti i PTSP-a su se pokazali kritičnim na nivou grupe, odnosno intenzitet simptoma je viši od kritične granice od 2.5. Međutim, na individualnom nivou, intenzitet simptoma je dao sljedeću sliku:

- 7 osoba je imalo kritičan nivo intenziteta simptoma depresije;
- 7 osoba je imalo kritičan nivo intenziteta simptoma zabrinutosti;
- 8 osoba je imalo kritičan nivo intenziteta simptoma PTSP-a;
- 4 osobe su imale kritičan nivo intenziteta simptoma funkcionalnosti;

Rezultati se odnose se na 12 članova grupe koji su ispunili upitnike na početku rada s grupom.

6.3.4. Proces u grupi

Članovi grupe su radili na svojoj traumi i dijelili su svoje emocije i iskustva verbalno i neverbalno.

- *Verbalno izražavanje*: svaka grupna sesija je otvorena, s ciklusom, na kojem su članovi mogli da podijele svoje aktuelne misli i osjećanja. Bilo je vremena za rad na specifičnim temama i traume i sesije su se normalno završavale sa završnim krugom, na kojem su članovi mogli da podijele mišljenje, o tome kakva je sesija bila za njih i šta su još željeli i trebali da urade za sebe.

Verbalno izražavanje misli i osjećanja se održavalo na nenasilan i pažljiv način.

- *Neverbalno izražavanje*:

Tokom grupnog rada koristili smo metode neverbalnog izražavanja pored verbalne grupne komunikacije. Neverbalne metode, koje su se koristile u grupi su sljedeće: oslikavanje specifičnih momenata, grupne igre, relaksacija i vođena fantazija, grupne ceremonije.

Posebnu pažnju smo imali kod oslikavanja specifičnih momenata. Ova vrsta slikanja je pripremljena kroz vježbe relaksacije i u nekim slučajevima vođene fantazije. Slikanje, kao neverbalni način ulaska u traumatska sjećanja i rad s njima, pokazao se veoma terapijskim. Kod slikanja, kao dijela art terapije (*Gantt, L. & Tinnin, L., 2009*), prevashodno se radi o procesu, ne o proizvodu. Dok su slikali članovi grupe nisu komunicirali jer su bili u svom vlastitom procesu. Nakon toga, članovi grupe su prezentirali svoje slike u grupi, na način koji im je odgovarao. U tom smislu, nuđenje neverbalnog modaliteta za procesuiranje traumatskih sjećanja je stvorilo osjećaj emotivne sigurnosti, dok je u kasnijoj fazi omogućavalo diskusiju o njihovim iskustvima, jer su članovi grupe bili spremni da to urade. Diskutiranje o terapijskom slikanju nije sadržavalo osuđivanje tokom grupnog rada.

Simboli i imaginarne stvari u slikama su imali subjektivno značenje, i odgovornost za interpretaciju je bila na članovima grupe, dok su terapeuti podržali.

Sljedeće teme su okarakterizirale grupni proces:

Kreiranje sigurnog prostora i povjerenja

Dogovoreno je s predsjednikom udruženja, koji je također bio dio grupe, da se radi u uredu/radnom prostoru udruženja, s obzirom na to da su ga poznavali svi članovi. Iako smo dali mogućnost za drugi radni prostor, članovi grupe su odlučili da budu u prostoriji svog udruženja. Tamo su se osjećali lagodno i sigurno. Članovi grupe su željeli da budu dio ove grupe, jer su se osjećali loše i nisu znali gdje i kada da dobiju pomoć i podršku za svoje probleme. Iako su bili dio neke grupe i liječeni su od strane nekoliko liječnika i psihijatara, žalili su se da podrška, koja im je pružena, nije bila strukturalna. Osjećali su se ostavljenim sa svojim problemima i patnjama. Također je postojala izvjesna sumnja u namjere Vive Žene da radi s ovom grupom, pošto Udruženje Vive Žene ima svoj centar u Tuzli. Ovu sumnju, kako smo saznali, izražavali su članovi udruženja koji nisu bili članovi grupe i vremenom je ona nestala. Čini se da je to bio izraz gubitka povjerenja u namjere drugih ljudi, uključujući i nas, nakon rata. Neki članovi grupe su se dobro poznavali međusobno, drugi su se znali samo iz viđenja. Svi su rekli da su sretni, jer imaju razlog za redovne sastanke, pošto su se osjećali usamljeno i napušteno. Bili su svjesni da biti dio grupe je nešto posebno za njih i za njihovu zajednicu, i imali su potrebu da štite ono što rade, posebno u početku. Tako su odlučili da grupa mora biti zatvorena i da sve što podijele treba da ostane u grupi. To je bilo osnovno grupno pravilo za sve njih. Članovi grupe su formulirali pravila grupe i stavili su ih na papir, kao podsjetnik za svaku sesiju. Razvijanje osjećaja sigurnosti i povjerenja je bio senzitivnan proces, koji je trajao nekoliko mjeseci i na njega je utjecalo aktuelno stanje u zemlji.

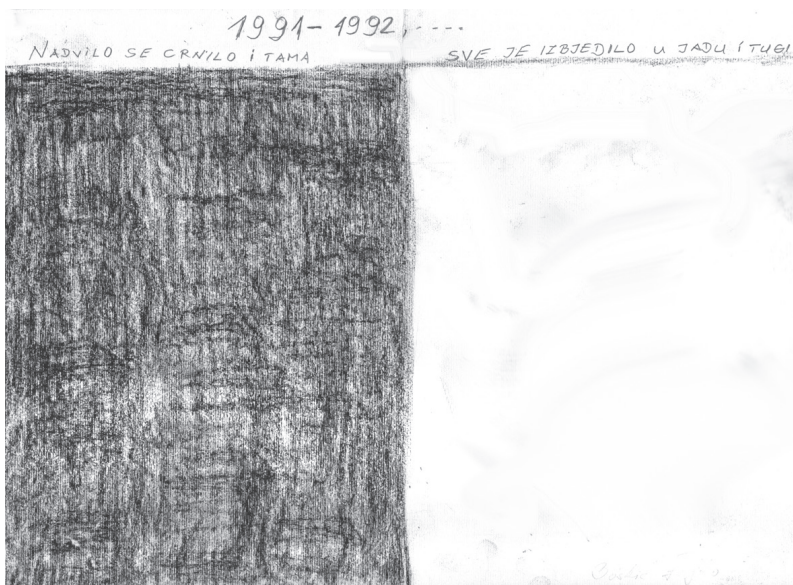
Život prije rata

Dijeljenje osjećanja i iskustava iz njihove mladosti i adolescencije je značajno razvilo povjerenje i osjećaj pripadnosti grupi. Članovi grupe su željeli i imali potrebu da nas, lidere grupe, odvedu na mjesto u šumi, gdje su imali pozitivna iskustva, koja su čuvali kao draga sjećanja. Grupna sesija se održavala u predivnim šumama srednje Bosne, dok su članovi grupe mnogo uživali što su zajedno i što se prisjećaju vremena kada je život bio dobar. Prisjećali su se strogosti njihovih roditelja, prvih ljubavi, iskustava u školi, porodičnog života, braće, sestara. Neki od njih su otišli da rade u inostranstvo, drugi su osnovali porodice i postali očevi. Svi su bili zaposleni, kao vozači kamiona, službenici, fizički radnici. Složili su se da je život bio dobar i niko nije mogao ni zamisliti da će doći do rata u njihovoj zemlji. Živjeli su zajedno i dijelili su međusobno praznike i običaje. Život je bio normalan i dobar.

Godina prije početka rata - 1991.

Teško vrijeme. Strah od onoga što bi se moglo desiti u svakodnevnom životu. Također, osjećaj nevjerice da nije moguće da se dešava to što se dešava. Postojao je osjećaj ljutnje, jer ljudi su morali postati dio nečega što nisu željeli. Postojao je i strah od oružja svuda i planova koji su realizirani, ali niko o njima nije govorio naglas. Bilo je to vrijeme dubokog stresa i dileme: boriti se ili otići. Jedan član grupe je bio u inostranstvu i bilo mu je dobro, uživao je u životu, i mislio da će sve biti u redu. Drugi članovi grupe su se vratili iz inostranstva, ili su odlučili da ne idu u inostranstvo zbog njihovih roditelja. Jedan član grupe se sjeća da je rekao: *"Rat nije ničiji brat"*. Drugi član grupe je rekao da: *"samo budale se ne boje rata"* i izrazio je svoj duboki strah. Članovi grupe su izrazili svoja osjećanja kroz slikanje. Uživali su u slikanju i radili su intenzivno. Bilo

im je lakše da govore o svojim osjećanjima kroz prezentiranje onoga što su naslikali. Sljedeća slika odražava promjenu situacije u njihovoj zajednici, karakterisanu polarizacijom i strahom od nepoznatog. Član grupe je izrazio ovo u svojoj slici riječima: "svijet je postao crno-bijeli".



Polarizacija

Početak rata

Rat je počeo za članove grupe iz Uskoplja u aprilu 1992., kada su Srbi započeli ratne aktivnosti na Kupresu. Dio članova je bio mobiliziran tada, dok su ostali odveli svoje obitelji na sigurno u Hrvatsku. Strah i razočarenje su bili veoma prisutni u diskusijama u grupi. Članovi grupe, koji su živjeli u Bugojnu, sjećali su se prvih ratnih aktivnosti iz 23. maja. Iako je rat počeo i članovi grupe su postali vojnici, i dalje je postojao osjećaj "da se to ne dešava". Srbi su započeli rat, a Hrvati i Bošnjaci su se borili zajedno protiv neprijatelja. Došlo je do prvih gubitaka, bilo u ratnim aktivnostima ili u

samoubistvima osoba koje nisu mogle da se nose s ogromnim strahom od onoga što se dešava oko njih u njihovoj zajednici. Članovi grupe su pretrpjeli gubitke prijatelja i članova obitelji. S prvim gubicima članovi grupe su postali svjesni realnosti rata i toka rata. Jedan član grupe, koji se vratio iz inostranstva da bude sa svojim starim roditeljima i da se bori za svoju zemlju, sjetio se svojih misli o ratu: *”Čuo sam šta se dešava u BiH, ali sam očekivao da to neće trajati dugo. Nisam se bojao rata, nisam znao šta rat znači, mislio sam da to znači borba protiv uniformi, oružja i ja kao heroj. Sada znam da je teorija jedna stvar, a realnost je potpuno druga stvar. Kada sam vidio šta rat znači, pitao sam se zašto sam došao ovdje”*.

Drugi član grupe se prisjetio svog dubokog razočarenja u raspad Jugoslavije i početak rata u BiH, u kojem je Jugoslovenska narodna armija (JNA), od koje je on očekivao zaštitu svih nacionalnosti bivše Jugoslavije, očito prešla na stranu jednog naroda. Ovo je izrazio verbalno i neverbalno na sljedeći način: *”Naša slavna Jugoslovenska narodna armija, za koju smo svi plaćali, nas je napala i morali smo da bježimo u šume. Napustio sam Jugoslovensku narodnu vojsku u septembru 1991. godine i bio sam sretan jer nisam počeo pucati pod simbolom ”crvene petokrake” na Slovence i Hrvate”*. Naslikao je prve napade Jugoslovenske narodne armije s Kupresa na njegovo mjesto.



Prvi napadi

Najteži momenti tokom rata

Za dva člana grupe, njihovi najteži momenti tokom rata su bili vrijeme koje su proveli u koncentracionom logoru Manjača. Drugi su imali teške trenutke na liniji fronta: odnijela ih je detonacija, teško su ranjeni i morali su ostati u bolnici nekoliko mjeseci, morali su spavati na mokrom i hladnom, morali su se suočiti s ubijanjima itd. Ali grupa je pokazala glavni osjećaj krajnjeg razočarenja u sukob između Hrvata i Bošnjaka na početku rata. Prvi sukob između Hrvata i Bošnjaka u Gornjem Vakufu – Uskoplju se desio već tokom aprila 1992. Od početka 1993. ovaj sukob se proširio na druga mjesta u Srednjoj Bosni. Mnogi članovi grupe su izrazili svoje razočarenje i bol zbog ovoga, jer ih je to sve ostavilo u katastrofalnom stanju. Skoro

su svi članovi grupe izrazili nevjericu da je rat između Hrvata i Bošnjaka moguć. Čak i sada, oni osjećaju isto. Članovi grupe su izrazili ovo osjećanje na sljedeći način: *"Shvatio sam da je nekoliko naroda u Bosni i Hercegovini otišlo na suprotnu stranu i da više nije bilo zajedničkog života. Svi su pokušavali da uzmu svoj dio kolača u našoj Bosni. Svaki čovjek je doživio odvajanje jako teško, i žao mi je da su se Hrvati i Bošnjaci odvojili. Teško mi je, ali moram to prihvatiti i živjeti s tim"*. Drugi član grupe je izrazio ovo odvajanje, na početku rata, a koje traje i dan-danas, kroz sliku.



Linija razgraničenja

Nakon procesuiranja kraja rata, održana je mala ceremonija koju su izveli članovi grupe: svaki član grupe je napisao na komadiću papira šta je želio da zaboravi o ratu i onda su papirići svih članova grupe zajedno spaljeni. Članovi grupe su smatrali ovaj čin oslobađajućim i oslobodili su dosta pozitivne energije unutar njih samih.

Gubici i bol

Tokom sesija, na kojima su članovi grupe razgovarali o svojim iskustvima iz rata, spomenuto je puno gubitaka: gubitak obitelji i prijatelja, odvojenost obitelji na duži vremenski period, gubitak mladosti i nevinosti, gubitak ljubavnih odnosa itd. Skoro svi članovi grupe su bili depresivni, ali nisu imali mogućnost za žalovanje zbog svojih gubitaka usljed nesretne političke situacije, odvojenosti i manipulacije nacionalističkim pričama o onome što se desilo tokom rata. Članovi grupe su bili svjesni toga, i kao reakcija, osjećali su duboku ljutnju, razočarenje u vodeće političke likove i zatvorili su se u situaciji iz koje su smatrali da ne mogu pobjeći. Članovi grupe su se osjećali usamljenim sa svojim brigama, svojim gubicima i svojom boli, koju su zauzvrat, zaključali u sebi.

Da bi se pružila podrška koheziji grupe i vizuelizirali njihovi odnosi, članovi grupe su pozvani da uzmu učešće u sljedećoj vježbi: stajali su u krugu, licem okrenuti jedni prema drugima, prva osoba proziva člana grupe po imenu, šalje mu pozitivnu poruku i baca prema njemu klupko vune, držeći jedan kraj klupka vune u ruci. Na kraju, pojavi se neka vrsta paukove mreže, što je pokazalo članovima grupe odnose u grupi i to im je pomoglo u osjećanju da nisu sami. Iako je ovo bila vrlo jednostavna vježba, članovi grupe su jako uživali u učešću u toj vježbi.

Vrijeme nakon rata, sadašnja situacija

Nekoliko članova grupe je izrazilo osjećanje o sadašnjem stanju, kao gorem nego stanje tokom rata. Sadašnja situacija u zemlji i njenom direktnom okruženju je redovno otvarana tema tokom sesija. U nekoliko navrata su članovi grupe izrazili svoje frustracije i osjećaj da nemaju moć i kontrolu nad svojim životima, što je negativno utjecalo na njihovo psihičko i mentalno stanje.

Članovi grupe su imali sve vrste problema, koji su ekstremno otežavali njihove živote: niko od njih nije bio zaposlen, neki su imali mali prihod na osnovnu ratnog invaliditeta i taj prihod je konstantno pod prijetnjom smanjenja, preživjeli logoraši još uvijek nisu imali zvanični status i nisu priznati kao preživjeli logoraši iz koncentracionog logora Manjača, jer BiH nije imala zakonskog okvira za preživjele logoraše, svi su imali ozbiljne fizičke probleme i njihovo mentalno zdravlje je bilo vrlo krhko. Nekoliko članova grupe je čak imalo problema s konzumiranjem redovnih svakodnevnih obroka. To su bili samo neki problemi s kojima su se članovi grupe suočavali svakog dana. Iako se njihova životna situacija nije promijenila, članovi grupe su osjećali da im je pomogla činjenica da su sada bili na mjestu gdje su mogli razgovarati o svojim problemima. Iako su mnogi članovi grupe čuvali sve svoje probleme samo za sebe i nikada nisu razgovarali o njima sa svojim supružnicima, djecom ili prijateljima, empatija između njih u grupi je bila sve jača sa svakom sljedećom grupnom sesijom.

Jedan član grupe je opisao kraj rata za sebe i trenutno stanje u životu na sljedeći način:

”Rat je završio Dejtonskim mirovnim sporazumom i tada sam skinuo uniformu i odložio oružje. Morao sam se naviknuti na ”normalan” život. Mogu pokušati da potisnem rat, ali film i dalje ostaje prisutan, jer sam obolio od PTSP-a. Veoma sam zahvalan svojoj obitelji, gdje sam pronašao jako puno podrške. Šest godina sam spavao s upaljenim svjetlima. Danas ne osjećam mržnju, otvoren sam za razgovor i diskusiju. Porastao sam duhovno i nikome nisam audio. Moramo oprostiti, ali ne i zaboraviti; moramo graditi svoju budućnost zajedno.”

Vizija budućnosti, resursi i jake strane: ekskurzija

Vizija budućnosti većine članova grupe je bila otvaranje dijaloga i pomirenja s Bošnjacima u Gornjem Vakufu i povezivanje sa životom prije rata. Neki članovi grupe, koji su bili sami, su počeli da razmišljaju o mogućnosti osnivanja obitelji i djece. Jedna od glavnih vizija za budućnost je bila želja da će svaki čovjek biti zaposlen i moći će da zaradi dovoljno novca za sebe i svoju obitelj i na taj način će brinuti o svojoj djeci i nuditi im bolju budućnost.

Pošto je kraj grupnog rada bio blizu, članovi grupe su izrazili želju za organiziranjem jedne od posljednjih sesija u prirodi. Ova grupa je pokazala veliku povezanost s prirodom, što je također bila jedna od karakteristika života prije rata, kada je sve bilo još uvijek normalno i mnoge proslave i ceremonije su se dešavale u prirodi. Ova sesija je pokazala stvarnu povezanost između članova grupe, koja se razvila tokom grupnog rada.

Završetak grupnog iskustva: ponovno utvrđivanje stanja, evaluacija, vježbe ("Istina")

Na kraju grupe, članovi su popunili svoje liste simptoma drugi put i uradili su evaluaciju onoga što se desilo njima i drugim članovima grupe tokom našeg rada. Svi su bili vrlo pozitivni i izrazili su želju da nastave s grupom, jer su vidjeli krajnji cilj u povezivanju s grupom Bošnjaka, koja se održavala paralelno s njihovom grupom. Trenutno, morali smo da završimo grupu uz opciju mogućnosti nastavka.

Rezultat drugog utvrđivanja stanja je prikazan i prodiskutiran ispod.

Kao uvod u razmišljanje o mogućem pomirenju, održana je vježba s grupom. Vježba ("Istina") je opisana je u prilogu. Članovi grupe su bili impresionirani ovom vježbom i otvorila im je oči u smjeru kompleksnosti posmatranja iste stvari iz različitih uglova.

Pored ovih redovnih tema tokom grupnog rada, sljedeće

"specijalne teme" su bile bitne za izgradnju konstruktivnih odnosa, između članova grupe na prvom mjestu, i između grupe i drugih članova njihove zajednice na drugom mjestu:

- Psihoedukacija o PTSP-u i njegovim simptomima

Pošto su svi članovi grupe imali dijagnosticiran PTSP, jedna sesija je posvećena psihoedukaciji o ovom psihičko-fizičko-emosivno-društvenom poremećaju. Mada su neki članovi grupe bili u edukativnim grupama o PTSP-u ranije, grupa je bila veoma zainteresirana za učenje o funkciji njihovih simptoma i šta oni mogu uraditi sami, osim uzimanja lijekova duži niz godina, s ciljem kontrole njihovih simptoma i njihovih života. Prepoznali su se u grupama simptoma PTSP-a: hiperpobudjenost, anksioznosti i izbjegavanje. Neke od njihovih reakcija su bile sljedeće: *"Imam skoro 60% simptoma u tri grupe"; "Prije sam imao simptome straha i male stvari su me činile nervoznim, ali sada su ti simptomi manji. I dalje ponekad imam osjećaj bespomoćnosti. Zabrinutost i nametljive slike su sada minimalne"; "Prije sam bio poput biljke, sada funkcioniram. Izbjegavam mjesta gdje se ljudi svađaju. Ne bih želio da ikoga ubijem, ali nisam siguran kako bi reagirao u određenim situacijama"; "Vidim se u sve tri grupe s 50%: nervoze, iznenadne ljutnje, osjećaj terora, znojenja, prebrzog disanja."*

Zajednički ručak nakon rada grupe

S obzirom na to da su grupne sesije organizirane kao cjelodnevne radionice, svaki dan se završavao zajedničkim ručkom. Članovi grupe su odlučili da naruče hranu, a ne da idu u restoran, jer su se osjećali sigurnije u prostoru gdje su se održavale sesije. Zajednički ručkovi su imali efekat socijalizacije, jer su konverzacije bile neformalnog karaktera i članovi grupe su dijelili sve vrste informacija o svojim aktivnostima, obiteljima, planovima itd. Kohezija grupe je postajala jača tokom tih zajedničkih ručkova.

- Božić

Članovi grupe su imali potrebu i želju da podijele Božić s djecom članova udruženja. Božić je imao posebno značenje za njih: podijeliti ovaj veliki blagdan s obitelji i prijateljima. Kao grupa, željeli su da pokažu djeci, odnosno sljedećoj generaciji da je Bosna i Hercegovina lijepo mjesto za život i da ljudi mogu biti sretni i zadovoljni. Bili su zabrinuti zbog velikog broja mladih ljudi koji napuštaju Bosnu i Hercegovinu, a tako i svoje obitelji, u potrazi za svojom srećom u inostranstvu. Mladi ljudi su imali osjećaj da nema budućnosti za njih u Bosni i Hercegovini i grupa je željela da im se predstavi i da pokaže da se nešto dešava i da je budućnost moguća. Vratili su se u mislima u Božić kada su bili mladi, kada su ljudi bili isti i katolici, i pravoslavci i muslimani su slavili njihove praznike. Članovi grupe su bili veoma razočarani zbog nepravde prisutne danas, dok su nekim ljudima tanjiri puni, drugi traže hranu u kontejnerima za smeće.

Tako je grupa organizirala božićnu zabavu za njihovu djecu i za djecu njihovih susjeda na dan njihove sesije i posvetila je ovaj dan mlađim generacijama za koje su imali nade u bolji život i budućnost.

6.3.5. Rezultati i diskusija

Rezultati

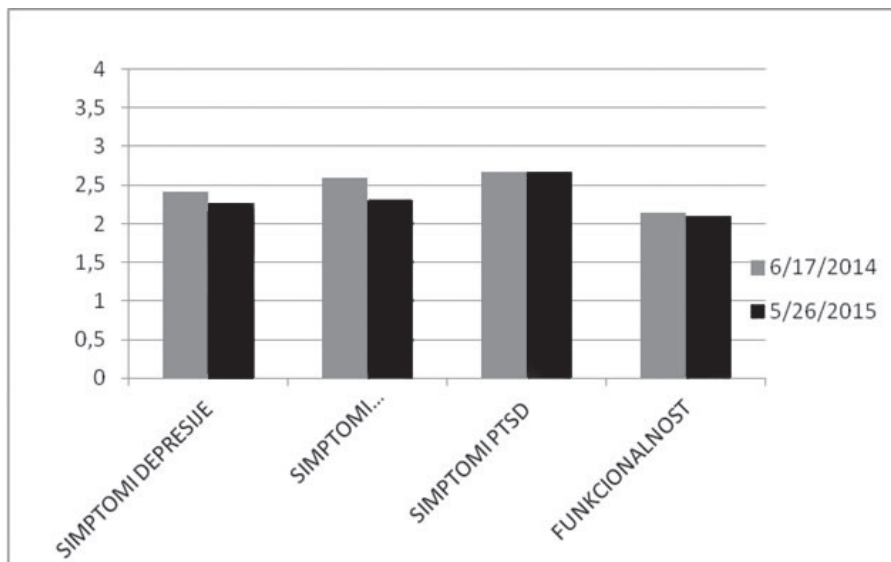
Prilikom opisivanja rezultata prvog i drugog utvrđivanja stanja, imalo se na umu da mnogi faktori, pored utvrđenih faktora, su uticali na terapijski progres i osjećaj blagostanja članova grupe. Bitan uznemiravajući faktor tokom vremena retestiranja je bila procedura obnavljanja procenta invalidnosti i statusa žrtve torture, od strane članova grupe. Ta procedura je uzrokovala dosta zabrinutosti i nemira.

Na nivou grupe, drugo utvrđivanje stanje članova grupe, nakon godinu dana, je pokazalo smanjenje intenziteta simptoma *depresije, zabrinutosti i funkcionalnosti*, dok je intenzitet

simptoma PTSP-a pokazao malo ili nikako promjena. Intenzitet simptoma anksioznosti je pao ispod kritične granice od 2.5, dok je intenzitet simptoma PTSP-a ostao iznad kritične granice. Na individualnom nivou, intenzitet simptoma se dao sljedeću sliku:

- 4 osobe su pokazale smanjenje, a 4 osobe su pokazale porast nivoa intenziteta simptoma *depresije*; 3 osobe su ostale iznad kritične granice od 2.5.
- 5 osoba je pokazalo smanjenje, a 1 osoba je pokazala porast nivoa intenziteta simptoma *anksioznosti*; 2 osobe su ostale na istom nivou intenziteta kao i tokom prvog testiranja; 3 osobe su ostale iznad kritične granice od 2.5.
- 4 osobe su pokazale smanjenje, a 3 osobe su pokazale porast nivoa intenziteta simptoma *PTSP-a*; 1 osoba je ostala na istom nivou intenziteta kao i tokom prvog testiranja; 5 osoba je ostalo iznad kritične granice od 2.5.
- 3 osobe su pokazale smanjenje, a 3 osobe su pokazale porast nivoa intenziteta simptoma *funkcionalnosti*; 2 osobe su ostale na istom nivou intenziteta kao i tokom prvog testiranja. Svi članovi grupe su bili ispod kritične granice od 2.5.

Osam članova grupe je učestvovalo u drugom testiranju: jedan član grupe je isključen iz grupe zbog zloupotrebe alkohola; dva člana grupe su otišla u inostranstvo tokom ljetnih mjeseci da zarade novac; jedan član grupe je bio bolestan i hospitaliziran je.



Početno i završno utvrđivanje stanja članova grupe

Iako su neki članovi grupe iskusili značajne promjene u svom fizičko-psihičko-emotivno-socijalnom stanju, drugi članovi grupe su imali problema za koje je trebalo više vremena da pokažu značajan napredak. Ipak, našli su podršku i razumijevanje u drugim članovima grupe, koji su im pokazali put ka poboljšanju njihovog fizičkog i mentalnog zdravlja. Grupne sesije su se održavale tokom perioda od četrnaest mjeseci, s mjesečnim sastancima koje su obuhvatale dvije grupne sesije. Ovakav način rada je indiciran zbog udaljenosti koju su terapeuti morali da pređu da bi došli na svaku grupnu sesiju. Normalno, grupa bi imala sedmične sesije, što bi značajnije smanjilo intenzitet simptoma. Ipak, trenutni rezultati pokazuju lagano, ali solidno smanjenje simptoma, uz bolje funkcioniranje u svakodnevnom životu na nivou grupe. Pored obrade psihosocijalnih tema u grupi, izgleda da je bilo korisno, samo po sebi, biti član grupe poput ove. Članovi

grupe su bili svi članovi udruženja demobiliziranih boraca i ratnih invalida koji su bolovali od PTSP-a u Uskoplju; tri člana najviše su bili aktivni u udruženju, dok su ostali članovi povremeno učestvovali u aktivnostima. Organizacija ove grupe se pokazala vrlo korisnom za udruženje, kao i za njegove članove: kohezija grupe je postala mnogo jača, članovi grupe su naučili nešto jedni o drugima što nisu znali ranije, članovi grupe su dijelili svoja iskustva i traume koje su u to vrijeme bile uzroci intenzivnog bola i frustracije. Članovi grupe su naučili da ne čuvaju osjećanja zaključana u sebi, umjesto toga našli su olakšanje u dijeljenju istih s članovima grupe. Proces vođenja i kanalsanja grupe, od strane terapeuta, nudi osnovnu sigurnost članovima grupe. Pokazalo se od ključne važnosti za izgradnju sigurnosti i koheziju u grupi, da se osigura i zaštiti posebno mjesto koje je svaki član grupe imao. Članovi, koji nikada ranije nisu govorili o svojim osjećanjima, mislima i traumama, našli su hrabrosti da to urade u grupi. Bitno novo iskustvo za članove grupe u ovom smislu je bilo to, što su naučili da nijedna lična informacija unutar grupe neće biti otkrivena prema vani, što je bilo prvo osnovno pravilo grupe koje su članovi definirali sami, jer su neki od njih pokazali sumnju po pitanju učešća u grupi zbog ranijih negativnih iskustava, gdje se nije poštovalo ovo pravilo. Drugi članovi udruženja, koji su bili sumnjičavi u početku, iz ovog i drugih razloga, počeli su da pokazuju interes da postanu članovi grupe poput ove. Grupa je imala dodatnu vrijednost ukidanja tabua i predrasuda u udruženju i u lokalnoj zajednici. Također i u obiteljima, jer su postepeno članovi obitelji izražavali želju da se uključe u grupu, posebno tokom božićne sesije i pred kraj rada grupe, nakon cjelodnevne ekskurzije u prirodu. Članovi obitelji su dijelili svoje utiske o promjenama kod članova grupe i željeli su da upoznaju i razgovaraju s terapeutima. Ideje za buduće aktivnosti i grupe su se javile i napravljena je vizija za budućnost.

Diskusija

Proces rada grupe se fokusirao na povezivanje prošlosti, sadašnjosti i budućnosti. Počev od prošlosti, članovi grupe su dijelili svoja sjećanja na skoro idiličnu mladost, jedan od članova grupe je čak i naslikao idilu. Članovi grupe su se vidjeli uglavnom kao neodgovorna djeca i adolescenti, koji uživaju u uživotu, trče za djevojkama i zabavljaju se. Naravno, ova slika nije uopće bila idilična, jer u njihovoj mladosti je bilo siromaštva, nezaposlenosti, veliki broj djece i također nizak nivo obrazovanja. Vrlo slično njihovom sadašnjem teškom životu u Bosni i Hercegovini. Ova idilična vizija života prije rata, međutim, pomogla je članovima grupe da se suoče s terorom i uništenjem osoba i života tokom rata. Bili su vezani svojim sjećanjem na idiličnu mladost, tako da su mogli da se suoče sa životom u svim njegovim aspektima, uz podršku i vođstvo terapeuta. Njihova sadašnja životna situacija izgledala je tako teška, da su na početku svake grupne sesije bili frustrirani. Razgovor o njihovim frustracijama, o životu danas, s članovima grupe, ih je smirio. Ratna uništavanja su jako narušila socijalne i entičke odnose i rezultirala su segregacijom u sadašnjem životu. Ovu odvojenost članovi grupe su smatrali najnegativnijom posljedicom rata, koja narušava normalizaciju života i onemogućava razvoj zajedničkog stava prema budućnosti. Stagnacija se osjetila na svim nivoima funkcioniranja u životu. Segregacija je bila stvarnost u lokalnoj zajednici na etničkom i državnom nivou, i to je bio uzrok nastavka osjećaja ljutnje, očaja, bespomoćnosti i paralize kod članova grupe, što je uzrokovalo mnoge simptome kod njih, povezane s njihovim traumama. U ovakvoj nesigurnoj svakodnevnoj situaciji, grupa je pružila sigurnost i stabilnost svojim članovima.

Vrlo je stimulirajuće bilo za terapeute da rade s ovom grupom. Od početne rezerviranosti i čekanja šta će se desiti u grupi, članovi su iskreno prihvatili i cijenili terapeute, koji su oba

bili žene, u grupama bivših vojnika. Od osjećanja odbačenosti i izdanosti od svojih lidera, doktora i terapeuta, razvili su jedinstven osjećaj poštovanja i priznavanja u njihovoj agoniji prema svojim terapeutima.

Možda jer su terapeuti bili žene, male ali čvrste promjene u vanjskom nastupu članova grupe su se mogle primijetiti. Drugi razlog ove promjene nastupa je naravno bio proces u grupi, koji je omogućio da se članovi grupe osjećaju bolje i da budu zainteresirani za život.

Kao što smo spomenuli u tekstu iznad, polovina članova grupe se nikada nisu ženili. Ti članovi grupe su počeli da razmišljaju o mogućnosti stupanja u odnose, a možda i o ženidbi, kao vizija njihove budućnosti. Iako se ovo činilo nevinim (mnogo su se šalili na ovu temu), ovo je bio bitan indikator njihovog samopoštovanja i njihovog dostojanstva.

I članovi grupe i terapeuti su osjećali na kraju rada grupe, da je bilo još tema na kojima se moglo raditi, i najbitnije, da se pripremi put ka međuetničkoj grupi. Izgleda da su članovi grupe polako počeli da razmišljaju o mogućnosti koja je smanjila njihov strah od stupanja u kontakt i dijalog s drugom stranom u njihovoj zajednici.

6.4. Bošnjačka grupa:

Udruženje preživjelih logoraša BiH, Gornji Vakuf

6.4.1. Termini rada s grupom

Frekventnost rada s ovom grupom je bila na istom nivou kao i kod prethodno opisane grupe. Znači, jednom u mjesec dana bismo održali dvije sesije s članovima grupe, s kratkom pauzom između, i na kraju neformalni dio, ali ne umanjujući mu važnost, zajednički ručak. Članovi su se složili da im taj ritam rada odgovara, i da mogu jednom mjesечно za sebe odvojiti 6 sati. I s ovom grupom je bilo 14 jednodnevnih susreta tokom 14 mjeseci rada, odnosno 28 sesija u grupi. Skoro sve sesije

su se održavale u prostoru koji nam je ustupljen na korištenje, prvih 5 susreta, a onda smo promijenili prostor radi boljih uslova rada, kako za njih, tako i za nas. Naime, ovo udruženje nema svoj prostor, i u prilici je da se služi prostorom drugih organizacija. Jedan susret, u ovom slučaju to je bio i zadnji za ovu fazu rada s grupom, se održao u prirodi, obližnjem izletištu.

6.4.2. Karakteristike grupe

Grupa Bošnjaka je brojala 17 članova grupe (srednja grupa), odnosno 18 u jednom momentu. Bila je homogena u odnosu na obrazovanje, porijeklo i kulturne običaje, a mješovita po spolu. Raspon godina je bio 40 – najmlađi član je bio 1987. godište, a najstariji 1940. Grupa je imala 3 bračna para, neki su bili rodbinski vezani (bliža ili dalja rodbina), a neki se nisu uopće poznavali ili su se poznavali samo površno. Većina ih je bila iz dva obližnja mjesta pored Gornjeg Vakufa – Uskoplja, manji broj njih iz samog mjesta. Svi su imali teška iskustva torture iz rata: neki su ranjeni, neki su bili u dva logora, iskustvo razdvajanja porodice, paljenja doma, istjerivanje, zatvaranje, prijetnje smrću, gledanje pogibije drugih civila od granate, protjerivanje... Neki su duži period imali izbjeglički status, drugi kraći, većinom u obližnjem Bugojnu, gdje se također osjećao rat, a dva člana grupe su izgubili i djecu tokom tog perioda. Većina ih je bila zaposlena prije rata, a nakon rata su ostali nezaposleni, neki su se uspjeli penzionisati, drugi su se posvetili poljoprivredi kao jedinom izvoru prihoda.

6.4.3. Utvrđivanje psihosocijalnog, zdravstvenog stanja članova grupe prije početka rada

Prvi rezultati testiranja/opisno:

- Većina je svoje cjelokupno zdravlje procijenila kao "slabo".
- Od zdravstvenih problema ističu: psihičke probleme (depresija, anksioznost), povišen pritisak i srčane probleme, bolesti kostiju, bubrega i urološki problemi, gastro i jedan od članova je u remisiji.
- Povišeni rezultati su prisutni kod 3 člana u vezi s depresijom, anksioznost je zabilježena kod 8 članova, a simptomi PTSP-a kod 10 članova grupe; prvo testiranje je obavljeno u grupi od 17 članova, a rezultati jednog testa nisu uzeti u obzir u cijelosti, a kod drugog testa izostali su odgovori u vezi s mjerenjem simptoma PTSP-a i funkcionalnosti; samo kod jednog člana su prisutni problemi kod svakodnevnog funkcioniranja.
- Zastupljen je širok spektar kompleksnih traumatskih iskustava. Jedna ista osoba mogla je biti izložena stradanjima van linije fronta – u gradskoj ili seoskoj sredini, zatvoru i logoru, direktnom učešću u borbama ili pasivnom izloženošću borbi, a u sve ove događaje mogli su biti uključeni članovi porodice i prijatelji. Stoga je pri ispitivanjima traumatiziranosti veoma teško svrstavati osobe u grube kategorije prema doživljenom ratnom iskustvu (izbjeglica, vojnik, civil, logoraš), pošto su se uloge preplitale i često bile višestruke. Izbjeglica je mogao da ima iskustva borbe, logora, posmatranja pogibije ili mučenja članova porodice ili prijatelja, ili ništa od toga, pored već dovoljno teških izbjegličkih iskustava.
- Članovi navode stresove koji su razvrstani po sljedećim dimenzijama: povreda, opasnost po život, zarobljavanje, svjedočenje povredi ili ubistvu drugih, kontakt s ranjenima i leševima, ratom uzrokovana deprivacija i gubitak socijalne/organizacione strukture;

6.4.4. Proces u grupi

Tematski rad u grupi se odvijao kroz:

- Predstavljanje članova i rad na očekivanjima (jedan susret),
- Praznici, vrijednosti porodice, prije i sada (jedan susret),
- Rad na traumi – period prije rata (jedan susret),
- Rad na traumi – početak rata (dva susreta),
- Rad na traumi – početak torture/najteži momenat (četiri susreta),
- Psihoedukacija (dva susreta),
- Trauma drugih, javno govorenje, vizija (jedan susret),
- Memorijalizacija (jedan susret),
- Snaga u meni, u zajedništvu, i evaluacija (jedan susret).

U početku su korištene vježbe da bi se lakše povezali sa sobom ali i drugima, i da bi jasnije osvijestili svoja očekivanja od rada u grupi (motivaciju). Napomenuli smo da je grupa do trećeg susreta otvorena, odnosno, da joj se mogu priključiti novi članovi. Tako je i bilo. Na drugom i trećem susretu su nam se priključila prvo tri, a onda dva nova člana, jedan je odustao, te je grupa brojala ukupno 17 članova.

Početni rad u grupi je fokusiran na povezivanju članova i izgradnji međusobnog povjerenja. Bez obzira što su neki od njih bili rodbinski i bračno povezani vrlo brzo su se stavili u ulogu članova grupe, te tako i istupali iz nje kada su govorili o sebi, događajima i drugima. Primijećeno je da su članovi u početku izgledali uplašeni i pomalo zatvoreni, u pozadini nisko samopouzdanje. Vremenom su se opustili što se najbolje vidjelo na rastanku.

Naprvom susretu smo zapazile da osvojenoj djeci govore u prošlom vremenu, a da toga i nisu svjesni. Kod rada na očekivanjima bili su u prilici predstaviti sebe i svoje vrijednosti/resurse, npr. *"lični kvalitete"* – vrijedni poljoprivrednici, posvećeni roditelji, dobri supružnici, dobre kuharice, ponosni radnici, altruisti, cijene prijateljstvo i poštuju druge... *"motivacija"* – ljubav prema porodici, pomoć i podrška drugima, prijateljima, komšijama, obostrana sreća i razumijevanje među ljudima... *"sumnje i strahovi"* – da li će rad u grupi pozitivno utjecati na zdravlje, da li će se razviti međusobno povjerenje i druženje, da li su svi na istom putu povezivanja i zagovaranja svojih prava...

Kroz primijenjenu vježbu (*"Tri metafore"*) smo vidjele da su njihova očekivanja najviše usmjerena na poboljšanje psihičkog zdravlja. Otvoreno su rekli da se boje. Podijeljenost u gradu se i kroz njih osjeti, što ne znači da ne žele i ne mogu razgovarati s Hrvatima, ali to se još ne dešava na prirodan način. Stalno upotrebljavaju terminologiju MI i ONI, što je potvrda podijeljenosti i straha, međusobne zatvorenosti. U uvodnom krugu, kada su se članovi predstavljali pojedinačno i govorili o svom zarobljavanju, predstavili su se kao jedna grupa koja je bila zajedno zatvorena. To se i sada moglo osjetiti, grupa koja je isto preživjela, grupa kao sigurno mjesto. To nas vodi u našem planiranju daljeg rada, da malo više akcenat stavimo na individualni doživljaj i pronalazak sigurnosti i u sebi. Učimo ih u isto vrijeme da su dio grupe, ali da se u isto vrijeme i razlikuju, i imaju pravo na individualnost.

I kroz drugi susret se radilo na stvaranju pozitivne, povjerljive i ugodne klime u grupi. Članovi su se doimali zainteresirano za rad, uz laganu dozu nesigurnosti u smislu iščekivanja od nepoznatog i znatiželje šta i kako ćemo dalje. Lagano se radilo na podsjećanju na pravila rada u grupi i osvještavanju granica. Na trećem susretu cijelu grupu smo podsjetile da s današnjim danom nema prijema novih članova. Tematski smo odredile

da razgovaramo o praznicima, posebno Bajramu koji je pred nama. Kako se dočekivao u vrijeme kada su bili djeca, kako je to bilo u vrijeme rata, a kako je to sada? Da li se nešto promijenilo u običajima, u njihovom doživljaju? Kada se u radu u grupi očekuje da nešto kažu, da se "pokažu", obično na početku zašute na trenutak. Do sada bi obično prvo reagovao jedan od mlađih članova ali sada ih se počelo uključivati više. Sadržaj priča nam je govorio o zajedništvu i posvećenosti u prošlosti, prije rata. Dobro su se slagali, članovi porodica i komšije. Teško im je jer se to promijenilo poslije rata. *"Ljudi nisu više isti, više osjećam neiskrenost kod pojedinih, samo se pokazuju a nisu pravi vjernici."* Neki od članova su smatrali da nije baš tako. Reagovali su iz osjećaja ljutnje i isključenosti. Drugi su se prisjetili perioda rata i kada je bilo teško slaviti Bajram u uslovima neimaštine, ali su mu se radovali... Na kraju susreta su izjavili koliko im ovi sastanci znače, bez obzira što su jednom mjesečno i što su na početku rada. Za njih je to velika promjena u svakodnevicu, osjećaju se opušteno i raduju se susretu.

Prema našoj procjeni, kod četvrtog susreta grupa je bila spremna za početak rada na traumi te shodno tome počeli smo s prvom sekvencom po modelu sekvencionalne traumatizacije. Nakon adekvatne uvodne pripreme, dobili su okvir kojeg će se držati u izlaganju svoje životne situacije s fokusom isključivo na vrijeme prije početka rata u njihovoj lokalnoj zajednici. Kroz kratke priče, prisjećajući se tog perioda života, sve možemo sažeti kroz ove izjave:

"Do tada sam osjećala sreću, ispunjenost i volju za životom. Otkako sam izgubila sina sve mi je prazno i ničemu se ne radujem; Do tada sam imao jako dobar osjećaj sigurnosti, poštovanja i situiranosti; Do tada sam živjela kao kraljica puna života i vjere u ljude; Tužno mi je slušati kako su svi bili sretni i sve je srušeno, i sad je tuga i žalost. Od mene se sve krilo i prolaze mi mutne slike kad sam bila dijete; Do početka rata sam bila energična, zadovoljna i sretna majka..."

Na kraju smo ih upitale kako je bilo sjećati se perioda prije rata. Zavladała je sjetna tišina i nisu imali više snage pričati o tome. Doimali su nam se nekako zaleđeno, kao da su htjeli zadržati to vrijeme i taj osjećaj sreće, blagostanja i sigurnosti. Jedva su nekako izustili da trenutno u njima preovladava doživljaj velikog gubitka. Nikada nije lako prisjetiti se prošlosti ni kada je bila "vedra i odraz blagostanja", a to naročito važi za žrtve rata i ratne torture. Rat je napravio rascjep u njihovom toku života, prekid koji je teško premostiti. Preovladavaju sjećanja terora, a život prije rata im se čini kao lijep san. Nesvjesno su brzo prelazili na početak terora u njihovom mjestu a to je januar 1993. godine. Početak rata u BiH i 1992. godina je neki međuprostor, kao da tog vremena nisu ni bili svjesni. Jedan dio njih je osjećao strah, ali su se oslanjali na mišljenja drugih da rat neće doći do Gornjeg Vakufa, da je daleko... Susret smo završile tako što je svako izgovorio dominantnu riječ s kojom odlazi. Osam ih je reklo riječ *strpljenje*, a ostale riječi su bile: *jak i borben, hrabrost, pozitivnost, sve najbolje, tuga, nema svjetla na kraju tunela i nada u bolje*. Za ručkom su bili veoma tihi, a to je bilo u vezi s našim radom.

Naša zapažanja kod ovog susreta – grupa je formirana i svako od članova ima svoje mjesto u njoj. Ovaj susret je to pokazao, faza pripreme i uspostave kontakta je vidljivo završena. Sada smo ušli u novu fazu rada s njima, ne samo tematski i sadržajno, nego i ritam i način rada su drugačiji. Pomno slušaju jedni druge.

Početak rada na drugoj sekvenci – početak rata. Zadovoljne smo kako teče grupni proces. Članovi grupe se lagano "otvaraju". Pokazuju spremnost da međusobno podijele svoja iskustva straha i bespomoćnosti. Teško im je još uvijek da verbaliziraju proživljeno. Uvijek određena grupa članova, u ovom slučaju žene, potiču ostale svojim istupima, spontanošću. Na kraju susreta bi obično jedna od njih rekla: "Sve ono što je bilo ostavljamo ovdje i ne nosimo sa sobom". Drugi bi nastavljali govoreći za kraj: "onako" po bosanski, napeta

i potresena, uzbuđena, opuštena i uzbuđena, drago mi je da sam ovdje i čula šta ko kaže, uzbuđena i zadovoljna, pospano, nisam nimalo raspoložena, dobro sam, ide, neopterećen, umorna, potiskivanje i grč. Ovaj put nisu bili tako tihi kao prošli put, nakon sesije o prvoj sekvenci. Spomenule smo to. To je za njih informacija kako ih ”pratimo” i da je sve važno u komunikaciji. Malo smo im dodatno pojasnili naš način rada s traumom i zašto je to tako. Vidno se osjete tendencije kvalitetne komunikacije, međusobnog povjerenja i empatičnosti među članovima grupe.

Šesti susret je za nas bio posebno važan. Uvele smo veliku promjenu koja nije iznenadna, jer smo na njoj radili od samog početka, ali zbog njene specifičnosti i naše sumnje u realizaciju nismo je prerano spominjali. Čekali smo konačno rješenje i, na naše veliko zadovoljstvo, uspjeli smo. Riječ je o novom prostoru u kojem ćemo ubuduće raditi. On se nalazi u hrvatskom dijelu grada, u vlasništvu je Hrvata, mlađeg čovjeka koji je predratno i ratno vrijeme proveo u inostranstvu. Ova njegova ”čista i neutralna prošlost” za nas je bila ”idealna udica” za koju smo se zakačile da obezbijedimo adekvatan i uslovniji prostor za rad gdje bi se svi bolje osjećali. Prikladnije mjesto u toj maloj i duboko podijeljenoj zajednici nismo vidjele. Pitanje je samo bilo kako doći do njega na što bezbolniji način i da svi budemo zadovoljni. Svjesni smo mogućih kočnica, ali su one u isti mah i motivirajući izazov za prve korake u postizanju krajnjeg, nama najbitnijeg cilja rada – savladavanje strahova, povratak povjerenja, reintegracija i suživot bez kojeg je teško zamisliti budući razvoj bilo koje zajednice. Dosadašnje sesije održavali smo u jednom uredu smještenom u dijelu varošice gdje je dominantnije stanovništvo bošnjačke nacionalnosti. Za to se pobrinuo predsjednik udruženja i to nam je bio jedini izbor s obzirom da udruženje nema svoj prostor. To je bila velika usluga i pomoć, ali prostor vremenom nije mogao pružiti potrebne uslove za rad: veličina, prozračnost, temperatura,

neometanost u radu. Već tada smo znale da je nemoguće tu dočekati zimu.

Bitno je pomenuti naše utiske nakon prve sesije: "*Radimo s depresivnim ljudima u depresivnom prostoru*" nije baš ugodno ali se niko ne žali, ili pak i ne primjećuju tu nelagodu, pa smo se pitale kako će se to reflektirati na rezultate, da li će se "uljuljkati" u tome puštajući da i dalje sve stoji ne mijenjajući ništa. Prihvatile smo trenutnu situaciju pomno prateći njihove reakcije očekujući da će se bar neko požaliti, a istovremeno smo bile svjesne da se to neće desiti pa smo same tragale za novim mogućnostima. Mada u radu s grupama nije preporučljivo mijenjati vrijeme i mjesto sesija, imali smo dovoljno valjanih argumenata da to učinimo. Naravno, upravo zbog svega toga, to je trebalo učiniti što prije. Polazeći od činjenice da svaka PROMJENA narušava rutinu (u ovom slučaju negativnu) i pokreće, odlučili smo se da taj korak mi iniciramo. Ovo je bio dobar razlog i prilika za to, a glavno pitanje je bilo **KAKO?** **Kako** u maloj, nerazvijenoj, duboko podijeljenoj zajednici gdje sve stoji, osjeća se tiha patnja od još uvijek nezacijeljenih rana, gdje se samo živi dan po dan (posebno u dijelu gdje smo mi), **kako** naći dostojan kutak za druženje i prorađivanje bolnih iskustava, tog teškog bremena kojeg bi svi da se oslobode, "da ozdrave", kako je nekolicina njih navela u svojim očekivanjima.

Hotel gdje smo bile smještene, bio nam je jedina "svijetla tačka tunela" u kojem smo se našle. Tu smo se vidjele s našom grupom i bile sigurne da je upravo to ono što oni zaslužuju. Bez velikih očekivanja, ali ipak vjerujući u dobar ishod, pažljivo smo krenule u pregovore s vlasnikom. Vrlo jasno, otvoreno i konkretno smo iznijele naše potrebe, ciljeve i okolnosti našeg rada pokazujući razumijevanje složenosti situacije u kojoj se nalazi njihova zajednica. Shodno tome smo pokazale i uvažavanje njegovih bojazni po pitanju refleksije susjeda na njegovu odluku da pruži gostoprimstvo Bošnjacima koji po

nekom nepisanom pravilu ne ulaze u njihove lokale, i obrnuto. Upuštajući se u ovu priču radile smo paralelno na dva fronta, sagledavajući i uvažavajući reakcije i mišljenja dvije strane "MI" i "ONI". Šta će reći ili učiniti "ONI" ako "MI" uradimo nešto izvan uobičajenog klišea. Zadatak je težak, zahtjevan i neizvjestan, a uz to realiziramo ga relativno rano, u smislu da smo tek počeli rad s grupom i nismo proradili osnovnu kočnicu, strah. Očekivale smo otpore s obje strane, pa smo uz dosta opreza krenule u realizaciju. Ohrabrivala nas je spoznaja da smo ostvarile osnovne preduslove, povjerenje grupe te razumijevanje i simpatije za naš rad kod vlasnika hotela. Ostalo smo prepustili našoj intuiciji i entuzijizmu. Vlasnik je prihvatio saradnju i više nije bilo oklijevanja.

Prvi korak, uspješno savladan, otvorio je mogućnost za drugi, mnogo teži. Kako saopćiti članovima grupe i kakva će biti njihova reakcija? Kako će reagirati predsjednik udruženja? Hoće li to gledati kao obezvređivanje njegovog truda? Što će reći ostali i kako se osjećaju u vezi s tim? Nije nam bila namjera "nametati", samo "predložiti". Ako čujemo bilo kakvo negodovanje, poštovat ćemo ga i odustati. Ono što nam je bilo najbitnije, i za nas neprikosnoveno, je da se svaki član osjeća dobro i sigurno u grupi. Bez toga nema napretka i tog načela smo se strogo držale. Dakle, promjenu trebaju prihvatiti svi članovi grupe bez imalo neodlučnosti. Obrazložile smo našu ideju detaljno, jasno i konkretno fokusirajući se na poštovanje njihovih osjećanja i razmišljanja, naglašavajući da je od svega najbitnije kako se oni u vezi s tim osjećaju i da li je to za njih u redu. Svi smo u ovome i odluka, ma kakva ona bila, treba zadovoljavati potrebe svih nas. Slijedio je kratki tajac, doimali su se iznenađeno i pomalo zbunjeno. Čekale smo da informacija "dopre do njih", da je "provare" i reaguju na nju. Podsticali smo ih da iskažu sve svoje sumnje i strahove i da su oni za nas u redu, te da promjena nije neophodna. Spontano, bez našeg vođenja toka razgovora, su se počeli izjašnjavati

i niko nije imao oprečno mišljenje. Samo smo ih slušale i pustile da "teče" njihova tiha međusobna podrška. Nekako smo i same osjećale ambivalentnost kojom je bila ispunjena prostorija; tu njihovu želju i odlučnost da ustraju; a u isto vrijeme i tihi otpor koji nisu htjeli iskazati kako ne bi ispali "kukavice" ili "drugačiji" od ostalih. Ovo je očigledan primjer kako grupa ohrabruje, potiče i pokreće snažno djelujući na pojedinca. Na koncu, svi su rekli da prihvataju ideju. Mada im se prvi put poslije rata ovako nešto dešava, niko to nije ni spomenuo. Ponašali su se kao da je to nešto svakidašnje i sasvim uobičajeno. I same smo se nosile s izvjesnom dozom anksioznosti. Činilo nam se da smo nekako svi s nestrpljenjem iščekivali da samo prođe taj "prvi put", a poslije će sve biti lakše.

Tokom sedmog susreta bilo ih je prisutno šesnaest i mi sa zadovoljstvom možemo konstatovati da je novi prostor apsolutno prihvaćen, a time i veliki korak u njihovom osnaživanju. Strahovi se postepeno savladavaju, predrasude potiskuju, grupa se sve više empatski povezuje i djeluje podržavajuće. Nakon uvodnog kruga dali smo pojašnjenje, za one koji nisu bili, da smo još uvijek u trećoj sekvenci, i ponovile, zbog čega je važno govoriti o onom što su preživjeli u ratu. I sedmi susret je protekao proradom treće sekvence. Istakle smo da dijeljenje s drugima naših teških životnih iskustava djeluje bolno ali iscjeljujuće, kao "čišćenje zagnojene rane" – boli kad to radimo, ali nam poslije bude mnogo lakše. Shodno tome dali smo mogućnost onima koji su do sada pričali da iskažu svoj osjećaj i kažu kako je to za njih bilo.

Na ovom susretu smo osjetile koliko se njihova energija nije smanjivala tokom sesija sve do kraja. Bili su cijelo vrijeme uključeni u rad pažljivo i zainteresirano slušajući. Koliko smo u prethodnim susretima bile svjesne napretka u grupi (kontakt, povjerenje, razumijevanje našeg rada s njima) korak po korak sve to izgrađujući,

kako među njima tako i njih prema nama, ovaj put smo u potpunosti to i doživjele. I u neformalnom dijelu se primjećuje njihova bliskost uspostavljena na drugom nivou – u lakoći komunikacije, pažnji koju ukazuju jedni prema drugima, a i ležernijem osjećaju spram novog prostora. Djelovali su opušteno i sretno.

Na kraju smo bile vrlo zadovoljne zbog svih članova, posebno jedne od članica koja je ovaj put dosta uradila za sebe – skinula je stigmatu sa svoje porodice. Njena priča osim što je sadržajno govorila o ličnoj traumi iz perioda rata, govorila je i o borbi porodice da se spoji i zajednički preživi rat. Međutim, okolina i u takvim okolnostima može biti više destabilizirajuća od straha od smrti. Izolacija porodice i njihova stigmatizacija se nastavila i u poslijeratnom periodu... Ova priča je bila dobra prilika za sve članove grupe da kroz vježbu "Istina" (korištena kao intervencija) osvijeste važnost istine, kako je dijelimo i iz kojeg ugla vidimo. Za vrijeme ručka uočile smo, ovaj put, neku vrstu zadovoljstva i unutarnjeg mira vidljivog na licu članice..

Naredni susret smo prikazale dokumentarni film čiji akteri pripadaju različitim "stranama" – govorili su iz uloge žrtve rata svoju priču. Tematski se nismo odmakli od rata, ali film je unio drugu dinamiku u grupu što će se na drugoj sesiji pokazati. Film su odgledali s izuzetnom pažnjom i nekako smo imale dojam da im je oduzeo poprilično energije. Pauza je dobro došla da je vrate. Cijeneći njihovo trenutno stanje dogovorile smo se da ćemo drugu sesiju nastaviti kratkim osvrtom na utiske o filmu, odnosno, koliko to bude potrebno, i završiti relaksirajućom vježbom kako bi se oslobodili težine i opušteni vratili kući. Očekivale smo više njihovu zatvorenost u smislu nesvjesnog izbjegavanja da pričaju o sebi, kako bi se zaštitili i osjećali sigurnije (što je normalna reakcija kad nas nešto potakne na bolna iskustva).

Međutim, ipak se desilo neočekivano. Film je većinu potaknuo

upravo na suprotnu reakciju. Baš oni koji su do sada bili skoro nevidljivi "otvorili su se" i iz njih su samo izlazila naviruća sjećanja. Čak je u nekom momentu nekolicina pričala u isto vrijeme. Doimalo se kao da je to samo po sebi počelo "izlaziti" iz njih, bez njihove kontrole, kao probušeni balon koji se lagano prazni i smanjuje. Konfrontirali smo ih pitanjem kako je za njih bilo slušati u filmu ispovijesti Hrvata i da li im je bilo teže slušati kad govore Bošnjaci ili pak Srbi o svojim negativnim ratnim iskustvima. Nisu imali podijeljena osjećanja – "svi su žrtve i nije važno kojoj etničkoj grupi pripadaju".

Mislimo da ih je film inspirirao, ohrabrio i aktivirao muške članove grupe, jer su do sada pričale samo žene. Mogle bismo to pripisati kulturološkom i rodnom aspektu, u smislu da žene više pričaju, mogu plakati i dijeliti emocije, dok muškarci trebaju biti jaki, neranjivi i nedodirljivi. U filmu su dominirali muškarci sa svojim pričama i upravo ih je to motivisalo da se "otkoče", te konačno i oni progovore. Ovaj put su očigledno dominirali, kao da su samo čekali odgovarajući trenutak da se i oni uključe. Nismo krile svoje zadovoljstvo njihovim uključivanjem i podijelile smo ga s grupom, odajući im priznanje i razumijevanje.

Naredni susret smo počele osvrtnom na prethodne praznike i njihova moguća očekivanja. Neki su podijelili radost što smo opet zajedno i iskazali značaj ovih susreta za njih. To smo i same uočile jer je vidno bolja grupna dinamika i ravnopravnije učešće svih članova u procesu. Naravno, neke od njih, još uvijek mi diskretno animiramo i potičemo. Njihove su rečenice kratke i uopštene, neverbalnim znakovima odaju svoju zatvorenost i bojažljivost ali aktivnim slušanjem pokazuju prisutnost i zainteresovanost za ono što se dešava u grupi. Rad na traumama i gubicima, kako ličnim tako i u zajednici, se nastavio kroz aktivniji angažman muških članova grupe. Priče su sadržavale dosta teška iskustva torture, straha i bespomoćnosti, ali nisu se uplašili svojih sadašnjih reakcija tokom izlaganja. Bili su spremni raditi na sebi u okruženju koje su osjećali sigurnim.

Neočekivana situacija nas je zadesila kod narednog susreta. Jedan od članova udruženja se bez najave priključio grupi u pauzi, drugi, kao i mi, su bili iznenađeni. Očekivale smo da se to odnosi samo na vrijeme pauze, ali on se priključio na narednoj sesiji. Imajući u vidu ranjivost ove populacije, obazrivo smo pojasnile naš princip rada i zamolile ga za pojašnjenje. Naveo je porodične probleme kao razlog ranijeg neuključivanja. Ostali članovi, iako zatečeni njegovim prisustvom, na naš upit o njegovom prisustvu u podmakloj fazi rada su rekli da nemaju ništa protiv toga da se priključi, da ga dovoljno poznaju... Radilo se o prelasku granica, kako naših tako i njihovih. Određeni događaji koji su uslijedili u narednom periodu su ga vjerovatno udaljili od grupe, ali on i nije mogao imati izgrađen osjećaj pripadnosti zbog propuštenog. Grupa kao da je odahnula, i kroz ovaj događaj je mogla osvijestiti svoje granice i uobičajene obrasce ponašanja u sličnim situacijama.

Desetog aprila 2015. godine smo prisustvovali obilježavanju stradanja Bošnjaka iz tog kraja u proteklom ratu. Prvi put je otkriven spomenik u selu Ždrimci i ovo je bio važan trenutak za njih poslije mnogo godina. Imale smo priliku vidjeti mjesto u kojem neki od naših članova žive. Jedan bračni par je pozvao prisutne članove u svoj dom. Bili su jako sretni što ih mogu ugostiti, i kao da je u njihovom zbližavanju uslijedila jedna nova faza.

U susretu koji je uslijedio sutradan, kao što smo i najavile na početku rada grupe, približile smo im teoriju koja stoji iza našeg rada (*Vive Žene, op. autora*) i gledanja na traumu, odnosno rada sa žrtvama rata i ratne torture. I sam dan obilježavanja je probudio mnoga sjećanja na preživljeno, što je i sam uvodni krug pokazao. Tokom izlaganja su bili tihi, i uvijek ima neko ko spomene da ne voli da se vraća u prošlost i prisjeća preživljenog. Ipak su se vremenom uključili sa svojim pitanjima koja su podstaknuta prepoznavanjem svojih ličnih reakcija u nošenju s traumom svih ovih godina.

U drugom teorijskom dijelu koji smo odredile radilo se na psihološkim potrebama. Ovaj rad ih je malo opustio, brzo su se prepoznavali u nekim stvarima, u drugim im je trebalo više vremena. U kasnijim komentarima su mogli prepoznati kako je to bilo ranije a kako je sada, šta mogu učiniti za sebe danas, odnosno za sutra. Na kraju su izjavili kako osjećaju energiju i snagu koja im se vraća. Izgledali su rasterećeno, a u isto vrijeme i sigurni u sebe.

Proces zbližavanja se svakim danom odvijao na mnogo načina, a značajniji povodi su bili nezaobilazni. Uskoro, jedna od članica se porodila, grupa je to željela da obilježi što je i uradila. Majka i sestre su bile ponosne ovim događajem, pa su i one uputile svoj poziv članovima grupe. Njihova povezanost i lakoća u komunikaciji kod susreta se i na ovaj način pokazala. Osim važnosti dijeljenja teških iskustava iz rata tokom rada u grupi, nastavili su dijeliti i svoju svakodnevicu i radosne događaje.

Prema ranije utvrđenom dogovoru zadnji susret smo odlučili da bude drugačiji u odnosu na ostale. Iako smo svi tužni zbog završetka, nekako je zajednička potreba bila da mu damo svečaniju notu. Stoga smo organizirali posjetu izletištu "Mirna dolina" (slučajna simbolična koincidencija) nadomak Vakufa. Dan smo proveli u ugodnom druženju i malo drugačije od uobičajenog klišeja. Cilj nam je bio "zatvoriti knjigu tužnih sjećanja" koju smo pisali proteklu godinu dana u što ugodnijoj atmosferi s lijepom uspomenu na završnicu.

Evalucionu radionicu smo počeli kratkim uvodnim krugom – ako neko od članova ima potrebu i želju da kaže nešto za njega važno i to podijeli s grupom. Nakon toga smo izložile kratak presjek svih dosadašnjih sesija kako bismo ih podsjetile na sve teme koje smo zajednički prošli u proteklom periodu, nakon čega su svi rekli svoj trenutni osjećaj i šta je za njih bilo od posebnog značaja tokom rada u grupi. Ovaj put su za razliku od prvog susreta, svako na svoj način, spomenuli prvo svoj osjećaj i viđenje sebe u grupi, a onda kako su se osjećali u

grupi i šta im ona znači. Nijednu izjavu ne možemo izdvojiti jer su sve posebne, drugačije, sazrele tokom zajedničkog puta proteklih mjeseci. One govore o godinama šutnje i samoće, a sada dijeljenja i osjećaja pripadnosti. Govore o strahu i njegovom prevazilaženju, o gubicima i žalovanju, ipak i o nadi, budućnosti i osjećaju slobode. Govore o povećanom samopouzdanju, vraćenom dostojanstvu, hrabrosti i želji da izraze svoje mišljenje. Grupa im je dala osjećaj povjerenja i sigurnosti, i želje da nastave s viđanjem i aktivnijim radom u udruženju. Na kraju članka smo kao dodatak/aneks dodale pjesmu jedne od članica, s čim se ona složila.

6.4.5. Rezultati i diskusija

Rezultati

Završno utvrđivanje stanja članova grupe je obavljeno na desetom susretu s grupom. Nalazili smo se još u fazi prorade traumatskih iskustava (drugi stadij oporavka), a sadržaj je bio obogaćen iskazima muških članova grupe o preživljenom. To je sada bio njihov izbor, izbor suočenja s užasima prošlosti, ili kako Freud opisuje "klijentov pristup radu na otkrivanju". Tako se utire put ... za pomirenje s potisnutom građom koja svoj izražaj nalazi u njegovim simptomima, te se istovremeno otvara prostor za izvjesno podnošenje stanja bolovanja. Za nas su rezultati testiranja bili razumljivi - povišeni skor u dijelu simptoma PTSP-a, i kod funkcionalnosti. Ne radi se o dramatičnom pogoršanju simptoma, te je rad na traumi nastavljen uobičajenim ritmom. Svi su bili aktivni na sesijama, ako nisu radili na sebi i svom traumatskom doživljaju, onda su pomno slušali dajući povratnu informaciju.

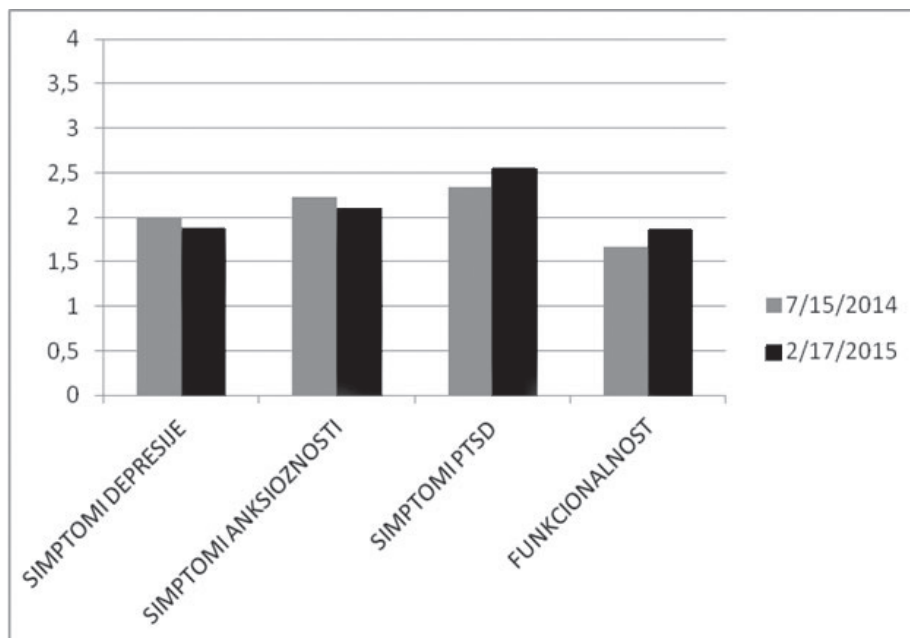
Završno utvrđivanje je obavljeno u grupi od osamnaest članova, s tim da je jedan član bio novi i s njim nije urađen prvi intervju, odnosno testiranje. Jedan član sa kojim je obavljeno prvo testiranje je izostao, dok druga dva člana čiji rezultati nisu uzeti u obzir prvi put sada su ispunili test na

zadovoljavajući način.

Kod tri člana grupe su povišeni rezultati koji pokazuju anksioznost – radi se o dva člana koji su povišen rezultat imali i kod prvog mjerenja ali u drugom mjerenju su smanjeni, a kod jednog člana su povišeni u odnosu na prvo mjerenje kada je skor bio ispod granice;

Kod deset članova grupe su povišeni rezultati koji pokazuju PTSP – dva člana nisu kod prvog mjerenja imala povišen skor, kod četiri člana je blago smanjen skor ali i dalje rezultat pokazuje prisustvo PTSP-a, kod ostala četiri člana je povišen rezultat u odnosu na prvo mjerenje.

Na funkcionalnom nivou niko nije prešao granicu koja govori o izraženim poteškoćama u svakodnevnom životu ali se kod četiri člana skor neznatno povećao.



Početno i završno utvrđivanje stanja članova grupe

Diskusija

Kada bismo pitali nekoga u našoj okolini šta je najvažnije u međuljudskim odnosima, sigurno bismo dobili odgovor – povjerenje. Koliko je povjerenje važno u našim životima, nažalost, najčešće znamo kad nas neko iznevjeri, ili možda kada mi nekoga iznevjerimo. Važno je povjerenje i na općoj društvenoj razini. Svjedoci smo njegovog narušavanja zadnjih decenija u BiH. Bez povjerenja u druge naša svakodnevnica je nastavila biti prostor straha, nepredvidivosti i nesigurnosti. Povjerenje traži punu pažnju i odgovornost, a ono je izostalo upravo od onih najodgovornijih, političkih struktura.

U izgradnji povjerenja vrlo je važan razgovor. Da bismo biološki preživjeli, trebamo disati, a da bismo zajedno preživjeli, trebamo razgovarati. U razgovoru moramo uvažavati međusobnu različitost, on je razmjena i vlastitih, a ne samo preuzimanje tuđih iskustava. Tako razvijamo svoj identitet, stičemo povjerenje u druge, razvijamo vlastitu neovisnost, prihvaćamo sebe i druge.

Žrtve ratne traume i torture su izgubile povjerenje, osjećaj sigurnosti, društvene veze, imaju disfunkcionalan sistem uvjerenja i vrijednosti i pokazuju širok spektar simptoma kao što je prethodno opisano. Trauma je promijenila ne samo direktno pogođene osobe, nego i njihovo okruženje, jer traumatizacija mijenja sposobnost komunikacije i uspostavljanja veza. Žrtve su emotivno izolirane, izbjegavaju kontakt, one su društveno povučene. U pozadini je hroničan strah, ne žele da pričaju o njemu, tako kriju svoju ranjivost. Kolektivna šutnja štiti ljude jedne od drugih, ali ih sprječava da podijele i svoju zajedničku preokupaciju. Stvarajući prostor gdje se ljudi osjećaju sigurnim da dijele zabrinutost i da razgovaraju o strategijama samozaštite pomaže im da se bolje nose s prijetnjama u okruženju.

Traumu shvaćamo kao dugoročnu osjetljivost koja se razvija u bliskoj vezi sa sociopolitičkim procesima koji je stvaraju.

Žaljenje i tuga su psihički odgovor na gubitak bliskih osoba. Uključuje i gubitak doma, osjećaja pripadnosti ili psihološkog integriteta, i nikada nisu bez komplikacija unutar konteksta nasilnog konflikta. Ukoliko proces žaljenja stoji u mjestu i ne može da se završi, ljudi su pod rizikom. Emocionalno ostanu povezani sa smrću i ne mogu da se uključe u život. Tuga nas čini nemoćnima, iako bez prolaska kroz istu život ne može da se nastavi. Silazak u žaljenje istodobno je najpreči i najstrašnji zadatak u oporavku traumatiziranih. Žaljenje je tako na kraju proces osnaživanja.

Sociopolitički konflikt je ostavio rane na pojedincima i vrlo često oni doživljavaju svoju bol samo kao njihov lični problem. Kolektivne forme sjećanja i memorije rade na tome da patnju ne vežu samo za pojedince već da je smanje i podijele s ostalima. Oporavak ovisi i o stjecanju nivoa kontrole nad životom, i ovo mora da ide uporedo sa smanjenjem socijalne i političke nepravde. Tako je osnaživanje proces poboljšanja dobrobiti ljudi koji su pod utjecajem konflikta, dok riječ snaga u osnaživanju ima nekoliko značenja: 1) snaga iznutra – prihvatanje samog sebe što dolazi iz razumijevanja svoje prošlosti i trenutne situacije, svojih potreba i prirode svojih odnosa, i 2) snaga u zajedništvu – iskustvo koje drugi imaju iz sličnih situacija i spoznaja da su promjene moguće. Snaga iznutra je također u vezi s percepcijom na koju svako ima pravo i koju može da mijenja.

Kažemo da je svaki čovjek zatvorena knjiga od mnoštvo stranica u kojoj je utkan cijeli njegov život. Svaka stranica je dio njegove životne historije. Govori o njemu kao individui i njegovim odnosima sa sobom i drugima. Da bismo ga upoznali knjigu trebamo otvoriti i pročitati.

O tim odnosima individue i grupe, i želje pojedinca da se integrira u grupu a da u isto vrijeme "bude svoj", tj. individualac, govori i ova zen priča.

...Teško bolesna žena danima se borila sa smrću. U jednom trenutku obuze je osjećaj da je uzeta u nebo i da se nalazi pred stolcem samoga vrhovnog suca.

- *Tko si ti? – upita je glas.*

- *Ja sam gradonačelnikova žena – odvratila ona.*

- *Nisam te pitao čija si žena, nego tko si ti.*

- *Ja sam majka četvoro djece.*

- *Nisam te pitao čija si majka, nego tko si ti.*

- *Ja sam učiteljica.*

- *Nisam te pitao što si po zanimanju, nego tko si ti.*

- *Ja sam kršćanka.*

- *Nisam te pitao koje si vjere, nego tko si ti.*

- *Ja sam ona koja je svaki dan išla u crkvu i pomagala siromašnima.*

- *Nisam te pitao što si činila, nego tko si ti.*

I tako je to išlo dalje. Što god ona odgovorila, činilo se, nije predstavljalo zadovoljavajući odgovor. Nakon nekog vremena bijaše ponovno vraćena na zemlju, u svoj krevet.

Kad se oporavila od bolesti, odlučila je početi istraživati kako bi pronašla odgovor na pitanje tko je zapravo ona.

Dakle, ovo pitanje oduvijek muči ljude, od davnih vremena kada je nastala ova mudra priča pa sve do danas. Ma koliko čovječanstvo napredovalo, za svakog pojedinca će uvijek postojati nezaobilazno pitanje *ko je zapravo on*.

U današnjem društvu ljudi se najčešće drže ovakve slike o sebi, gledajući i druge na ovakav način, fokusirajući se na nacionalnost, vjeru, profesiju, društveni status zanemarujući

svoju istinsku prirodu i potiskujući svoje najdublje potrebe i želje. U želji da pripadamo nekoj grupi, bilo da je to porodica, rodbina, prijatelji, kolege, udruženje i slično, često zanemarujemo sebe dajući se drugima. Tu nesebičnost u davanju najilustrativnije nam je dočarala jedna članica grupe već na samom početku predstavljajući sebe kao "dobru majku, suprugu, snahu, svekrvu, nenu, kćerku, sestru, komšinicu..." želeći da svima bude dobro jer je tada najsretnija. Kada smo je upitale šta čini za sebe pokazala je zbunjenost i suze u očima. Ova "blic intervencija" je upalila njenu lampicu brige o sebi da bi na tome radila sve naredne susrete i na posljednjoj sesiji, u evaluaciji je i istakla: *"Neizmjerno mi je drago što sam član ove grupe. Nakon svega osjećam se vrednijom, olakšanom i manje me je strah. Grupa me ohrabrila i dala mi snagu. Poseban je osjećaj kad si prihvaćen. Osjećam se preporođenom i lakše mi je iskazati svoje mišljenje i osjećanja."*

Jedna od poznatih Freudovih opservacija, a u vezi s grupnim radom, je ona koja kaže da se "individualna i grupna psihologija ne mogu potpuno razdvojiti jer je psihologija pojedinca sama po sebi funkcija odnosa jedne osobe s drugom" (Freud, 1930). Pojedinaac je uvijek bio i bit će član neke grupe, čak i kada naizgled i ne pripada grupi ili se želi od nje distancirati.

Kroz grupni rad smo prošli ovaj težak i važan put. Učili smo da ne prekidamo sagovornika, da ga slušamo, o onome što govori razmišljamo, dijelimo empatiju i na to vezivali daljnje govorenje. Tako se razvijao dijalog kome smo težili – razgovor koji gradi mostove.

7. ZAJEDNIČKE PERSPEKTIVE

U radu s grupama smo koristili dva modela, koja u svojoj osnovi nisu različita već su komplementarna. Oni obuhvataju naše dosadašnje iskustvo rada sa žrtvama rata i ratne torture, prilagođeni su kontekstu i daju nam prostor za rad kako na prošlosti, tako i aktuelnoj sadašnjosti, odnosno bliskoj budućnosti. Govore o traumatizacijama kao krucijalnom konceptu za shvatanje raspada psihološke i društvene teksture koja nastaje kada političko i socijalno uništenje premaši kapacitete za nošenje s problemom od strane individue i kolektiva. Najbitnija stavka boljeg razumijevanja traume je sama njena priroda. Ona se može shvatiti kao dugoročna osjetljivost koja se razvija u bliskoj vezi sa sociopolitičkim procesima koji je stvaraju.

Prateći proces u grupama uvijek smo imali priliku razmijeniti naša zapažanja, analizirati datu situaciju. Tako smo mogli strukturirati mnoge činjenice i slojeve koji se odvijaju kada ljudi započinju pričati o svojim iskustvima. Na taj smo način bolje razumjeli njihovu situaciju, i u isto vrijeme mogli biti fleksibilni i poduzeti nešto drugo. Cijelo to vrijeme smo pratili povezanosti između socijalnog, materijalnog i psihološkog aspekta problema.

Pojedinci, osvještavajući lične rane u razmjeni s ostalim članovima grupe, u isto vrijeme su "osvještavali da druga strana" nosi svoje rane i mogli su ih sagledati kako s ličnog, tako i s nivoa šire društvene zajednice. Bavili su se društvenim procesima prijetnje, uništenja i gubitka, psihološkim reakcijama straha, traumatizacije i žalovanjem. Ovi socijalni i psihološki procesi su blisko vezani i rezultiraju u nemoći, ali radeći na njima imali su priliku mijenjati sebe i time stvarati mogućnosti da mobiliziraju svoje resurse i snage. Pokazali su ih ne samo kroz stavove i promišljanja podijeljena na sesijama već i u komunikaciji s "drugom stranom" tokom obilježavanja

Dana borbe protiv torture u svijetu 26. juna. Dva puta su bili naši gosti u Tuzli s ostalim mnogobrojnim korisnicima Centra za terapiju i rehabilitaciju Vive Žene i tom prilikom su zajedno proveli vrijeme u razgovoru i druženju. Smanjivši tenzije među ljudima, dali smo priliku da rane zacijele a time i da se povežu, dali smo priliku za rad na zajedničkoj budućnosti, radu i aktivizmu koji stvara perspektivu za sve, a to nas vodi:

1. razvijanju zajedničke vizije solidarnog i pravednog društva,
2. uvažavanju i suočavanju s prošlošću,
3. izgradnji pozitivnih odnosa,
4. kulturnim promjenama i promjeni stajališta,
5. socijalnim, ekonomskim i političkim promjenama.

Za nas je bilo važno da ih podržimo u tom procesu koji je preduvjet za mijenjanje zajednice i otvaranja prostora za nove procese koji nas vode izgradnji mira i suživota.

8. ZAKLJUČCI

Gornji Vakuf – Uskoplje je mala zajednica u srednjoj Bosni, gdje živi veliki broj ljudi i pati od traume uzrokovane ratom i torturom. Ova zajednica je bila prilično izolirana i zatvorena do sada i segregacijska politika je imala dubok utjecaj na sve stanovnike u zajednici.

Članovi dvije suprotne strane u ratu, Hrvati i Bošnjaci, prihvatili su izazov rada u psihosocijalnim grupama s terapeutima iz Vive Žene. Otvorili su svoje srce i svoje duše, radeći na prošlosti i u isto vrijeme pokazujući zabrinutost za sadašnjost i budućnost. Život u jednoj zajednici s dubokom segregacijom se pokazao ogromnim teretom za svakog člana dvije grupe. S obzirom na to da nema pravih inicijativa na nivou države i lokalne zajednice, koje bi pomogle ljudima sa suprotnih strana da otvore dijalog i diskusiju, i da razviju načine mirne koegzistencije u istoj zajednici, članovi dvije

grupe, gore opisane, su preuzele inicijativu da urade nešto za sebe, njihove obitelji i njihovu zajednicu. U ovom slučaju uz vođstvo i podršku terapeuta iz Vive Žene. Učinjeni su veliki i važni koraci, ali u dugom procesu eventualnog pomirenja, ti koraci treba da budu multiplicirani. Članovi obje grupe su osjetili i izrazili potrebu za pripremu međuetničkih kontakata, ali nisu imali mogućnosti ni podrške u svojoj zajednici da to urade sami. Uspostavljanje međuetničkog dijaloga i kontakata bi otvorilo nove zajedničke perspektive za sve članove zajednice i važni problemi, poput siromaštva, nezaposlenosti, pravnog statusa preživjelih logoraša, boljeg statusa lica koja boluju od PTSP-a i sl. efektivnije bi se rješavali. Djeca bi stvorila pozitivniju perspektivu za budućnost u Bosni i Hercegovini, i ne bi trebali napuštati svoju zemlju u potrazi za boljom budućnošću. Članovi dvije grupe, opisane u ovom članku, bi mogli imati jasan primjer funkcije za druge konstruktivne inicijative. Trenutno, glavna zajednička perspektiva za obje grupe je da se jednostavno nastavi s onim što su započeli. Nama, terapeutima, je bilo veliko zadovoljstvo što smo podržali članove dvije suprotne grupe u zajednici Gornji Vakuf – Uskoplje u njihovim naporima da urade nešto konstruktivno za sebe, i da ih podržimo u razvojnim potrebama i inicijativama, da urade slične konstruktivne stvari za svoju zajednicu i da razviju svoj model zajedničkog života. To će biti glavni zadatak članova dvije grupe i njihovih udruženja u bliskoj budućnosti, i trebat će im podrška na mnogim nivoima. Jedan od nivoa će biti psihosocijalna podrška terapeuta iz Vive Žene.

9. DODATAK

9.1. Vježba "Istina"

Cilj vježbe je osvijestiti kod učesnika spoznaju da ISTINA ima onoliko lica koliko je ljudi koji su pogođeni njome. Potrebno ju je sagledati sa svih strana i opet će svako imati svoj doživljaj i svoju percepciju.

Vježbu demonstrira 5 učesnika, a ostali su posmatrači i aktivno učestvuju u diskusiji nakon vježbe.

Jedan stoji u sredini i on predstavlja objekt ISTINE. Ostala 4 učesnika stoje sa strane, poput strana svijeta u odnosu na njega. Svi posmatraju ISTINU iz svog ugla i voditelj pita svakog od njih šta je za njega ISTINA. Svako treba navesti samo činjenice (ono što vidi), bez interpretacija (onog što pretpostavlja). Činjenica je da je u ovom slučaju ISTINA ljudsko biće i ima karakteristike ljudskog bića. Ako, recimo, promatrač kaže: "To je jedna čestita osoba..." treba ga upitati da li je to ono što vidi ili ono što zna ili pretpostavlja. Za osobu koja stoji istočno ISTINA je lijevo oko, uho, ruka..., a za osobu sa zapadne strane suprotno. Učesnike je potrebno poticati da budu što detaljniji u svojim opisima. Na taj način svi sudionici će uočiti kako iste stvari svi različito percipiraju. Sva četiri promatrača ISTINE se rotiraju u krug i iz svake pozicije opisuju ISTINU sve dok je ne sagledaju sa svih strana. Rotacija se vrši 4 puta, tako da svi budu na sve 4 strane. Tokom vježbe možemo upitati osobu koja stoji ispred ISTINE i za koju je istina oba oka, obrve, nos, usta... kako to da je za osobu koja stoji suprotno od nje istina nešto sasvim drugo. Upitati ih šta mogu uraditi kako bi vidjeli ono što ostali tvrde da je za njih istina. Obratiti pažnju na prijedloge i ukoliko se pojavi prijedlog da se ISTINA rotira kako bi svi vidjeli ono što mi vidimo ukazati im na moguću manipulaciju i prilagođavanje ISTINE našim interesima. Poenta je doći do zaključka da mi trebamo obići ISTINU i sagledati je sa svih strana, a ne okretati je i prilagođavati kako nama odgovara.

9.2. Pjesma

Neimenovana pjesma

*”Začula se strašna buka, ne znam ni od kud,
Tuđi ljudi i zastave nepoznate boje,
Samo vidim sve je tuđe, ništa nije moje.
Strašni ljudi s maskama, a znam, komšija mi,
Ne znam da li da se predam, ili da se branim.
Goloruka pred njih stadoh, mislim zalutali,
Strašne maske i odijela, da te hvata jeza.
Uperiše puške, kao da se boje,
Povikaše: ”Gubite se svi napolje, sad je ovo moje!”
Uvuk’o se strah u mene od glave do pete,
Pa ne misliš na sebe, već na svoje dijete.
I prije je rat bio, čula sam od starih,
Al, komšija od komšije nije se sakrivo,
Kakva ovo sada dođoše vremena,
Da li smo komšije ili smo plemena.
Psuju i vrijeđaju kao da si stranac,
Pa komšija, zar i ti nisi Bosanac?
Draža mu je tuđa zemlja i zastave njene
A otima tvoje kuće i imanje.
Od komšije prvog ja doživjeh to
Nikad ne znaš od koga te može zadesiti zlo*

LITERATURA:

1. Becker, D. and Weyermann, B. (2006). Gender. *Tranformacija konflikta & psihosocijalni pristup*. Alati. Bern: Švicarska agencija za razvoj i suradnju.
2. Brajša, P. (2000). *Umijeće razgovora*. Pula: C.A.S.H.
3. Gantt, L. & Tinnin, L. (2009). *Podrška neurobiološkom pogledu trauma s implikacijama za art terapiju*. *Umjetnost u psihoterapiji*. 36, 148-153.
4. Herman, Judith Lewis (1992). *Trauma i oporavak. Od domaće zloupotrebe do političkog terora*. New York: Basic Books, Harper Collins Publishers Inc. 1992.
5. Priručnik *Ne činiti štetu* (2004). Okvir za analizu uticaja pomoći u konfliktima. Projekat kolaborativne razvojne akcije, Inc. i CDA projekti kolaborativnog učenja, Kembridž, SAD, 2004.

RACIONALNO-EMOTIVNO BIHEJVIORALNA TERAPIJA (REBT) U TRETMANU KOMPLEKSNE TRAUME KROZ PRIKAZ SLUČAJA

Elmir Ibralić, dipl. pedagog-psiholog, REBT terapeut



1. UVOD

S obzirom na različite pristupe u radu s traumatiziranim i solidnim spektrom terapijskih metoda koje se koriste u Centru za terapiju i rehabilitaciju Vive Žene, ovaj članak će prvi put dati prikaz rada s kompleksnom traumom i to iz ugla racionalno-emotivno, bihejvioralne terapije (REBT).

Članak je rezultat studije slučaja pisane tokom edukacije u Beogradu, a koja je bila neophodna zadaća tokom četverogodišnje edukacije. Svrha je da upozna čitaoce s REBT metodom i tehnikama koje daju pozitivne i održive promjene čak i kod teških klijenata. Prikazani model rada pruža jedan drugačiji uvid u tretman kompleksne traume, stavljajući akcenat na važnost sagledavanja klijentove iracionalne filozofije doživljenog, i na koji način klijent rigidnim, dogmatskim i nelogičnim načinom interpretacija sam doprinosi održavanju emocionalne patnje. Također, članak prikazuje i model prevazilaženja problema nudeći racionalne interpretacije nepoželjnih životnih događaja koje se temelje na logičkom i fleksibilnom mišljenju, realnosti i pragmatičnosti. Ovaj rad, također, nastoji ukazati na ozbiljnost problematike nasilja u porodici kao i njegove dalekosežne i devastirajuće posljedice kako u periodu djetinjstva, tako i u odraslom dobu.

2. TEORIJSKA OSNOVA RACIONALNO-EMOTIVNE BIHEJVORALNE TERAPIJE (REBT-a)

Tvorac racionalno-emotivne bihevioralne terapije (REBT-a) je Albert Ellis, klinički psiholog iz New Yorka koji je u početku svog profesionalnog razvoja eksperimentirao s kratkotrajnom psihoanalitičkom psihoterapijom prije nego što je osmislio REBT terapiju.

REBT je strukturirani terapijski pristup, koji omogućava terapeutu da na najefikasniji način riješi emocionalne probleme svojih klijenata s konačnim ciljem da osposobi klijente za samostalno rješavanje sopstvenih emocionalnih problema (*Vlajkov, 2011*).

REBT i kognitivna terapija tvrde da su emocionalne i bihevioralne reakcije ljudi pod snažnim utjecajem kognicija, tj. bazičnog značenja koje pripisuju događajima ili sopstvenom ponašanju. Dok su u svakodnevnom životu ljudi skloni da misle da su događaji ili ljudi ti koji ih "čine" sretnim, ljutim, povrijeđenim i sl., ove terapije smatraju da se između toga upliće naša *procjena*. Kada bi događaj automatski izazivao osjećanje, isti događaj morao bi rezultirati istovjetnim osjećanjima kod svakog onog koji ga je doživio – ljudi, međutim, reagiraju različito na slične događaje. (*Vukosavljević-Gvozden, 2009*).

REBT zastupa stajalište da su misli najznačajnija determinanta ljudskih osjećanja i da su emocionalne patnje u najvećoj mjeri proizvod disfunkcionalnog mišljenja. Kako bi promijenili naše emocije i ponašanje, tj. kako bi se osjećali bolje i ponašali funkcionalnije, potrebno je da promijenimo naše iracionalno mišljenje o nepoželjnom događaju prilagođavajući se realitetu. Kognicije utječu na naša osjećanja i ponašanja preko sadržaja procjene nas samih, drugih, svijeta, i preko procesa, tj. stepena fleksibilnosti koji imamo prema određenoj pojavi, događaju i sl. (*Vukosavljević-Gvozden, 2009*).

Slično kao kognicije, i ponašanje ima snažan utjecaj na naše

misli i osjećanja. Promjenom ponašanja, osoba može utjecati na svoje misli i osjećanja. Radi se o principu interakcionizma. U bihevioralnom osporavanju iracionalnih uvjerenja klijent ih dovodi u pitanje *ponašajući* se na način koji im proturječi, što u mnogim slučajevima predstavlja najefikasniji način da se ona promijene (*Dryden, Yankura, 1993*).

Albert Ellis je jedan od prvih koji je zastupao stavove o interakcionizmu između opažanja, kognicija, emocija i ponašanja. Također je smatrao da ti procesi nisu u potpunosti odvojeni jedni od drugih, nego da se preklapaju. U razmatranju javljanja i održavanja psihopatologije potrebno je, također, uzeti u obzir višestruke faktore uključujući genetske i sredinske utjecaje (*Ellis, 1994*).

Kako bismo bolje razumjeli način posmatranja osobe i njenih problema najrealniju procjenu ćemo napraviti ukoliko u obzir uzmemo misli i uvjerenja osobe, njena afektivna, odnosno, emocionalna stanja, ponašanje, fiziologiju ili tjelesna stanja i na kraju utjecaj sredine.

2.1. Vrste kognicija u REBT terapiji

U REBT-u se vjeruje da su određeni procesi mišljenja uglavnom u vezi sa zaključivanjem (inferencijama), dok su drugi uglavnom evaluativni (*Ellis, 1994*). *Evaluativne* kognicije predstavljaju osnovno značenje koje pridajemo zaključcima koje smo napravili. Osoba evaluira kada nešto sagledava kao "dobro" ili "loše", "prijatno" ili "neprijatno", "korisno" ili "štetno", i kad kao rezultat toga reaguje pozitivno ili negativno. Riječ je o uvjerenjima koja ne podrazumijevaju samo mišljenje, već obuhvataju i osjećanja i tendencije ka određenom ponašanju. Kako bi evaluativni procesi u vezi s nekim događajem (ili sa zaključkom o njemu) bili pokrenuti, potrebno je da osoba smatra događaj značajnim za ostvarenje ili ometanje svojih želja, prioriteta, vrijednosti i ciljeva (*Vukosavljević-Gvozden, 2009*).

Iako REBT prepoznaje značaj procesa zaključivanja i koristi različite strategije da bi modificirao zaključke klijenta, evaluativne kognicije smatraju se ključem za razumijevanje emocionalnog poremećaja (Ellis, 1994). Drugim riječima, iako osoba može imati određene iskrivljene zaključke u vezi s negativnim životnim događajima, oni nisu dovoljni da produkuju emocionalni poremećaj. Po REBT-u, on nastaje tek onda kad se ovi zaključci evaluiraju na rigidan, ekstreman i disfunkcionalan način.

2.2. Iracionalna i racionalna uvjerenja u REBT-u

Kada osoba jednom konstruira svoja uvjerenja, ona ih sebi govori i ponavlja, i istovremeno ima osjećanja, ponašanja i zaključke koji su u skladu s njima. Na taj način, ova uvjerenja se učvršćuju kao bazične filozofije koje imaju određen stepen stabilnosti, i koje postaju usmjeravajuće pravilo koje organizira funkcioniranje osobe u odnosu na relevantne domene.

Uvjerenja mogu biti svjesna i verbalizirana, kao i predsvjesna i nedovoljno verbalizirana, a nekada su reprezentirana preko slika, simbola, predstava i sl., koje se uz pomoć određenih terapijskih postupaka mogu izložiti u formi ideja i verbaliziranih misli, zatim podvrgnuti procesu preispitivanja i mijenjanja (Ellis, 1994).

Evaluativna uvjerenja koja karakteriziraju rigidnost, ekstremnost, nelogičnost, nesklad sa socijalnom stvarnošću i disfunkcionalnost – u REBT-u su poznata kao *iracionalna uvjerenja*. U njih spadaju *apsolutistički zahtjevi* usmjereni ka samom sebi, drugim ljudima i životnim uslovima (npr. **”mora”** **”treba”** **”neophodno je”** **”ima da bude tako”**), *užasavanje* tj. ekstremno preuveličavanje negativnih posljedica situacije (npr. *”Užasno je ako ne dobijem ono što mislim da mi je potrebno.”*), *niska frustraciona tolerancija* nelagodnosti ili teškoća (npr. *”Ne mogu da podnesem kada se prema meni ponašaju nepravedno.”*) i *osuđivanje* tj. globalno negativno

ocjenjivanje ljudske vrijednosti i životnih uslova (Ellis, 1994, Bernard M. E. 1984).

Unutarnji, безусловni apsolutistički zahtjev *"mora"* je centralni element iracionalnog uvjerenja. On utječe na kognitivni proces i obično vodi u dalje samoporažavajuće, nerealistično i nelogično mišljenje (Marić, 2004).

Iracionalna uvjerenja, osim što osobu uvode u disfunkcionalna ponašanja i osjećanja, utječu i na njihova opažanja situacije. Tako naprimjer, ukoliko osoba vjeruje da je apsolutno nekompetentna u svim važnijim oblastima u kojima djeluje, i pri tome osuđuje samu sebe zbog toga, ona će biti osjetljiva čak i na male znake procjene vlastite vrijednosti u situacijama kada treba obaviti neki zadatak, u odnosu na osobu koja nema ova uvjerenja.

Međutim, ljudi imaju sposobnost da evaluiraju svoje zaključke na fleksibilan, neekstreman i funkcionalan način koji ih u nepovoljnoj situaciji uvodi u negativna, ali funkcionalna osjećanja koja su praćena konstruktivnim bavljenjem situacijom. Npr. *zaključak da je šef ljut na nas jer misli da smo lijeni mogli bismo da evaluiramo i na sljedeći način: "To što se šef prema meni ponaša na nekorektan način ne mora značiti da je zbog toga što misli da sam ja lijen, nego također može značiti da je i sam pod pritiskom donatora, da se brine o finansijama firme, da mora hitno odgovoriti na važan e-mail, da ima privatne probleme i sl. Dakle, iako bih volio da je šef uvijek dobar, ljubazan i pun razumijevanja prema meni, to ne mora da znači da on takav uvijek mora i biti. On je ljudsko biće kao i ja i prema tome ima svoje i dobre i loše momente."* Ovakav način evaluacije rezultirao bi osjećanjem nezadovoljstva povodom neželjenog događaja, koje bi nam moglo pomoći da nepovoljnu situaciju riješimo na bolji način nego što bi to bilo u slučaju da se osjećamo anksiozno ili povrijeđeno.

Evaluativna uvjerenja koja karakteriziraju fleksibilnost,

neekstremnost, logičnost, sklad sa socijalnom stvarnošću i funkcionalnost – u REBT-u se nazivaju *racionalnim uvjerenjima*. Zdravi korelat apsolutističkim zahtjevima predstavljaju *nedogmatske preferencije* ("bilo bi lijepo", "volio/voljela bih" i sl.), zdravi korelat užasavanju predstavljaju *antiužasavajuća uvjerenja* u kojima se događaji procjenjuju kao "loši", a ne kao "užasni", zdravi korelat niskoj frustracionoj toleranciji predstavlja *visoka frustraciona tolerancija* i podnošenje neugodnosti i različitih teškoća, i konačno, zdravi korelat osuđivanju sebe, drugih ljudi i životnih uslova predstavlja njihovo *prihvatanje* zasnovano na sagledavanju da nije opravdano dati ocjenu cjeline koja je kompleksna na osnovu procjene samo jednog ili više njenih aspekata (*Vukosavljević-Gvozden, 2009*).

Najznačajnija meta REBT intervencija jesu upravo jezgrova iracionalna uvjerenja kako bi klijenti postigli temeljnu reorganizaciju svog načina sagledavanja spoljšnjih i unutarnjih događaja i tako smanjili *tendenciju* da uznemiravaju sebe u različitim situacijama (*Ellis, 1994*).

2.3. ABC model emocionalnog reagovanja

U REBT-u ABC model se koristi kao didaktičko psihoterapijsko sredstvo za stjecanje osnovnog uvida u klijentov emocionalni poremećaj. Terapeut pomoću ovog modela jednostavno i lako pokazuje klijentu osnovnu pretpostavku od koje polazi REBT. Posljedica (C) u vidu nezdrave emocije i disfunkcionalnog ponašanja, nije direktna posljedica nepovoljnog aktivirajućeg događaja (A), jer se u značajnoj mjeri formira i održava preko tačke (B), odnosno iracionalnih uvjerenja o nepovoljnom aktivirajućem događaju (A). Promjenom iracionalnih uvjerenja (B) o aktivirajućem događaju (A) značajno se mijenjaju samoporažavajuće posljedice (C) u odnosu na nepovoljni aktivirajući događaj (A).

Sušтина korištenja ABC modela u psihoterapiji je da se podstakne i olakša uvid o *udjelu* sopstvene odgovornosti za održavanje emocionalog poremećaja. Klijent može da

stekne uvid kako on sam, svjesno ili nesvjesno, *odabire* da o nepovoljnim događajima u svom životu (A) misli (B) na način koji ga vodi u emocionalni poremećaj (C), odnosno samoporažavajuće emocije i ponašanja. Prema tome, ABC model uključuje shvatanje da preko svog sistema uvjerenja ljudi imaju izvjesnu slobodu izbora u svom emocionalnom ponašanju (*Marić, 2004*).

Nema sumnje da A (nevolja) značajno doprinosi uznemirujućim osjećanjima, ali ih neprestano ne stvara ili ne uzrokuje. Kada osobe imaju racionalna ili samopomažuća *vjerovanja* (B), tada je veća vjerovatnost da će u tački C (posljedice) imati i zdrava, pozitivna čuvstva, a kada imaju nezdrava čuvstva i ponašanja prema A, tada su skloni imati iracionalna ili nezdrava *uvjerenja* (*Ellis, 2002*).

Model, također, sadrži implicitne ciljeve osobe (G) (eng. goals), koji obezbjeđuju kontekst koji utječe na način na koji ljudi primjećuju, procjenjuju i interpretiraju svijet oko sebe, tj. na to kakva značenja za njih imaju pojedini događaji i situacije.

3. PRIKAZ STUDIJE SLUČAJA

U nastavku slijedi opis REBT tretmana prikazom jednog slučaja u čijoj je pozadini nasilje u primarnoj porodici a kao rezultat toga su intruzivne misli, impulsivnost i nepovjerenje u sadašnjost.

3.1. Podaci o klijentu

Alen ima 32 godine, u braku je i ima jedno dijete. Završio je srednju zanatsku školu. Trenutno je zaposlen ali na čekanju radi slabog poslovanja firme. Srednje je dijete po redu i živi s porodicom u kući svojih roditelja. Supruga je nezaposlena i životne prilike su skromne. I ranije se obraćao za stručnu pomoć zbog porodičnih problema ali sada prvi put dolazi na psihoterapiju.

3.2. Opis klijentovog problema

Glavni razlog dolaska su porodični problemi u smislu uplitanja trećih osoba u njegov brak. Povodom tih problema osjeća strah, tugu, opterećen je brigom i negativnim mislima. Prije dvije godine ostao je bez posla pa su te okolnosti utjecale na povećanu razdražljivost i impulsivnost. Tada je prvi put fizički nasrnuo na suprugu. Žali se na negativne misli i slike kada je u blizini noža, plaši se da bi mogao iznenada uzeti nož i ugroziti suprugu, dijete ili sebe. Dok misli na takav način, osjeća strah, a poslije krivnju. Kaže da su se ove misli počele javljati odskora i da nisu bile aktivne duži niz godina. S ponašajnog aspekta, najčešće sklanja nož na regal i tada se osjeća sigurnije i smirenije. Riječi kojima opisuje svoju opterećenost problemima su: *”Čak kada bih otišao i na Mjesec, mislim da bih se i tamo osjećao isto.”*

U određenoj mjeri su zastupljene i ideje da ga drugi žele ”ocrniti” i omalovažiti a koje se javljaju kroz evaluativna mišljenja: *”Ljudi mi se stalno podsmjehuju ili me procjenjuju.”* Ove misli su prisutne skoro u svim aspektima socijalnog života uključujući i odnose prema supruzi i roditeljima. Kao rezultat ovih pogrešnih zaključaka socijalni kontakti su svedeni na minimum. Do sada se s problemima pokušavao uglavnom izboriti sam, misleći da su bračni problemi isključivo njegova dužnost. Međutim, odskoro je došao u situaciju da više ne može podnijeti taj pritisak pa se obratio za stručnu pomoć.

Cjelokupni utisak je da se u osnovi klijentovih problema nalaze nepovoljni životni događaji iz prošlosti povodom kojih je razvio apsolutističke životne filozofije kojima održava svoj emocionalni poremećaj. Stječe se dojam da ima snažnu potrebu stvari držati pod kontrolom, odnosno, da sve mora biti predvidivo, jer bi se u protivnom mogao osjećati ugroženo, a to je nedopustivo. U smislu trenutne dijagnoze, ispoljava sljedeće simptome: anksioznost, depresiju, nizak prag tolerancije na frustraciju, impulsivnost, opsesivne misli i nepovjerenje. Kada su u pitanju opsesivne misli, posmatramo ih u kontekstu

doživljenih trauma iz djetinjstva koje su uzrokovane novim aktivirajućim događajima (A) (gubitak posla, problemi u braku itd.). Traume iz djetinjstva su vjerovatno doprinijele razvoju trajnih promjena u strukturi ličnosti što je usložnjavalo postavljanje precizne dijagnoze i utjecalo na sami tok i krajnji ishod tretmana.

3.3. Historija sadašnjih tegoba

Alen je odrastao na selu. Otac alkoholičar i dominantna figura u porodici bio je vrlo strog i nasilan. Često ga je tjerao na fizički rad koji je premašivao njegove fizičke i mentalne sposobnosti. Često je bivao sputavan, omalovažavan, i govoreno mu je da ne vrijedi i da će ga jednoga dana ubiti. Otac je tukao njega, majku i njegovog brata. Jednom je istukao majku tako da su mislili da neće ostati živa.

Sjeća se jedne scene iz djetinjstva kada je išao iza oca, tada mu se prvi put javila misao da bi ga mogao udariti sjekirom. Bijes koji je intenzivno osjećao prema ocu je često potiskivao i projektovao, kako kaže, na brata, zbog čega danas žali. Majka je bila submisivna tako da od nje nije mogao dobiti adekvatnu zaštitu.

3.4. Precipitatori

Događaji koji su mogli aktivirati trenutne tegobe su gubitak posla i problemi uplitanja trećih osoba u njegov brak. Neizvjesna egzistencijalna situacija i osjećaj gubljenja kontrole u braku je pojačalo njegov osjećaj bazične nesigurnosti. Zbog osjećaja nekompetentnosti i nedostatka kontrole, pribjegava represivnim mjerama tako što postaje nasilan prema supruzi. Zbog potiskivanja agresije i frustriranosti, kod njega se javljaju intruzivne misli koje su uglavnom nasilnog karaktera, te zbog njih počinje osjećati krivicu. Međutim, on uviđa da je taj način nošenja s problemom pogrešan i traži profesionalnu pomoć.

3.5. *Klijentove bazične apsolutističke filozofije*

Kod klijenta su prisutna sva tri bazična iracionalna uvjerenja tj. apsolutistički zahtjevi prema sebi, prema drugim ljudima, kao i prema životnim okolnostima, i praktično sva četiri derivata bazičnih zahtjeva mora/ne smije – užasavanje, nepodnošenje, obezvrijeđivanje i uvijek/nikad generalizacije. Iz njih proizlaze mnogobrojna iracionalna uvjerenja, predstavljena dijelom u primjerima aktivirajućih događaja.

Apsolutistički zahtjev prema sebi kod Alena izgleda otprilike ovako – *”Ja moram imati apsolutnu kontrolu nad sobom i svojim životom jer ukoliko to ne uspijem, totalno sam nesposoban za život i zaslužujem propast.”* Primjer: Žena ga zamoli da im oguli jabuku. Dok guli jabuku, kroz glavu mu proljeću misli **A** = *”Šta bi se desilo kada bih uzeo sad ovaj nož i ugrozio dijete ili ženu?”* U tom momentu osjeća **C** = strah, proljeću mu misli **B** = *”Ne smijem misliti o tome. To je grozno i užasno. Moram skloniti nož kako ne bih došao u iskušenje.”* Ustaje i sklanja nož visoko na regal da mu ne bi bio nadohvat ruke (ponašajni aspekt **C**).

Zahtjev prema drugima – *”Drugi ljudi prema meni ne smiju biti cinični i podrugljivi, ne smiju zadirati u moju privatnost, trebaju gledati svoja posla. Oni se moraju prema meni ophoditi na uljudan i korektan način, i ukoliko to ne urade oni su totalni licemjeri koji zaslužuju najoštriju kaznu.”* Primjer: Planira jutarnje trčanje ali u tom trenutku mu se javlja misao **A** = *”Komšija će me vidjeti kako trčim i početi zadirivati.”* **C** = tjeskoba, bijes. Dok osjeća tjeskobu i bijes zamišlja susret s komšijom i misli **B** = *”Taj čovjek bi me morao pustiti na miru. Neko bi ga konačno trebao naučiti pameti i pokazati da gleda svoja posla.”* Odgada jutarnje trčanje kako bi izbjegao potencijalni konflikt (ponašajni aspekt **C**).

Zahtjev prema životnim okolnostima - *”Uslovi u kojima živim trebaju biti umjereni i lagodni, i ukoliko nije tako, život je apsolutno nepravedan i besmislen.”* Primjer: Kćerka plače jer ne želi ostati s majkom kod kuće dok on žuri na poslovni

sastanak. **A** = *"Supruga se ne trudi dovoljno kako bi smirila dijete - zakasnit ću na sastanak."* **C** = Osjeća bijes na dijete i suprugu. Kroz glavu mu prolijeću misli. **B** = *"Supruga mora smiriti to prokletu dijete koje plače kako bih u miru mogao otići na sastanak."* Izgalami se na suprugu (Ponašajni aspekt C).

3.6. Radna hipoteza

Klijentova rana iskustva govore o izrazito nesigurnom i nasilnom okruženju u kojem je rastao i nepodržavajućim odnosima od strane roditelja. Otkako zna za sebe opterećen je brigom, strepnjom, nesiguran u sebe i svijet u kojem živi. Zbog izrazite nesigurnosti, i potrebe da preživi, on razvija životnu filiozofiju: *"Svijet je nesigurno mjesto i da bih preživio moram povrijediti one koji povređuju mene."* U trenutku njegovog života kada je prestao raditi, dovedena je u pitanje njegova kompetentnost kao glave porodice. Kada se u njegov brak upliću drugi on to doživljava kao napad na lični integritet i ima potrebu da zaštiti sebe i porodicu. Ali zbog nedostatka zdravih mehanizama zaštite on počinje biti nasilan prema bliskim osobama. Njegovo impulsivno ponašanje prema supruzi proizlazi iz iracionalnog uvjerenja prema drugima i njemu bliskim osobama: *"Drugi moraju biti poštteni i pravedni prema meni, jer ukoliko to nisu, zaslužuju najgoru kaznu."/ "Drugi bi mogli ugroziti mene a ja to moram spriječiti."* Kako bi se zaštitio, razvija specifične strategije kopinga – kao što su fantazije o osveti. Sadržaji njegovih intruzija o osveti imaju snažnu vezu s onim što je i sam doživio ili vidio tokom svog odrastanja. Intruzije se smatraju kao sekundarni emocionalni poremećaj jer se radi o strahu od osvete: *"Moram držati stvari pod kontrolom."/ "Ja sam monstrum čim imam ovakve misli."/ "Ne smijem ih imati."/ "Moram ih zaustaviti."*

Zajednički imenitelj prethodno navedenog bile bi intruzivne misli i slike, osjećaj nekompetentnosti i bazična nesigurnost u svoje postupke, nizak prag tolerancije na frustraciju, na što su i bile usmjerenje terapijske intervencije.

3.7. Plan tretmana

Na početku smo postigli dogovor oko terapijskih ciljeva kao i o učestalosti terapijskog tretmana koji se odvijao jedanput sedmično. Najprije smo radili na otklanjanju intruzivnih misli o nožu, odnosno na sekundarnom emocionalnom problemu, tj. strahu od intruzivnih misli. Odlučili smo se prvo na ovaj problem, jer je to nešto što ga trenutno najviše proganja i opterećuje. Nakon toga bismo radili na povećavanju praga tolerancije na frustraciju i impulsivnosti. Poslije bismo radili na problemima kao što su globalno vrednovanje sebe, neasertivnosti i drugim problemima koji budu aktuelni kod klijenta. Na osnovu postavljenih ciljeva planirane su sljedeće intervencije:

Za eliminiranje intruzivnih misli, odnosno sekundarnog emocionalnog problema, planirane su sljedeće intervencije: kognitivni disput apsolutističkih uvjerenja i zaključaka (*"Ne smijem imati ove misli."* / *"Užasno je što ih imam."*), Racionalno emotivna imaginacija, bihejvioralni domaći zadaci.

Za upravljanje bijesom i nizak prag tolerancije na frustraciju: kognitivni disput iracionalnih uvjerenja i njihove derivate "užasno" i "ne mogu da podnesem" (*"Ljudi moraju biti poštteni i korektni prema meni jer ukoliko to nisu, zaslužuju najoštriju kaznu."* / *"Moram uvijek držati stvari pod kontrolom."* / *"Ne mogu da podnesem kada se drugi upliću u moj život."*), progresivna mišićna relaksacija, REBT koncept bezuslovnog prihvatanja sebe, asertivni trening.

Za globalno vrednovanje sebe: kognitivni disput iracionalnih uvjerenja (*"Ja sam bezvrijedan."* / *"Užasno je biti sam."*), bezuslovno prihvatanje sebe.

4. TOK TRETMANA

4.1. Prva seansa

Ono što je bilo evidentno na prvom razgovoru jeste to da je bio veoma opterećen svojom problematikom, pa je imao potrebu da se izventilira. Također je postojala doza opsjednutosti detaljima iz prošlosti za koje je mislio da su negativno utjecale na njega. Primijećena je i velika doza anksioznosti prilikom iznošenja problema kao i očekivanja od mene kao terapeuta da iznesem svoje mišljenje o njegovom problemu. Na kraju prve seanse sam ga upoznao s osnovama REBT-a i ABC modelom. Domaći zadaci su bili sastavni dio svake seanse.

4.2. Terapijski odnos

Klijent je na seanse dolazio na vrijeme. Redovno je odrađivao domaće zadatke i bio je aktivan. Svi ovi elementi su mi govorili da je motiviran i da smo uspostavili stabilan terapijski odnos. Način na koji sam pristupio njegovom problemu činio mu se jako zanimljivim, a pošto je dosta sklon i samoanalizi s njim je bilo zanimljivo, a ujedno i izazovno raditi.

4.3. Intervencije/procedure

Nakon formuliranja problema i određivanja cilja terapije, učenja ABC modela i identificiranja iracionalnih uvjerenja i njihove veze s klijentovim emocionalnim problemom, počinje rasprava klijentovih iracionalnih uvjerenja (D). Glavni cilj rasprave je da klijent shvati da su njegova iracionalna uvjerenja 1) samoporažavajuća (vode nezdravim emocijama i disfunkcionalnim ponašanjima), 2) u neskladu s realnošću (realnost se "ne pokorava" njegovim iracionalnim zahtjevima, realnost nije užasna, u realnosti on podnosi aktivirajuće događaje, u realnosti njegova vrijednost se ne smanjuje niti uvećava i realnost ne funkcioniše po principu "sve ili ništa"),

3) nelogična (na osnovu argumenata kojim podržava svoja iracionalna uvjerenja ne može izvesti logički nužan zaključak o tačnosti svog iracionalnog uvjerenja) (Marić, 2004).

Krajnji cilj rasprave je internaliziranje alternativnih racionalnih uvjerenja koja klijente vode boljim emocionalnim i bihevioralnim posljedicama, a koja su realistična i logična. Terapija je efikasna ukoliko je terapeut uporan i istrajan u raspravi određenih uvjerenja.

Pošto je klijent bio motiviran za terapiju, to mi je bio podstrek da koristim različite vrste intervencija. Najprije sam krenuo s onim koje su mu pružale kognitivni uvid u prirodu problema intruzivnih misli, gdje sam ga vježbom racionalno-imagitivne imaginacije "Bijeli medvjed" uspio zadobiti za terapiju. Vježba "Bijeli medvjed" sastoji se u tome što kažemo klijentu da sljedeća dva minuta mogu misliti o čemu god požele ali ne i na bijelog medvjeda. Ono što se dešava u vježbi je da svi klijenti već u prvih 30 sekundi shvate da je to praktično nemoguće, jer čim kažu sebi da ne smiju misliti na bijelog medvjeda, automatski ga već imaju u glavi. Na sličnom principu funkcionišu i intruzije. Što ih više susprežemo, one su sve snažnije. Kao što je već pomenuto, problem intruzijama sam tretirao kao sekundarni emocionalni problem jer klijent ima perfekcionističke tendencije i nizak prag tolerancije "Ne bih smio imati intruzivne misli." / "Ne mogu podnijeti da imam intruzivne misli." Kako bismo uopće nastavili raditi na primarnom problemu, morali smo najprije otkloniti negativne evaluacije i zaključke povodom intruzija. Pošto je klijent bio jako introspektivan i sklon samoanalizi, bilo mu je važno intruzije povezati s traumatičnim iskustvima iz prošlosti. Tek kada ih je povezao, jednostavno je odustao od apsolutističkog zahtjeva da ih ne smije imati i prihvatio tvrdnju koja je logična i racionalna "Čim mi se javljaju, to znači da ih imam, prema tome, smijem ih imati." Osim disputa apsolutističkog zahtjeva da "ne smije" imati intruzivne misli, radili smo i na disputu derivata *užasavanja* pomoću skale *razužasavanja*. Smisao

skale razuzasavanja je da pokaže klijentu da je precijenio vrijednost i utjecaj nekog događaja na skali loših stvari koje mu se mogu desiti u životu. Na kraju vježbe, svoj problem intruzija je na skali "lošosti" od 1-100% smjestio tek na 4%. Vremenom ih je imao sve manje, pa i kada bi mu se ponovo javile, nije im pridavao važnost kao što je to radio ranije. Bihevioralni domaći zadaci su bili dio redovne strategije u rješavanju ovog problema. Često je dobijao zadatak da u svrhu savladavanja straha od intruzija npr. uzme nož i guli voće pred suprugom i djetetom. Pri tome je dobio instrukcije da dok to radi izgovara racionalne alternative do kojih smo došli na seansi i da se na taj način uvjeri u neopstojnost pretjeranih i iracionalnih strahova u vezi s kontaktom s nožem.

Naredni problem na kojem smo se najviše zadržali jeste njegov bazični osjećaj nesigurnosti i nekompetentnosti iz čega su i proizlazile njegova impulsivnost, gubitak kontrole i agresivnost i sumnjičavost u odnosu na druge. Bazične životne filozofije koje su stajale iza ovog problema bile su u vezi s njegovim odrastanjem u nasilnoj sredini. Jedan od glavnih apsolutističkih zahtjeva je *"Drugi ljudi prema meni ne smiju biti cinični i podrugljivi, ne smiju zadirati u moju privatnost, trebaju gledati svoja posla. Oni se moraju prema meni ophoditi na uljudan i korektan način, i ukoliko to ne urade oni su totalni licemjери koji zaslužuju najoštrijу kaznu."* Ovakav stav prema drugima ga je često uvodio u konflikte i svađe kao i izbjegavajuće ponašanje i odlaganje važnih aktivnosti zbog čega je ponovo on bio na gubitku. Iako smo najprije pokušali raditi na izmjeni iracionalne filozofije i ponekad se činilo da uspijeva u tome, klijent je više pokazao spremnost za promjenu inferencijalnog mišljenja, odnosno zaključaka. To znači da su promjene klijenta u ovom dijelu bile prije površinske i trenutne, nego duboke i trajnije. Dugo smo se zadržavali na uvjerenjima kojim se uvodio u osjećaj neuspjehа, gubitka kontrole i osjećanja neadekvatnosti u različitim situacijama. Ali uprkos svemu, ipak je uspio smanjiti osjećaj ljubomore i agresivnosti

prema supruzi prihvatajući ideju da preljuba ili razvod ne bi ipak bile najstrašnije stvari, te i kada bi mu se to desilo, da bi ih najvjerojatnije preživio i nastavio dalje sa životom. Međutim, pošto neelegantni pristup ne podrazumijeva promjene bazične životne filozofije, klijent bi svaki naredni put dolazio s nekom novom situacijom koja se ponovo ticala osjećaja neuspjeha ili neprihvatanja tako da smo se često iznova bavili ovim problemom. Pomoću asertivnog treninga sam mu pomogao da uspije izraziti sebe i svoje potrebe na konstruktivan način, ne ugrožavajući pri tom druge i ne zahtijevajući apsolutno od drugih da njegove potrebe moraju apsolutno biti ispunjene. Često su mu godile i filozofske rasprave u vezi s ljudskom prirodom i prolaznosti (relativnosti) svijeta u kojem živimo. Glavni cilj filozofskih rasprava je bio da klijent usvoji koncept bezuslovnog prihvatanja sebe i svijeta u kojem živimo onakav kakav on jeste, tj. da poveća toleranciju na frustraciju odričući se apsolutističke filozofije da ljudi moraju biti apsolutno pravedni i korektni, odnosno da ga supruga mora poštovati ili da se drugi ljudi ne smiju uplitati u njegov život samo zato što on misli da to tako mora biti. Kao što je rečeno, iako je promijenio određene stavove kada je u pitanju ljubomora i strah od neprihvatanja, ovim temama smo posvećivali dosta pažnje a njegovi uspjesi su varirali tokom tretmana.

Zbog okupiranosti s prošlošću, njegove nestalnosti i potrebe da se raspline i skače s teme na temu, često sam ga morao vraćati na "kolosijek" ohrabrujući ga da se aktivno i snažno suprotstavlja iracionalnim uvjerenjima. Podučio sam ga tehnici odlaganja brige kao i "STOP" tehnici zaustavljanja misli. Dosta smo radili na podučavanju B-C veze, odnosno, na razumijevanju da su nezdrave emotivne i ponašajne posljedice najvećim dijelom produkt rigidnog i nefleksibilnog načina razmišljanja o nepoželjnim životnim događajima. Kod većine problema smo radili logičku, empirijsku i funkcionalnu raspravu i osporavanje iracionalnih uvjerenja i njihovih derivata. U

njegovom slučaju, najkorisnije intervencije su bile kognitivni disput, odnosno, rasprava oko pogrešnih zaključaka koje je pravio u odnosu na intruzije. Naprimjer, često smo disputovali zaključak *"Ja sam monstrum čim imam ovakve misli."* Važno je bilo podučiti ga da pravi razliku između misli i ponašanja, odnosno, da prihvati intruzije kao logičnu posljedicu lošeg tretiranja iz prošlosti a ne da ih povezuje, kako je on to često radio, sa suštinom svoga bića ili s vlastitom vrijednošću.

Klijent je bio relativno dosljedan što se tiče domaćih zadaća, a naučeno je često primjenjivao u praksi. Domaći zadaci su isto tako bili raznoliki, od kognitivnih, bihejvioralnih do imagitivnih. Uspješno je obavljao i bihejvioralne i kognitivne domaće zadatke a često ih je zadavao i sam sebi. Koristio sam i biblioterapiju, tj. često sam mu davao radni materijal vezan za REBT kojeg je iščitavao između seansi i o kojem bismo raspravljali na narednim susretima.

4.4. Prepreke i otpori

Kao što sam ranije pomenuo, od početka rada s ovim klijentom zbog ozbiljnosti razvojnih teškoća u njegovoj primarnoj porodici, bilo mi je jasno da ću ciljeve tretmana morati svesti na realnu razinu, kao i to da će terapija trajati duži vremenski period. Zbog traumatične pozadine, i činjenice da je usljed tih okolnosti došlo do promjena u strukturi ličnosti, pretpostavio sam da neće biti lako raditi na elegantnoj promjeni, odnosno na dubljoj filozofskog promjeni, nego više na izmjeni načina zaključivanja ali i reagovanju i promjeni njegovog ponašanja. Zbog svega ovoga, bilo mi je jasno da će se promjene desiti više na kognitivnom i ponašajnom nivou, a manje na emotivnom. Kada su u pitanju klijentovi otpori, često bi naš rad usložnjavala njegova okupiranost detaljima, neodlučnost po pitanju identifikacije iracionalnih uvjerenja, kao i njegova skakanja s teme na temu kao i nestalnost, što je usporavalo i usložnjavalo čitav terapijski proces.

5. ISHOD TRETMANA KORIŠTENJEM REBT METODE

Tretman je završen. Klijent je dolazio na terapiju nešto više od godinu dana. Imali smo 33 seanse, na početku uglavnom jedanput sedmično, a kasnije smo prorijedili na svakih 14 dana. Sam je imao potrebu da prestane dolaziti jer je shvatio da je postigao svoj maksimum. Bio je generalno veoma zahvalan klijent u smislu redovnosti i aktivnosti. Vrlo brzo je prihvatio racionalne alternative u vezi sa svojim problemom intruzivnih misli. Kako sam ga od početka podučavao tehnikama REBT-a, kasnije je te tehnike i sam primjenjivao u svakodnevnom životu i sam je sebi u nekim slučajevima dodavao neke domaće zadatke u vidu potrebe prevazilaženja svog problema. Naprimjer, sam je došao na ideju da po kući razbaca plastične noževe kako bi se testirao da ne pridaje toliku važnost intruzivnim mislima. Nakon prvih sedam seansi je već došlo do značajnog smanjenja pojave intruzivnih misli kao i do smanjenja simptoma stresa, odnosno užasavanja i osjećaja krivice zbog toga. Međutim, intruzivne misli bi se povremeno vraćale i bile su jedna od naših glavnih tema tokom tretmana. Na polju njegove neasertivnosti i impulsivnosti, također je postignut značajan pomak na nivou zaključaka, ali ne i na bazičnom nivou. Jasno mu je da je impulsivno ponašanje štetno za njega i njegovu suprugu i okolinu, ali još uvijek postoje stereotipi o rodnim ulogama koji odolijevaju trajnim promjenama. Treba uzeti u obzir da je odrastao u patrijarhalnoj i izrazito nasilnoj porodici kao i okolini koja je izrazito osuđujuća. Međutim, i pored toga, značajno je popravio svoj odnos sa suprugom. Tu su posebno bile od koristi tehnike relaksacije. Iako je u početku za njega bio veliki izazov da se opusti i zatvori oči pred terapeutom, nakon izvjesnog vremena je usvojio ovu tehniku i redovno je primjenjivao kad god bi se osjećao napeto. Naučio je i suprugu ovim vježbama. Također je uspio postići mnogo na polju asertivnosti uglavnom

prema bližnjim osobama. Poboljšao je kvalitetu odnosa sa suprugom, majkom i poslodavcem. Tvrdi da je ranije bio agresivan i imao osvetničke misli prema poslodavcu ali do kraja tretmana, odlučio je da se zakonskim putem izbori za svoja prava.

Posvetili smo dosta pažnje i osporavanju globalnog samovrednovanja, "sve ili ništa" razmišljanje "Pošto sam neuspješan, ja ne vrijedim." Postignute su dublje promjene na polju osjećanja manje vrijednosti u slučaju kada u nečem ne uspije. Sada bolje prihvata sopstveni neuspjeh kada u nečem pogriješi i odustao je od globalnog vrednovanja sebe, a umjesto toga prihvata mišljenje "Kao sva druga ljudska bića, i ja ponekad činim i greške i dobra djela, ali me to ne čini niti apsolutno dobrim niti apsolutno lošim." Počeo je sam kod sebe prepoznavati iracionalna uvjerenja i praviti racionalne odgovore. Ja sam mu u tom slučaju bio samo podrška kada bi donio na seansu neki novi problem.

Imao je određeni kapacitet da radimo i na bazičnim promjenama, međutim, s njim sam na tom polju uvijek bio nesiguran. Često bi, nakon što bismo riješili jedan problem, sljedeći put dolazio s novim problemom, pa mi se ponekad činilo da problemima nema kraja. Ali generalno, klijent je sam bio veoma zadovoljan krajnjim rezultatima terapije. Rekao je da se osjeća manje depresivno, da ima više samopouzdanja, intruzivne misli su skoro nestale, komunikacija sa suprugom i okolinom je zdravija, i u stanju je da iskontroliše bijes.

LITERATURA:

1. Ellis, A. (1994). *Reason and Eemotive motion in Psychotherapy*. New York USA: Birch Lane Press.
2. Ellis, A. (2002). *Svladavanje otpora u psihoterapiji*. Zagreb: Naklada Slap.
3. Ellis, A., Robert A., Harper (1996). *Vodič u razuman život*. Beograd: RET centar.
4. Bernard, M.E. (1980). *Rational-Therapy with Children and Adolescents*. Theory, Treatment Strategies, Preventive Methods. A Wiley Interscience Publication. University of Melbourne.
5. Vukosavljević-Gvozden, T. (2009). *Racionalno-emotivna bihejvioralna terapija*. Beograd: Autor i Kreativni centar.
6. Vlajkov, M. (2011). *Racionalno-emotivno bihejvioralna terapija. Priručnik*. Novi Sad: Futura publikacije.
7. Marić, Z. (2005). *Zbirka tekstova za završni nivo edukacije iz racionalno-emotivno bihejvioralne terapije*. Beograd: REBT centar.
8. Marić, Z. (2004). *Priručnik iz racionalno-emotivno bihejvioralne terapije. Napredni kurs: anksioznost i depresija*. Beograd: REBT centar.
9. Marić, Z. (2003). *Priručnik iz racionalno-emotivno bihejvioralne terapije. Primarni kurs*. Beograd: REBT centar.

SIGURNOST JE UNUTAR MENE

*Zvezdana Aličić, dipl. pedagog-psiholog,
Savjetnica u tjelesnoj psihoterapiji*



1. UVOD

Tjelesna psihoterapija je pravac psihoterapije koja omogućava prodor do preverbalnog nivoa razvoja i rada na oslobađanju preverbalnih fiksacija. Rad s klijentom u ovoj vrsti terapije se bazira na shvatanju toka životne energije, njenim blokadama i oživljavanjima prateći tok životne energije kroz organizam, zakonitosti njenog pulsiranja i uzroke blokiranja životnosti čovjeka (*Klisić, 2004, str.8*).

Pravac kojim se bavim je tzv. TePsinteza, odnosno Tjelesna psihoterapeutska sinteza, nastala spajanjem i korištenjem tehnika iz psihoterapijskih škola i pravaca rada s tijelom, a to su: vegetoterapija, radix, biosinteza i dr.

- Vegetoterapiju je razvio Wilhelm Reich (*Vilhelm Rajh*), kada se preselio pred vjehom rata 1939. godine u SAD gdje proširuje svoj rad i vrši istraživanja usmjerena na djelovanje polja fizike, biologije i na područje edukacije terapeuta iz područja nove terapije – karakterne analize, kasnije nazvane vegetoterapija. Centar Reichovog rada je bilo ujedinjavanje i objedinjavanje psihe i tijela. Postavio je bazu za mnoge današnje relevantne podgrane tjelesne psihoterapije i njegovo poimanje se može sažeti u ideju da je tijelo energetska osnova svake ličnosti koja predstavlja jedan složen energetski sistem koji je autoregulativan, a istovremeno je uključen u druge energetske sisteme i u kozmički sistem (*Berger, 1980*).

To je bio i razlog iz kojeg je u terapijskom radu pristupao i

radio s tijelom. Razvio je koncept tzv. "orgonske energije" koja se nalazi i pojavljuje u čovjeku kao rezultat tenzijskog uzbuđenja. Tvrdio je da je riječ o kreativnoj zdravoj energiji koja se nalazi svuda u prirodi i u nama i struji u smjeru od glave prema stopalima i unazad (*Berger, 1980*). Smatrao je da protok energije može biti slobodan u potpunosti, djelimično ili trajno sputan pa je samim tim ličnost kroz koju prirodna energija teče nesputano spontana, puna energije, osjetljiva i spretna. Takva ličnost je prema Reichovoj teoriji zdrava i sposobna u potpunosti živjeti sve svoje kapacitete i u potpunosti se prepustiti seksualnom aktu za razliku od osoba kod kojih postoji niz blokada iz kojih proizlazi nesposobnost sučeljavanja sa sobom i okolinom. Razvio je razne inovativne tehnike i načine rada s tijelom, tjelesnom energijom i otporima.

- Radix je metoda tjelesne psihoterapije čiji je osnivač Charls Kelly (*Čarls Keli*). Kelly je bio jedan od Reichovih učenika i njegov rad se može smatrati direktnim nastavkom rada koji je započeo Wilhelm R., osnivač tjelesne psihoterapije.

Razlike između Kellyevog i Reichovog izvornog pristupa terapiji su uglavnom teorijske. Reich je bio psihoanalitički nastrojen i metod tjelesne psihoterapije koji je razvio za njega je predstavljao proširenje psihoanalize na tijelo, odnosno uključivanje tijela u psihoterapijski proces. Dok je Kelly bio pod snažnim utjecajem humanističke psihologije i Maslowljevog učenja koje je bilo veoma popularno 60-ih i 70-ih godina u SAD, Kelly je dao značajan doprinos razvoju i unapređenju psihoterapijskih tehnika i u tom smislu ostao najbliži principima rada koje je prakticirao Wilhelm R.

- Biosinteza koju je razvio David Boadella (*David Bodela*), kroz svoj rad naglašava somatski dijalog između terapeuta i klijenta opisom svih primijećenih psihosomatskih stanja kako od strane klijenta, tako i terapeuta, s velikim udjelom svjesnih i nesvjesnih procesa.

Kroz pisani članak prezentirat ću efikasnost tjelesne psiho-

terapije u procesu rada s klijenticom. Prikazat ću kako načini i tehnike rada tjelesne psihoterapije mogu da poboljšaju prije svega, svjesnost, sigurnost u sebe, produktivnost i kvalitet života.

Kroz prikaz rada na segmentima opisat ću gdje su se zadržale neizražene emocije, kolika je važnost rada s ego funkcijama. Opisom terapijskog procesa prikazat ću promjene koje su se desile u toku rada na tjelesnoj psihoterapiji.

2. TEORIJSKA RAZMATRANJA

Kroz objašnjenje procesa koji se dešavaju u tijelu napraviti ću poveznicu koja ukazuje na to kako funkcioniра našа energija, pokretnost, pulsacija tzv. životnost, koja nas održava aktivnim i manje ili više funkcionalnim u životu kada se desi da dođe do mišićnih tenzija, koje ljudi grade da bi održali suzbijanje emocija. Reich te tenzije naziva mišićnim oklopom tj. oklopljavanjem u tijelu iz straha od izražavanja emocionalnih stanja.

Upravo o tom razumijevanju, šta nam još treba da bismo zaista bili kao cjelokupna ličnost, pored razumijevanja psiholoških procesa, jako je važno razumjeti i tjelesne procese koji su nastali kao njihov proizvod i obrnuto. Sve što osjećamo odigrava se unutar nas, zbog toga imamo reakcije koje kada krenu da se ispolje, tijelo im služi kao kanal kojim se one izražavaju. Dešava se tzv. bioenergetski proces.

Bioenergija je način razumijevanja ličnosti u okviru energetskih procesa. Procesi koji se oslobađaju stvaranjem energije disanjem i metabolizmom i njegovim oslobađanjem pokretom osnovne su životne funkcije. Količina energije kojom raspoložemo i njezino korištenje određuje način na koji reagujemo na životne situacije. Lakše se suočavamo s njima što više energije imamo i slobodno je prevodimo u pokret, reakciju i izražaj (*Lowen, 1977*).

Zašto se nešto zadržalo u tijelu tokom životnih iskustva, a drugo

ispoljilo, prvenstveno zavisi od podrške i reakcije u kontaktu s okruženjem. Kroz slučaj ću prikazati kako se klijeticina iskustva iz djetinjstva i mladosti odražavaju na današnji život. Pojam *ego stanje* je prvi počeo da upotrebljava poznati psihoanalitičar Paul Federn (*Pol Federn*), jedan od učitelja Eric Berne (Erika Berna). Berne je dao sljedeću definiciju ego stanja: Ego stanje je "stanje uma i s njim povezani obrasci ponašanja" (*Berne, 1961., str. 30*).

U ovom članku ću se baviti egom i njegovim funkcijama. Navest ću par autora, koji opisuju šta je ego. Prema Freudu (Frojd) je shvatanje funkcija da ego ima za cilj:

1. samoočuvanje,
2. postajanje svjesnim,
3. izlaženje na kraj sa spoljašnjim utjecajima,
4. kontrolu voljnih pokreta,
5. utjecaj na sredinu kroz aktivnost,
6. traženje zadovoljstva i izbjegavanje bola,
7. kod zadovoljenja instinktivnih potreba, uzima se u obzir realnost,
8. kontrolu jakih podsticaja,
9. funkciju pamćenja,
10. usklađivanje zahtjeva iz ida, super-ega i izvora realnosti.

Paul Federn govori o egu koji predstavlja doživljaj, naziva ga osjećanje sopstvenog *Ja*, pri čemu je *Ja* kao subjekt izraženo sa *Ja*, a *Ja* kao objekt je izraženo sa *Self*.

Sadržaj *Ja*:

1. mentalno osjećanje *Ja*,
2. njegov dio – tjelesno osjećanje *Ja*.

Tjelesno osjećanje *Ja* uključuje sva motorna i čulna osjećanja u vezi sa samom ličnošću, ono nije isto što i tjelesna shema, može da bude i uže i šire od nje.

Heinz Hartmann (Hajnc Hartman) opisuje:

I Adaptivno-inhibitornim funkcijama ega

1. Testiranje realnosti;
2. Kontrolu pražnjenja motorne energije;
3. Detour (zaobilazne) aktivnosti – odbrana organizma putem internaliziranih probnih odgovora, i zaobilazne aktivnosti (npr. kada riječ zamjenjuje akciju);
4. Kočenje instinktivnih pokretača preko mehanizama odbrane.

II Integrativno-koordinativnim funkcijama ega

1. Sintetička funkcija ega, održava ravnotežu između sistema i općenitija je od funkcija ega;
2. Obezbeđuje harmoničnost unutar psihičkog života;
3. Obezbeđuje fuziju libida i agresije.

Jednostavno objašnjeno, pojam ego stanje se simbolično koristi za skup različitih unutarnjih funkcija i spoljašnjih bihevioralnih obrazaca.

Naučeno ponašanje se dešava ako ličnost ponavlja isti ili sličan obrazac ponašanja, kada se nađe u određenim situacijama. Ukoliko nije postavljena dobra osnova u snalaženju u takvim situacijama i "stanje uma" šalje informacije da se osoba ponaša nesigurno, uplašeno ili konfuzno, dolazi do situacije koju osoba smatra kao problem. Ego stanje tj. stanje uma je pokazalo neadekvatnu reakciju u datom trenutku, i zbog toga osoba ne može da riješi neki zadatak. Tada na način kako se ponaša privremeno "blokira" logičnu reakciju koja bi joj pomogla da uradi "dobro" za sebe. Ono što je potrebno je da oslobađa tjelesnu tenziju, i razrješava situaciju kroz jednostavni prirodni izražaj onoga što osjeća i dobija mogućnost da se osjeća sigurnije i kompetentnije u takvim situacijama.

Rad s ego funkcijama i terminom "uzemljenje", prema Boadellu

D., može da se opiše kao pražnjenje uzbuđenja tj. tenzije u osjećanje kroz emocionalnu energiju. Kada je osoba svjesna koje osjećanje preovladava, može da ga ispolji i da u tom smislu poboljša osjećaj za stvarnost i lakše odražava kontakt s tlom (nogama na zemlji). Tu se javlja polaritet u izražavanju emocija iz dječijeg doba i odraslog. Dio ličnosti koji proizlazi iz ida, može lakše da se pri manifestacijama u ponašanju drži pod kontrolom, ukoliko smo povezani sa svojom sigurnošću, tj u kontaktu sa sobom. Kada smo u kontaktu sa svojim željama, potrebama i razumijemo šta želimo, nemamo rizik da nesvjesni udio može da izazove konfuziju u svakodnevnom ponašanju. Upravljauci nesvjesnim id snagama, id se slobodno izražava u zadovoljstvu kroz emocionalni dio; ego se uzemlje u stvarnosti koja uključuje sposobnost sadržavanja (razumijevanja sadržaja emotivnih zbivanja unutar nas) i postiže se osjećaj, koji se koristi da se objasni stanje brige o sebi izrekom "držanja do sebe", (prepoznavanja svojih stanja i potreba) ili zaleđivanja osjećanja, ukoliko je to potrebno. Kada je to neophodno, čak i prirodno se usmjerava da postigne zadovoljstvo da bi se postigla veća samosvjesnost u budućnosti.

Alexander Lowen (*Aleksandar Loven*) je analizirajući procese u radu s klijentima došao do zaključka kako navodi: "*Tada nisam shvatio koliko duboki i ozbiljni mogu biti poremećaji s kojima se suočavaju mnogi ljudi u našoj kulturi, poremećaji, kao što su depresija, anksioznost, nesigurnost i nedostatak ljubavi u životu. Vjerujem da sam uspio da razumijem probleme koji muče ljude i postavio sam principe efektivnog terapijskog pristupa koji sam nazvao bioenergetska analiza.*" (Lowen, 1995., str. 9). Na osnovu toga shvatio je pozadinu problema i šta je potrebno da se prevaziđu isti. Razvio je princip rada kako da se dođe do "zadovoljstva" i "realne slike o sebi", tj. stvarnog stanja ličnosti. U svojoj prvoj knjizi opisao je "zadržavajuću" (holding) funkciju ega kojom se osjećanja

sadržavaju i fokusiraju, da bi klijent počeo postepeno imati uvida i svjesnost nad njima.

Tehnike koje su se primjenjivale u radu su tzv. kočnice nasuprot prepuštanju – to su uzemljenje, granice, centriranje, vještina kontakta, tjelesna svjesnost, sigurno mjesto, oaza, sposobnost da se traži podrška itd.

Kada osoba ima visok nivo energije može da ostane duže u funkcionalnom egu, zato treba da razvija ego vještine i trenira ego funkcije. U nastavku slijedi opis ego funkcija po Boadelliju.

Ego funkcije po D. Boadelliju su:

1. *Centriranje* znači kontakt sa sobom, ”selfom” i dubokim emocijama. Označava rad s osobnim vrijednostima i osobnim identitetima na somatskom, psihološkom i duhovnom identitetu pojedinca. Osnovno pitanje u radu s centriranjem je: ”Ko sam ja?”
2. *Ukorjenjenje* označava kontakt sa spoljnom realnošću. Podrazumijeva razvoj strategija za uspješno upravljanje životom, odgovarajuće nivoe dokazivanja, efikasno i saosjećajno ponašanje. Pitanje je: ”Kako se tamo stiče?” Osjećaj autonomije koji se postiže uzemljenjem.
3. *Postavljanje granica* sadrži razumijevanje, prepoznavanje ili pregovaranje o svojim sopstvenim ili tuđim granicama. Privatno i javno, lično i društveno. Društveni sukobi se često javljaju npr. kao rezultat nejasnoća pri određivanju teritorijalnih granica. Pitanje je: ”Šta i gdje su moje granice i kako na konstruktivan način mogu pristupiti konfliktu?”
4. *Suočavanje* označava interakciju između unutarnjih i vanjskih ciljeva. Ovdje je pitanje: ”Kuda idem?” Kontakt očima i vizualizacija.
5. *Održavanje* se tiče principa ličnih granica, samoočuvanja i sigurnosti, što se u ovom kontekstu odnosi na pojedinca i socijalno okruženje. Pitanje je: ”Kome i šta mogu vjerovati?”

6. *Povezivanje* ima za cilj podsticanje kontakata s drugima, međusubjektivnost, verbalnu i neverbalnu razmjenu. Pitanje je: "S kim mogu komunicirati i kako mogu poboljšati svoje kontakte?"
7. *Punjenje* pruža mogućnosti da se otpusti lična energija iz statičke ili stagnirajuće situacije, prema podsticanju vitalnosti i hranjenju kreativnosti. Pitanje je: "Gdje i koji su moji izvori snage, i kako mogu poboljšati punjenje, kruženje i oslobađanje svoje energije?"
8. *Osluškiivanje* povezuje naš jezik s dubinom našeg iskustva i podstiče sposobnost za uspješno komuniciranje i saosjećajnim kontaktom s drugima. Za to je neophodna dobra sposobnost samoposmatranja i posmatranja unutarnjih monologa i unutarnjih mentalnih modela. Pitanje je: "Kako komuniciram?"
9. *Oblikovanje* je nalaženje i razvijanje vještina, radnih mogućnosti, kompetentnosti, svrsishodnih i praktičnih oblasti njihove primjene i organizacione strukture. Pitanje: "Kako mogu svoje snove pretvoriti u realnost?"
10. *Vrednovanje* ima za cilj pojačanu svjesnost o našoj ekološkoj društvenoj sredini i razumijevanje korijena našeg ljudskog postojanja u prirodi, našeg djelovanja na svijet. Pitanje je: "Koji je moj sistem vrijednosti i kako postupati etički?"
11. *Ravnoteža* je sposobnost da se ostane centrirano stabilan, da se ne bude "gurnut" u nagle promjene u izražavanju emocija, npr. pretjerana emocionalnost ili histerija, da se na svaki događaj reaguje emocionalnim ispadom ili nezainteresovanošću i povlačenjem iz emocionalnih kontakata. Potrebno je da se pokuša i uspostaviti emocionalna ravnoteža.
12. *Tjelesna svjesnost* obuhvata preciznu, subjektivnu svjesnost tjelesnih senzacija koje se javljaju iz stimulusa

koji potiču van tijela i iz tijela. Tjelesna svjesnost je u vezi sa svjesnošću znakova iz senzornog nervnog sistema. Tjelesna svjesnost iz eksteroceptora potiče iz stimulusa koji imaju svoje porijeklo van tijela (dodir, ukus, miris, zvuk i vid).

Tjelesna svjesnost iz interoceptora se sastoji iz senzacija koji potiču iz unutrašnjosti tijela (povezujuće tkivo, mišići i utroba). Tjelesna svjesnost nije emocija poput "straha".

Emocije se identificiraju kombinacijom određenih tjelesnih senzacija, npr. plitko disanje, ubrzan rad srca, hladan znoj i mogu da pokažu strah.

Kroz prikaz slučaja prezentirat ću kako se radi na ego funkcijama uz pomoć somatskih intervencija.

3. PRIKAZ SLUČAJA

Sabina ima 28 godina, živi s mužem i dvoje djece. Sin ima 2 godine, a kćerka 3.5 godine.

Završila je fakultet i bila je pri završetku magistarskog rada kada se javila na terapiju.

Muž je zaposlen i ima svoju firmu. Ona nije imala priliku da se zaposli. Počela je da gubi i volju za završetkom magisterija. Pitala se kako će ponovo pronaći snagu da ode do profesora, da nastavi s magisterijem tamo gdje je stala. Znala je koliko vrijedi, željela je da nastavi dalje, ali kao da nije vidjela svrhu svega toga. Njen trud i briga o porodici i svakodnevnim kućnim poslovima, bili se sve manje priznati. Pokušavala je da sve bude u savršenom redu od ručka, kućnih poslova, djeca da budu zbrinuta.

Muž je više puta dovodio u pitanje njenu vrijednost, nije razumio važnost brige o djeci, kući i tako još više utjecao da Sabina gubi samopouzdanje. Postavljao je pitanje kada će se zaposliti, čemu vrijedi njen fakultet i šta ona doprinosi

za porodicu? Pored toga i socijalne okolnosti nisu joj davale garanciju da može lako pronaći posao. Uvidjela je da se mijenja, da polako počinje da raste njeno nezadovoljstvo, tjeskoba, imala je osjećaj da bi mogla samo da plače. Ponekad bi izgubila strpljenje s djecom, željela je da muž bude više uključen u vaspitanje, da odluke i odgovornosti budu zajedničke. Nesvjesno je preuzimala sve na sebe, podsticana od strane majke, s porukom kada muž dođe umoran s posla, treba da ima tišinu i mir. Sve više su se javljale frustracije, a sve manje je ona bila vidljiva i nije bila zadovoljna samo ulogom majke i supruge.

Kada bi i završila sve što je planirala, nije osjećala zadovoljstvo, ponekad se osjećala, kao da joj nije ugodno u vlastitoj koži. Znala je da to nije ona stara Sabina, željela je da nešto promijeni i da se suoči sa svojim osjećanjima i strahovima. Vrlo često je reagovala s pojačanim tjelesnim reakcijama. Pokušala je da ispuni sve obaveze koje brak nosi i ono što je naučila od roditelja kako treba da se ponaša. Kao što u svakoj vezi postoji i druga strana, prilagođavanje je bilo jedan od načina da se stvori ugodna atmosfera. Sam početak je bio previše obavezujući i nosila je sama teret obaveza. Pored ljubavi, poštovanja i razumijevanja, kada dođu obaveze koje čovjeka ograniče, a zahtijevaju punu pažnju, partneri nekad nisu u stanju da razumiju odakle dolaze njihove frustracije.

Povlačila se u sebe, procjenjivala kako se drugi osjećaju, često zanemarujući sebe. Njeno stanje se odrazilo i na intimni život u braku.

Počela je da osjeća psihosomatske simptome nelagode, drhtanja, gubitka glasa, nerveze, preznojavaanja i pojave neobjašnjivog straha. Njena osjećanja su počela da utječu na kvalitet života, nije imala volje kao prije da učestvuje u planovima i često je imala osjećaj da bi mogla u nečemu da pogriješi.

Odlučila je da potraži pomoć, da pokuša da izrazi svoja osjećanja i da radi sa svojim strahovima.

Počela je s terapijama u zimu. Ogranizovala je čuvanje djece. Starija kćerka je išla u obdanište, a sin je ostajao kod njene svekrve ili majke. Na početku terapija porodica je pokazivala otpore, postavljali su joj pitanja šta radi na terapijama, šta će muž reći, šta sve priča, kakve to ona ima probleme i sl. Sabina je bila ustrajna, govorila je kratko i jasno da je to proces rada na sebi koji može pomoći svima unutar porodice, da se osjećaju ugodnije u međusobnim odnosima. Kada su vidjeli da nemaju utjecaja prestali su da govore o njenim terapijama. Tada je vidjela da je privukla njihovu pažnju i da se izborila za nešto što sama želi.

Sabina je imala ukupno 68 terapija u rasponu od dvije godine. Redovno je dolazila sedmično na terapiju. Pri kraju tretmana 3 mjeseca je dolazila svaku drugu sedmicu.

4. DISKUSIJA

Prikaz slučaja jedne mlade žene koja je imala poteškoća u suočavanju sa svojim stvarnim željama i potrebama. Prije nego što je potražila pomoć, klijentici se činilo da je puno toga postigla u svom životu, ali nije imala sigurnost da sve to toliko vrijedi, jer je počela da gubi samopouzdanje.

Osjećala je kao da život nema neki veći značaj i smisao, svaki dan se dešavaju slične obaveze. Kao da je "ušla u kolotečinu" gdje je stekla utisak da uvijek nešto nedostaje, da bi se osjećala ispunjeno. Upravo takav osjećaj koji djeluje jednostavan zna napraviti komplikacije u emotivnom životu. Razumjela je samo da se ne osjeća ugodno u vlastitoj koži i da želi nešto da mijenja.

Tada treba obratiti pažnju na važnost svjesnosti trenutka. Šta se dešava ovdje i sada, zašto se osoba tako osjeća i šta joj je potrebno da iz toga izađe? Kako se desilo da je izgubila volju za daljom produktivnošću?

Termin svjesnost je stanje koje se odnosi na trenutak koji se proživljava, to je trenutna funkcija uma koja osobi omogućava

da se u svakom trenutku snalazi u svijetu oko sebe i pravilno reaguje u određenim situacijama. Gubitkom samopouzdanja, zbog visokih očekivanja i s malo podrške došlo je do promjena u kvalitetu života. Sve više je gubila snagu da se bori s očekivanjima i procjenama drugih. Zapela je u mrežu vlastitih strahova, tuđih očekivanja i svog nezadovoljstva.

Bilo je potrebno da se radi na svjesnosti, odakle je dolazio korijen i srž problema. Nakon prorade i ispoljavanja zadržanih emocija, puno lakše je bilo prepoznati koje su to kočnice bile da ona bude zadovoljna i produktivna u svom životu. Prvobitno se radilo s granicama tijela, olabavljivanju tjelesnih oklopa i vlastitim granicama prema sebi i drugima.

To je klijentici bilo novo iskustvo da može da slobodno ispolji emociju, bez grižnje savjesti da je nešto pogriješila i da nije nekoga "oštetila" ako ima svoje potrebe. Pitanjem da li je to uredu obično je skrivala emocije, procesuirala ih je sama i bez podrške od strane drugih. Na terapiji je to dobilo drugačiji smisao, često je bila podsticana da se slobodno prepusti onome što dolazi nakon somatskih intervencija i reakcija poslije njih. Tako je na početku slabije, sa strahom, nelagodnom i pod tenzijom ispoljavala emocije, da bi tokom vremena sve slobodnije izražavala ono što osjeća. Osjetila je čitav spektar emocija koje su pratile njene prorade kroz rad na tijelu, ali je i naučila kako da ih usmjeri ka oslobađanju. Ponašala se tako i u svom okruženju, dala je do znanja drugima kako se osjećala, bez straha da neće biti prihvaćena i da neće narušiti odnose s drugima.

Klijentica je praćena tokom terapije i shodno tome davane su joj intervencije podrške, uputstva kako da radi na određenim blokovima na tijelu, na koji način da izrazi emocije tuge, ljutnje, bijesa, te nakon pražnjenja s kojim drugim ugodnim emocijama da ih zamijeni. Zajedno smo dolazili do odgovora koji su to njeni unutarnji resursi, a koji su to resursi iz okruženja, koji su za nju bili važni. Došlo se do ishoda u kojima ona može da postigne razriješenje emocionalne blokade, osjećaj zadovoljstva i razumijevanje svojih reakcija. Važnost podrške

i empatije terapeuta tokom čitave terapije je jako bitna, jer se dolazi u direktan kontakt s istinskim emocijama klijenta gdje terapeut treba biti jako oprezan i podržavajući, pogotovo ako emocija do koje se došlo nije smjela biti izražena u djetinjstvu. Strah od neprihvatanja je stalno prisutan i nije lako "otvoriti se", kada nismo naučeni da ćemo biti zaštićeni ili prihvaćeni. Posmatramo to kao da nismo mi kao osoba prihvaćeni, ne naša emocija, što nije jedina istina, a što već spada u viši nivo samosvjesti.

Zato su obično djeca jako povrijeđena ukoliko nisu shvaćene njihove potrebe, to je lični atak na njih same. Obrazac u ponašanju se nastavlja i tokom odrastanja, ukoliko nije razriješen. Možemo pogriješiti, biti zanemareni, da je neka potreba odbijena, ali mi direktno nismo odbijeni, nego naša trenutna potreba ili ponašanje. Kada odrasla osoba to razumije ima mogućnost da mijenja stav prema sebi i granicama od strane drugih.

Razvojno-terapeutsko preoblikovanje može da pokaže klijentu da ima svoj tzv. novi obrazac ponašanja koji otkrije u toku terapija, pitanjima: Šta zaišta želiš? Kako je to bilo za tebe? Šta bi, da si mogla, tada uradila drugačije? Šta je to značilo za tebe tada, a šta sada iz ove perspektive? itd.

Odgovor klijentice je njen izbor i ima za svrhu da sama izabere svoj novi obrazac ponašanja i da ubuduće upotrijebi nove potrebne intervencije u sličnim situacijama.

U ovom slučaju kada se žena ograniči na ispunjavanje svakodnevnih obaveza, koje vrlo često znaju biti manje vidljive, to zna biti frustrirajuće, ukoliko su i njene ambicije potisnute. Prirodno je da se sve odvija u krugu kuće, brige o porodici, gdje rani period odrastanja djece zahtijeva potpunu posvećenost.

Kroz bioenergetske tehnike uzemljenja, centriranja, rada s ego funkcijama, postavljanja granica u kontaktima (psiholoških i fizičkih), rada na pulsaciji i pokretanju energije, Sabina je dobijala jasniji uvid u kontakt sa svojim osjećanjima.

Radeći na početku bioenergetske vježbe i proces Radix disanja,

postepeno je tijelo počelo da joj vibrira i da se oslobađa napetosti. Vibracija je blago podrhtavanje i protok energije kroz tijelo. Njena napetost je polako popuštala i tenzija i nervoza su polako gubile svoju jačinu.

Bilo joj je lakše doći u kontakt s emocijama, tako da je proces dobijao na intenzitetu.

U radu na segmentima i njihovim oklopljavanjima krenuli smo od očiju. Radeći vježbe za taj segment pojavilo se prvo sjećanje koje je tijelo izrazilo. Opisala je kako vidi sebe da stoji u obdaništu i čeka mamu. Sjetila se da je to doživjela, mogla je da ima oko 4 godine i to čekanje se odužilo, imala je osjećaj kao da nikad mama neće doći. Dug hodnik, polumrak i njen strah.

- *"Kao da ga sad osjećam"*. Stresla se i postala je svjesna da je tužna i da plače.

Bilo joj je nevjerovatno da može tako da se sjeti nakon toliko godina i da osjeća isti strah. Pitala sam je šta joj treba u tom trenutku. Rekla je sigurnost. Usmjerala sam je da sama sebi da tu sigurnost, sada kao odrasla da može da odluči da zaštiti malu Sabinu. Upravo to je i uradila i izašla iz mračne prostorije do izlaza. To je bio njen izlaz gdje bi se osjećala sigurno. Počela je da razmišlja i o svojoj kćerki kada ide u obdanište, da li ima slična osjećanja i da će tome posvetiti pažnju u razgovoru s njom. Mogla je vizuelno bolje i jasnije da vidi i pogled joj je bio otvoreniji.

Takve su reakcije poslije rada na okularnom segmentu uobičajene, pa je to još više obradovalo.

Vidjela je da ima efekta njen rad na sebi, bila je zbog toga sretna. Poslije izraženog straha i tuge, dolazi olakšanje i mogućnost zamjene emocionalnog osjećanja u nešto pozitivno, bila je ponosna na sebe. Fokus je uvijek na klijentovom osjećanju, na tome šta prepoznaje kao tjelesnu reakciju i kako u sadašnjosti reaguje. Mogu povezati ovaj dio i s ego funkcijom preoblikovanja gdje se može precizirati šta je naučeno kao poželjna emocija, a nije izbor klijenta. Kao

takvo emocionalno stanje može objasniti potreban kontekst i proces učenja neophodan za razvoj ili rješavanje nekog vida nezadovoljstva, problema i traumatične situacije. Tada se desilo da je Sabina prepoznala da ima strah od ostavljanja. U jednom trenutku njenog današnjeg života, taj njen strah se odjednom pojavio u odrasloj dobi i bio je prenaplašen, a ona nije imala osjećaj da je toliko nesigurna u sebe, ako bi se to desilo upravo sada. Imala je reakcije s kojima nije bila povezana, nije ih razumjela, sve dok nismo radili sa strahom i sržnom emocijom odakle dolazi. Sjetila se da je imala iste tjelesne reakcije kada je mislila da su je zaboravili u obdaništu. Ono što je trebalo maloj Sabini, isto je trebalo i odrasloj Sabini da bi postigla svoju sigurnost. To je bila sigurnost, prihvatanje i zbrinutost ali drugačije u odrasloj dobi sve je mogla sama sebi da omogući, kroz rad na tehnikama ego funkcija. Uvijek polazimo od sebe u odrasloj dobi, dok u djetinjstvu imamo prirodnu potrebu da drugi o nama brinu i uče nas o samobrizi, da bi izrasli u stabilnu ličnost.

Nakon te terapije lakše se prepuštala, povezivala je svoju potrebu da sve radi savršeno, bilo je u vezi s kritikama iz djetinjstva.

Drugi bitan segment na kojem je došlo do prorade je vilica i vratni dio, počela je da kašljuca kao da se guši, osjetila je nervozu. Počelo je da je "guši" osjećanje, koje se odnosilo na osjećaj da se uvijek ugodi drugima, a sebe da zanemari. Prepoznala je odakle joj taj osjećaj. Sabinina mama je osoba koja je svima bila na usluzi, uvijek se na nju moglo osloniti, razumjela je druge, a malo je imala pažnje za sebe. Uvijek je vaspitavala da se prilagođava, da izlazi u susret drugima, da bude dobra osoba, samo da se ne zamjeri nikome.

U jednom periodu to je Sabini počelo da smeta, nije znala tačno šta želi da promijeni, ali nije htjela da bude svima na usluzi.

Ponovo su slike i sjećanja dolazile, verbalizirala ih je i razumjela je zašto je u njenoj sadašnjosti toliko naučenih reakcija da ugađa drugima. Javio se i strah, kada je prepoznala

zašto se tako ponaša, ponovo su je preplavile emocije tuge, plakala je i shvatila je da se boji da će biti ostavljena.

Povezala je to sa svojim reakcijama u braku, u sadašnjosti nije imala strah od ostavljanja, ali stalne kritike i potreba da se dokazuje, nisu je činile sretnom. Iskoristila je proces u terapiji da donese odluke, šta joj treba od muža, i kako može da razumije šta njemu treba. Koji je način da se bolje razumiju, kako je njegova porodica reagovala na njega u djetinjstvu, da li on nešto od tog ponašanja preslikava u sadašnjost? Kada je to razumjela i naglas izgovorila razmišljanja, mogla je to da primijeni u svom životu. Nakon toga što je primijenila svoje odluke, došlo je do ugodne promjene u porodičnoj dinamici. Sabina je donijela odluku da umjesto da se povuče u drugu sobu s djecom kada muž dođe s posla, prvo bi njemu posvetili pažnju. Pitala bi ga: "Kako je proveo dan?". Djeca su malo bila s njim, i tada bi uslijedio dogovor koliko tati treba vremena da se odmori, nakon čega bi mogli svi da provedu vrijeme zajedno. To je i za njega bilo novo, situacija se promijenila i počeli su više da uživaju kao porodica.

Važna tehnika za njen napredak je bio rad na ego funkcijama i tehnikama koje se koriste u tjelesnoj psihoterapiji.

Počeli smo od *centriranja*. Davala sam joj smjernice kako da "osjeti" sebe, da osjeti da ima punoću unutar sebe i da daje sebi sigurnost, "kao da raste", što i jeste simbolički rast unutar ličnosti. Tehnikom sadržavanje, koja u radu s nesigurnosti i pitanjem: "*Ko sam ja?*" daje odgovor i sadržava sve ono što osoba predstavlja. Upravo radom na centriranju, kontaktu sa svojim centrom u tijelu, uspjela je da stvori jaku sigurnost i kontakt sa sobom. Analizirajući zbog čega se osjećala nesigurno, mama i tata su je podržavali, sada je bio u pitanju brat. On ju je uvijek omalovažavao, ponašao se kao da je bolji, pametniji od nje, ona nikada ništa nije radila tako dobro. Čak je negirao očev autoritet. Opisala je jednu situaciju koja je za nju bila jako bolna, kada su se vraćali s druženja kod prijatelja.

Ona i brat su pomagali ocu da održi ravnotežu jer je bio popio par pića. U jednom trenutku se brat odvojio od njih, jer su se u blizini pojavili bratovi poznanici. Brat je ignorirao nju i tatu, kao da se nisu poznavali. Bilo mu je neugodno jer bi poznanici mogli procijeniti da je otac pijan.

Sabina je ostala na pola puta, izgubljena i sama, između njih dvojice. Nije razumjela šta se tu dešava. Dok je pričala o tome, dugo je plakala. Sada iz ove uloge, mogla je da razumije, ali i nije to podržavala. Jako je patila zbog toga. Nekako od tada je počela da zadržava emocije u sebi, nije željela da pokaže svoje slabosti, niti da učini nešto što bi moglo da pokvari sliku o njoj. Razumjela je da je to bio težak teret za nju.

Takvo ponašanje je prenijela i u srednju školu. Imala je 4 drugarice s kojima je imala poseban odnos, bile su nerazdvojne. Djelovale su nedodirljivo, drugačije od ostalih, praveći oko sebe zid kao vid zaštite. Tada joj je to djelovalo uredu i prihvatljivo. Sve su imale slično ponašanje, pomalo nadmeni stav u držanju tijela, nisu odavale puno emocija. Što više je pričala o njima, shvatala je da im je to bila maska. Nakon fakulteta svaka je otišla na svoju stranu, na početku je to Sabinu jako pogađalo, jer je imala osjećaj kao da se njeno društvo "raspada", i samim tim da njoj nisu više tako jak oslonac. Lakše je bilo biti dio društva u kojem su svi imali svoje nesvjesne strahove. Kako je vrijeme prolazilo, Sabina se mijenjala, postala je svjesna svojih strahova, radila je na njihovim prihvatanju i nije imala više neugodne reakcije. Ponovni susreti s drugaricama nisu imali isti utjecaj na nju, i nije imala iste potrebe koje bi "hranile" njenu sigurnost, jer je našla sigurnost unutar sebe.

Sljedeća ego funkcija je *ukorijenjenje* koje je bilo prožeto gotovo kroz svaku terapiju, da bi mogla da nastavi iz svoje pozicije sigurnosti, čvrsto na svojim nogama, i dalje da radi na tjelesnim emocijama, korak po korak.

Vježbala je postavljanje granica, prvo prema sebi, da može da stavi granicu prvo terapeutu s vježbom stop, da i ne. Nije joj

bilo ugodno, jer je trebala da gradi granice, a kada je osjetila koja je njena sigurna granica mogla je i da je postavi prema drugima.

Radeći *suočavanje*, dosta smo razgovarali o njenim ciljevima i šta je to što joj odgovara, davala sam joj upute kako da što jasnije ispita svoje potrebe, da bismo postigli što bolji uvid u taj dio njenih ego snaga.

Održavanje je bio važan dio rada s njenom bazom nesigurnosti tj. trebala je tek da izgradi svoj stav, na koji se može osloniti, a da nema osjećaj krivice. Donosila je Sabina odluke i prije, ali s izgradnjom sigurnosti i održavanjem jasnih granica, kome da vjeruje i šta može da uradi s povjerenjem, pokazalo se da može taj stav i da održi.

Povezivanjem je uspjela da ostvari otvoreniji kontakt sa svojom okolinom, da se otvoreno i asertivno konfrontira s onim što joj nije bilo ugodno, a ujedno da se osjeća ugodno u odnosima.

Kada je proradila osnove na kojima je radila, sve više je imala povjerenje u odnos terapeut- klijent, gdje se potpuno mogla prepustiti mom vođenju i kontaktu sa sržnim emocijama, povezujući se sa sobom imala je dobar kontakt u terapiji.

Osluški vanjem je počela da uviđa i svoje greške u komunikaciji, mijenjala je odluke i davala pažnju važnim ljudima iz okruženja da bi poboljšala odnose. Oblikovala ih je i po tome je mogla da i sebi prilagodi situaciju, koja joj je otvorila put ka zapošljavanju. Dobijanjem radnih zadataka i pokazivanjem kompetentnosti Sabina je dobila na važnosti. Prateći tok rada na ego funkcijama dolazila je i u svom životu do faza ravnoteže, održavanje jednog ugodnijeg i mirnijeg stanja zadovoljstva i ostvarenosti.

Bila je spremna da radi dalje na *postavljanju* slike o sebi. Opisala je sebe kakva je bila, osvijestila je kakva sada želi da bude i stvarala je novo mišljenje o sebi, koje je uspostavila na osnovu emocija koje su dolazile iz tijela. Taj dio je najlakše bilo da radi ulazeći u ulogu svoje djece. Posmatrala ih je kako

se otvoreno i prirodno izražavaju, shodno njihovom dobu. Puno je učila od njih. Djeca su sebi uvijek na prvom mjestu, kada osjete emociju izraze je i snose posljedice. Ukoliko je emocija prihvaćena i adekvatno zbrinuta, oni bez stresa nastavljaju dalje. Sabina je odlučila da se polako suočava sa svojim strahovima. Kada je mogla da prepozna šta osjeća, znala bi šta da radi s tom emocijom. Nije se više povlačila i zatvarala u sebe.

Došao je trenutak da nastavi s pisanjem teme za magistarski rad. Razgovarala je s profesorom bez straha, prirodno i bila je zadovoljna ishodom. Desilo se još niz situacija na fakultetu u kojima je reagirala, kako ona kaže začuđujuće dobro. Prije bi Sabina reagirala povlačenjem u strahu, međutim, sad je nastojala i tražila kompromisno rješenje. Reagirala je mirno i na asertivan način pokušavala da dobije sve što joj treba. Pripisivala je to svojoj sigurnosti, uzemljenju, radu na sebi kroz odblokiranje strahova pred autoritetima.

Promijenila se i prema djeci. Ranije je više pazila da budu pod kontrolom, da sve bude na svom mjestu. Promjenom i njenim prirodnijim stavom prema okruženju i njima je dopuštala da uživaju u prirodi, da se igraju i isprljaju, da nije strašno ako ih neko vidi da su opušteni. Prepuštala je odgovornosti i mužu, da može on da donosi odluke u vezi s njima. Više su vremena provodili zajedno.

Kako je počela da se osjeća sigurnijom u sebe, završavala je magisterij i ubrzo joj se ponudila prilika da radi posao za koji je završila fakultet. To je bilo po projektima i par sati dnevno, ali je dovoljno za početak. Muž se promijenio, osjetio je da ona ima više samosvjesnosti, počeo je da joj odaje priznanje. Pratili smo njen napredak na poslu. Željela je da pokaže koliko je kompetentna da radi posao za koji je završila fakultet. Imala je iskustvo i sa svojom djecom, tako da je samo mogla da uskladi nova znanja s prethodnim znanjima, stručno znanje i primijeni i iz vlastitog života.

Taj period obuhvata period *oblikovanja* gdje je kombinirala vještine koje je spoznavala i nove koje je učila. Organizirala je u radu s djecom puno praktičnih ideja, saradivala je s roditeljima, napravila je drugačiji sistem rada i to se pokazalo uspješnim. Jedna od obaveza na poslu je bila da putuje na edukacije. Na jedinstven način i lako je povezala sve ono što je naučila, dobila je priliku da predstavi svoj rad i bila je jako ponosna na sebe. Postigla je veći uspjeh nego što je mislila da može, jedini razlog nesigurnosti je bio, što se prije nije usuđivala da istupi i pokaže svoje kompetencije pred drugima. Zato je važnost rada na sebi u ovom slučaju kroz tjelesnu psihoterapiju pomoglo Sabini da osvijesti šta je najbolje za nju da bi osjetila rast i razvoj sebe kao ličnosti. Naučila je da daje sebi vrijednost za svoje uspjehe. Osjetili su to i drugi i pokazivali su jasno divljenje prema njoj. Uspjela je da ostane centrirana i da bude "u ravnoteži" i život joj se činio lakšim. Opisivala je svoje doživljaje gotovo uvijek kroz tjelesnu svjesnost; koristila je jezik izražaja kroz tijelo. Kod čula imala je više doživljaja u prirodi, jasnije je vidjela i uživala je u ljepoti prirode.

Poželjela je da isproba nove ukuse i da zatraži nešto novo u kafiću, što prije nije imala hrabrosti, uvijek bi se povukla iz straha od procjene drugih ljudi. Pratila je svoje potrebe, tako je i drugima davala podršku da mogu to isto da čine.

5. ZAKLJUČAK

Proces na tjelesnoj psihoterapiji je prikazan kroz prizmu bioenergetike, ego funkcija i njihove prorade kroz segmente tijela. Opisom svrhe ego funkcija može da se objasni kako funkcioniraju svjesnost, osjećaj sigurnosti i kako se dolazi do povećavanja produktivnosti da bi se osjetila ispunjenost u životu. Emocije koje osoba nije mogla da izrazi, ostaju "zaglavljene" u tijelu i samim tim blokira se prirodan tok prave životnosti. Tako blokirajući na nesvjesnom nivou, čovjek ima osjećaj kao da ima "neku smetnju" i tako se i ponaša, što dovodi do toga da nema dovoljno energije da bi bio potpuno posvećen ostvarivanju svojih ciljeva, potreba i želja. Do promjene dolazi jer postoji nesvjesna frustracija, kada nije emocija prirodno izražena i samim tim nije ni potreba zadovoljena.

Takav osjećaj se može javiti ako čovjek provede jedan vremenski period u životu na način da se kreće bez puno svjesnosti o pokretu, da se sve odvija mehanički, zanemarujući svoja osjećanja, jer nije u kontaktu s onim što osjeća. Odrađuje svakodnevni posao, pokreti su mu rutinski, nije dovoljno fokusiran na svoje emocije, već na određeni zadatak. Ukoliko to traje duži vremenski period i kada se desi da tijelo reaguje kroz psihosomatske simptome, tek tada osvijesti impuls koji kao "alarm" dolazi iz tijela. Počne da obraća pažnju na svoje psihosomatske simptome, preispituje koje su emocije u pitanju, postaje svjestan da problem postoji i da je potrebno da bude u većem kontaktu sa sobom i onim što utječe na njegovo stanje.

Da nema tih somatskih senzacija, kao jedne vrste reakcija na doživljeno, mi ne bismo imali predstavu šta nam odgovara, šta je za nas ugodno ili neugodno, kada doživljavamo radost, strah ili tugu itd. Granice bi bile nejasne, samim tim i naša zaštita ne bi imala smisla. U suprotnom, radost, veselje i ljubav ne bi imali svoju pravu punoću doživljaja.

Izabrala sam slučaj klijentice u kojem bi se mogli prepoznati

mladi roditelji koji su tek zasnovali porodice. Mogu da se jave poteškoće zbog socijalne situacije, uzimajući u obzir i stanje u državi, nezaposlenost ili samu nemogućnost da se osoba ostvari kroz profesionalnu karijeru, što je dovodi do stanja nezadovoljstva i do frustracija koje mogu biti neminovne.

Malo ljudi može da prepozna šta to dovodi do takvih osjećanja. Posljedice mogu biti neugodne, čak i narušavajuće za osobu, kao i za odnos između partnera.

Da bi se ličnost održala psihološki stabilnom, jedan od načina je i važnost rada na ego funkcijama. Jačanjem vlastitih snaga može se dati puno više produktivnosti u životu čovjeka od onoga na što je navikao, jer nije do tada koristio sve raspoložive resurse.

Ostvarivanjem životnih ciljeva, kao što su završetak željenog obrazovanja, osnivanje porodice, dobijanje djece i finansijska sigurnost trebale bi da budu okvir zadovoljstva u životu.

Međutim, ukoliko osoba sama ne doprinosi u ovom slučaju poboljšanju finansijske situacije, može da se osjeća manje vrijednom. Uz to i osobe iz okruženja, narušavaju njen integritet u socijalnom sistemu vrijednosti, opet stupaju na snagu ego funkcije, a ukoliko nisu ojačane osoba počinje psihološki da se osjeća sve lošije. Nije u kontaktu sa svojim vrijednostima, počinje da sumnja u svrhu svog truda, s onim što ulaže u porodicu i koliko je značajna njena uloga i koliko vrijedi njen cjelokupni uspjeh do sada. Smatra kao da je umanjeno svakodnevno ulaganje u dječiji razvoj i briga o svemu oko nje. Ukoliko su obaveze svaki dan slične i u krugu porodičnog doma, a s druge strane postoji nedostatak podrške i procjenjivanje drugih da to nije dovoljno važno, osoba može početi da "gubi nit" koja je povezuje s njenim stvarnim potrebama i željama. Osoba ostane na razini funkcioniranja, biti tu za druge, razumjeti druge, a da vlastite potrebe budu zanemarene. Postaje važno zadovoljiti potrebe drugih. Obično se to dešava na nesvjesnom nivou, naprimjer, kada se majka

posveti djeci, mužu, rodbini i prijateljima.

Njene potrebe ostanu zanemarene, potisnute, rijetko ih se i sjeti. Tada ona nije svjesna puno o onome šta zaista želi, jer dugo samo brine o drugima i želi da ostavi utisak da sve treba da bude na svom mjestu. Okolina ne prepoznaje njene potrebe, smatra da je njoj dobro, lako i gotovo savršeno. Ustvari, priroda potreba počinje da se javlja na identičan način kao što je to osoba činila uvijek u svom životu (potisnute potrebe počnu da se nesvjesno i "odjednom" javljaju u vidu frustracije, nezadovoljstva, anksioznosti, depresije i sl.).

Kada se to desilo Sabini, ona je radeći na jačanju ego funkcija promijenila svoje obrasce u pozitivnom smislu, za sebe i za druge. Ego funkcije su joj omogućile da bude što prirodnija i bliža svojim potrebama, željama i slobodna u kontaktu sa sobom i drugima.

Mnogima će se ovaj proces učiniti poznatim, s različitih gledišta, a suština je ista. Nekada će u životu doći trenutak da se ispolje svoje potrebe, želje i da budu zadovoljene u manjoj ili većoj mjeri i sve dok se to ne desi, osoba ne može da bude potpuno zadovoljna i sretna.

Rast i razvoj ego funkcija mnogo ljudi ne doživi na pravi način, da tačno prođe kroz sve opisane faze i da dostigne jednu prirodnost, da bi sam sebi, rekla bih, olakšao život u ponašanju i uvijek sa svješnoću šta zaista želi. Kada smo u kontaktu sa sobom, centrirani, imamo jasne granice, oslušujemo naše potrebe i želje, realno vrednujemo sebe i druge i imamo ravnotežu možemo reći da smo psihički stabilna osoba.

LITERATURA:

1. Boadell, D. (1987), *Struje života: uvod u biosintezu*. London: Routledge.
2. Berne, E. (1961). *Transakciona analiza u psihoterapiji*. New York: Grove Press. 1961.
3. Klisić, Lj. (2004). *Telesna psihoterapija*. Beograd: Zlatni presek.
4. Klisić, Lj. (2010). *Psihosomatsko jedinstvo umetničkog izražavanja*. Beograd: UTPS.
5. Lowen, A. i Leslie, L. (2011). *Put do vitalnosti*. Zagreb: Otempora.
6. Lowen, A. (1995). *Radost*, Beograd: IP ESOTHERIA.
7. Lowen, A. (1991). *Zadovoljstvo, kreativni pristup životu*. Beograd: Bata.
8. Lowen, A. (1975). *Bioenergetika*. Beograd: Nolit.
9. Wilhelm, R. (2013). *Čuj mali čoveče*. Beograd: Feniks libris.

