

Kontekstualni pristup strahu, traumi i gubitku



EUROPEJSKA AGENCIJA ZA RAZVITAK I COOPERACIJU
EUROPEAN AGENCY FOR DEVELOPMENT AND COOPERATION

Urednici:

Mima Dahić

Jasna Zečević

Recezent:

David Becker

Lektor:

Mirjana Božić

Ilustrator naslove strane:

Trogrlić Marina

Izdavač:

UG Vive žene, Tuzla

Štamparija:

“Infograf” Tuzla

Tuzla, novembar 2008

Kontekstualni pristup strahu, traumi i gubitku

Sadržaj:

| Naziv članka | Str |
|--|-----|
| 1. Uvod - Jasna Zečević | 7 |
| 2. Kontekstualni pristup strahu, traumi i gubitku - David Becker | 9 |
| 3. Ako je bol bila dio moje prošlosti, ona će biti dio mog identiteta - Teufika Ibrahimefendić | 31 |
| 4. Moj otac je mrtav, ali ne stvarno - Augustina Rahmanović | 51 |
| 5. Strah u nasilnom okruženju - Amra Muradbegović i Melisa Imamović .. | 65 |
| 6. Tišina kroz govor tijela - Zvjezdana Džombić | 73 |
| 7. Dječija grupa u Doknju - Alma Đedović | 79 |
| 8. Put oporavka - Azra Arnautović i Aida Mustačević Cipurković | 91 |
| 9. Od fudbalskog kluba do edukacijske grupe - Stela Đug i Selma Bajramović | 109 |

Uvod

Vive Žene već više od dvanaest godina rade sa žrtvama rata, pomažu traumatiziranim osobama da se suoče sa svojom boli, da je razumiju i što lakše nastave da žive sa njom.

Strah, Trauma, Gubitak. Riječi koje, na žalost, najčešće susrećemo u našoj svakodnevničkoj životnoj situaciji. Rat je zaustavljen prije skoro jedanaest godina, ali strah je još uvijek prisutan, traumu rata nosimo u sebi, a gubitke nikada nadoknaditi nećemo.

Ono što naše iskustvo govori, jeste da intenzitet boli zbog gubitaka i posljedice ratnih trauma, mogu da se ublaže samo intenzivnim, dugotrajnim psihosocijalnim radom sa preživjelima.

Pod terminom psihosocijalni rad podrazumijevamo skup intervencija baziranih na shvatanju da je liječenje trauma rata multidimenzionalan, dugoročni proces koji uključuje rad na individualnom nivou, nivou zajednice i "makro" nivou, tj. nivou šire društvene zajednice.

U skladu sa ovim tumačenjem, Vive Žene su razvile integrativni psihosocijalni model rada koji sadrži tri nivoa:

Prvi nivo je individualni oporavak i liječenje unutarnjih rana, koji se sprovodi kroz Program psihosocijalnog tretmana unutar Centra Vive Žene.

Drugi nivo je ponovna izgradnja povjerenja i socijalna integracija u lokalnu zajednicu, koji se sprovodi kroz Program psihosocijalnog rada u zajednici;

Treći nivo je doprinos rekonstrukciji cjelokupne društvene zajednice, koji se sprovodi kroz Program Istraživanja, Dokumentiranja i Edukacije.

U tom smislu, ova knjiga kao jedan od rezultata dugogodišnjeg rada sa traumatiziranim osobama predstavlja doprinos Vive Žene na polju razumijevanja traume u specifičnom socijalnom, ekonomskom, političkom poslijeratnom kontekstu.

Namjera nam je potaći diskusiju među profesionalcima i institucijama koji se bave problematikom ratne traume u specifičnom kontekstu Bosne i Hercegovine, i naglasiti značaj rada sa traumatiziranim osobama sa ciljem oporavka šire društvene zajednice.

Neizmjernu zahvalnost, svi mi, tim Vive Žene, dugujemo našem dugogodišnjem supervizoru i konsultantu, Dr David Becker koji nije nikada izgubio strpljene i nadu da ćemo uspjeti u svojim nastojanjima da ublažimo posljedice rata u našoj zemlji i da ćemo svoje iskustvo i model rada podijeliti i prenijeti drugima.

Također se zahvaljujemo našim dugogodišnjim donatorima, lamaneh Švicarskoj, CORDAID Holandiji, DEZA Švicarskoj, Evropskoj Komisiji i svima koji su

na direktni ili indirektni način učestvovali u našem radu i razvoju i omogućili nam da danas imamo organizaciju koja se profesionalno i kompetentno bavi oporavkom, rehabilitacijom ratom traumatiziranih osoba.

Ja lično, ovim putem izražavam zahvalnost koleginicama koje su svoja znanja i iskustva dugogodišnjeg rada nesebično podijelile sa svima koji će imati priliku čitati ovu knjigu, a posebno, koleginici Mimi Dahić, koja je svojom upornošću, sistematičnošću pregledanja pripremnih tekstova doprinjela da ova knjiga konačno bude dovršena.

*Jasna Zečević,
Predsjednica*

Kontekstualni pristup strahu, traumi i gubitku:

Razvitak uz Vive Žene

napisao

dr David Becker

1. Uvod

Moj prvi neposredan dodir s ratom istrganim područjem bivše Jugoslavije dogodio se 1995 godine, na seminaru koji je organizirala Svjetska zdravstvena organizacija (WHO) u Zagrebu, na kojem su učestvovali stručnjaci iz oblasti mentalnog zdravlja iz Hrvatske, Bosne i Hercegovine i FRJ. U to vrijeme živio sam u Čileu, gdje sam radio kao terapeut za žrtve političkog pritiska, odnosno kao terapeut za porodice nestalih zatvorenika, zlostavljenih osoba, bivše političke zatvorenike i slično. WHO je smatrala pomenuti seminar i razmjenu stručnjaka posve korisnim, te su stoga pozvali i mene, zajedno s još jednim kolegom iz Čilea. I sad se dobro sjećam kako je bio napet i složen taj sastanak. Naposljetku, rat je još uvijek trajao. Kolege iz Bosne su imali poteškoće da stignu. No, ono što me je najviše impresioniralo jest njihovo prijateljsko raspoloženje. Iako su dolazili direktno s prve borbene linije, činili su se manje rato-bornima i imali su manje predrasuda nego neki od ostalih učesnika seminara koji su živjeli u relativno bezbjednom okruženju. Obećao sam sam sebi, a i pomenutim kolegama, da ću posjetiti Bosnu čim mi se ukaže prva prilika.

Tokom 1997. bio sam u mogućnosti da ispunim obećanje i počeo sam dolaziti u redovite posjete u svojstvu konsultanta za međunarodne organizacije, a posebice sam bio angažiran od strane Švicarske kooperacije za razvoj, kao i švicarskih nevladinih organizacija CFD i IAMANEH. S Vive Žene timom sam se prvi puta susreo tokom vršenja procjene njihovog rada, 1999. godine. Od tada kontinuirano radimo zajedno. Tokom proteklih 3 godine susretali smo se u projektu tri sedmice godišnje u Tuzli, a u međuvremenu smo bili u stalnom kontaktu kako putem e-mail-a, tako i putem telefona. Privilegijom smatram priliku koja mi je data da učim i radim s ovim izuzetnim timom. U ovom poglavlju želim se osvrnuti na složenosti rada s traumom, kao i na moje lično iskustvo u radu s Vive Ženama.

Počeo bih s raspravom o kontradiktornostima međunarodne suradnje. Pokušat ću prikazati kako donatori i primaoci pomoći često ne shvataju jedni druge, te dati svoje mišljenje o poteškoćama s kojima se susreću pri razvoju zajedničkih svrsishodnih projekata. U drugom dijelu izlaganja razvit ću diskusiju o teoriji traume i potrebi za kontekstualnim definicijama traume. Također ću iznijeti uvjerenje da je Keilson-ova teorija sekvencialne traumatizacije koristan

okvir. U trećem dijelu ću oslikati poteškoće i implikacije rasprave koja se vodi o traumi, te ću pokušati pokazati da svi, uključujući političare, specijaliste, žrtve, slučajne promatrače i ostale doprinose raspravi o traumi koju koriste i zloupotrebljavaju u različitim političkim procesima. Kao četvrtu, raspravlјat ću o poteškoćama obučavanja institucije. U određenoj mjeri je dobro i pomaže kada si autsajder, jer tada se ne uključuješ direktno u svakodnevni rad institucije. S druge strane je to hendikep i stvara poteškoće. Nadalje, cilj obučavanja jeste sticanje neovisnosti i motiviranje institucije ka sopstvenom samoodređenju. Dio toka spomenutog procesa čine i grupni konflikti, zaštita, trening, razvoj koncepata i slično, što sve povlači za sobom i rizik od stvaranja nove ovisnosti. Sljedeće na što bih se fokusirao u radu s Vive Ženama jeste naš zajednički rad i moje shvatanje njihovih ključnih aktivnosti. Pisat ću i o historiji institucije. Pokazaću kako smo se borili da razvijemo bosansku perspektivu njihovog rada. Raspravlјat ću o njihovom pristupu ženama i djeci koji su traumatizirani ratom, njihovom radu sa žrtvama porodičnog nasilja, te njihovom radu u zajednici. Nadalje, nastojaću da prikažem kako su, iako slični mnogim nevladnim organizacijama u Bosni, ipak razvili novu vrstu profesionalizma koji prije nije postojao, te koliko je potrebno i važno odati priznanje ovoj vrsti profesionalizma. I posljednje, ali ne manje važno, nastojat ću prikazati koliko je važan rad Vive Žena, te koliko cijenim rast ove institucije kojem su mi dopustili da prisustvujem.

2. Kontradiktornosti međunarodne suradnje

U Angoli je prije nekoliko godina podignut spomenik vrijedan milione eura, posvećen neefikasnosti humanitarne pomoći i međunarodne suradnje. Strašni građanski rad bjesnio je tokom mnogo godina, a jedan od oblika ratovanja bilo je postavljanje mina koje su prouzrokovale stradanja hiljada žrtava. Stoga se činilo da je ortopedска klinika nešto što je bilo hitno potrebno. Klinika je izgrađena uz pomoć međunarodnog novca, što je uključivalo i najmoderniju tehničku opremu koja je bila dostupna u to vrijeme. Jednom završena, postalo je očigledno da klinika nikada neće doživjeti svoju praktičnu upotrebu jer su troškovi rada i održavanja klinike bili previški. Visoka tehnologija se, u ovom slučaju, pokazala smrtnom zamkom, a da ne spominjem činjenicu da ni snabdijevanje strujom nije bilo redovno. Najverovatnije, ova bolnica i danas služi samo za skupljanje prašine.

Sličnih primjera ima svuda po svijetu. U stvari, čovjek se ponekad iznenadi kada vidi da je nešto od ove pomoći zaista stiglo do ljudi kojima je bila potrebna. Donatorska nacija uvijek iznova trpi kritike, ne samo zbog pogrešaka poput ove koja se desila u Angoli, nego i zbog toga što novac troše u skladu sa sopstvenom logikom, umjesto u skladu s potrebama primalaca pomoći. Donatori su optuživani za nadobudnosti i neznanje. Na kraju treba reći da se oni se vrlo često trude da implementiraju sopstvenu političku strategiju. Većina ovih optu-

žbi je opravdana. No, u svakom slučaju, stoji činjenica da je pomoć potrebna u svakom slučaju. I da nije te pomoći, još više ljudi bi umrlo, još više zemalja bi nastavilo živjeti u trajnom stanju destrukcije. Naime, čovjek mora prepoznati da je humanitarna pomoć u situacijama velikih nesreća, dostigla zaista visok nivo efikasnosti i efektivnosti, te je pomoć uspijevala stizati i do najudaljenijih mjeseta na zemlji za svega nekoliko dana. Tsunami u Aziji 2005. godine je dobar primjer koji govori u prilog ovome. Ujedno, kada god se desi takva velika nesreća, barem za kratko vrijeme, ljudi zahvati veliki val solidarnosti, te želja onih koji imaju novac da ga daju onima koji nemaju.

Stoga međunarodna suradnja ima dvije strane: s jedne strane može se opisati kao hronični neuspjeh, dok se s druge strane može shvatiti izuzetno uspješnom jer je uspjela osigurati pomoć milonima unesrećenih ljudi. Rat u Bosni i Hercegovini i njegove posljedice su primjer za oba objašnjenja: međunarodna zajednica je intervenirala premalo i prekasno. A otkako je počela pristizati humanitarna pomoć i otkako su počele vojne intervencije, jedino što je postignuto jeste da se zaustave borbena dejstva. Danas u Bosni i Hercegovini nema rata, ali nema ni mira. Političke strukture i dalje su slabe, žrtve su ušutkane i nastavljaju patiti. Kada se pogleda ovakva slika, može se reći kako je međunarodna zajednica očigledno omanula. No, s druge strane, sve je bolje nego rat, te se stoga mora priznati da za prvo bitne probleme na ovim prostorima nije odgovorna samo međunarodna zajednica, te da je međunarodna zajednica, u granicima svojim mogućnosti, učinila mnogo. U određenoj mjeri se nastavlja i rekonstrukcija.

Jedan od problema međunarodne pomoći u kriznim situacijama leži u tome što se čini da je nejednako raspoređena. Naime, sva moć u smislu preduzimanja aktivnosti jeste kod pružaoca pomoći žrtvama, dok žrtve jedino imaju mogućnost da pasivno primaju pomoć koja im se daje. Posmatrano na ovaj način situacija se čini razumljivom, no nije posve stvarna. Film "Ničija zemlja" je dobar (i umjetnički odličan) primjer ovakve zabune: dva bosanska vojnika su se našli u bezizlaznoj situaciji koju su sami kreirali. Ako se jedan pomakne, mina na kojoj leži će eksplodirati i ubiti ih obojicu, a ako se ne pomakne, život više ionako neće biti isti niti za jednog od njih. Film razrađuje situaciju veoma dobro. Konačno, međunarodna zajednica dolazi i pokušava pomoći. Dolaze uz metež i buku, objašnjavajući da je za ovo potreban stručnjak, te odabiru Nijemca, tehničara za eksplozivna sredstva, koji pokušava demontirati eksplozivnu napravu, naravno, bez uspjeha. Sjećam se da sam gledao film i smijao se ovoj absurdno-komičnoj situaciji razmišljajući kako su ustvari glupi ovi pripadnici UN-a, a naročito ovaj njemački tehničar koji je uz svu ispravnosti i tehničko znanje jednostavno bio jednak nesposoban kao i svi ostali. Tako je sva moja pažnja do kraja filma, u stvari, bila usmjerena na neefikasnost međunarodne pomoći. Gotovo sam zaboravio šta je bio uzrok prvo bitnog problema. Također sam prihvatio krajnji ishod situacije u kojoj su se nalazili vojnici, jer je bilo očigledno da su nemoćni da nešto sami urade.

U osnovi mislim da je zaista lako kritizirati međunarodnu zajednicu za svaku njenu počinjenu glupost, ali je isto tako lako i razmišljati o žrtvama kao o pasivnim primaocima pomoći. Mislim da je važno uvidjeti da pomoć može biti efikasna i efektivna ukoliko su ciljevi i svrha pomoći jasno naglašeni od strane donatora i ukoliko su donatori spremni da slušaju one koji tu pomoć primaju. Primaoci pomoći, s druge strane, moraju naučiti da kažu ono što misle i da prenesu svoja saznanja i iskustva, čak i kada se čini da je donatorima naporno slušati ih. Često se čini da je puno lakše stvari činiti na pogrešan način, jer tada se za svaku počinjenu grešku uvijek može kriviti neko drugi, nego sjesti, razgovarati i razvijati ideje zajedno. Efektivnost i efikasnost pomoći, u svakom slučaju, je nešto što je izvodivo samo ukoliko obje strane istinski surađuju uz prepoznavanje snage koji imaju, kao i uz prepoznavanje međusobne neovisnosti. Donatorski projekti mogu biti bojkotirani od strane bilo kojeg lokalca, bilo gdje u svijetu. To samo pokazuje da i primaoci pomoći imaju moć. S druge strane, donatorima je ostavljena mogućnost da povuku novac, iako to u većini slučajeva nije tako lako, kao što se čini. Obj strane imaju određenu moć; pitanje je samo hoće li to upotrijebiti u korist ili jedni protiv drugih.

3. Definiranje traume

U proteklih nekoliko godina patnja lica u ratu i kriznim situacijama je počela privlačiti sve više pažnje. Trauma, bavljenje prošlošću, pokopavanje mrtvih i slično je postalo pitanje općeg zanimanja i dovelo je do stvaranja višenamjenskih projekata svuda po svijetu. Bosna i Hercegovina je, u stvari, bila jedno od mesta gdje je rad na traumi počeo uistinu veoma rano. Tokom rata, kao i neposredno poslije rata savjetovanja u vezi s traumom su se odvijala na mnogo različitim mjestima.

Sve ovo je pozitivno, budući da implicira da su konačno i politika i međunarodna pomoć konačno shvatili da ljudi imaju osjećaje, da su ovi osjećaji važni, ne samo u smislu individualnih oboljenja, nego i u smislu perspektive za stvaranje mira i odvijanje procesa demokratizacije. S druge strane, razgovori o traumi su postali međunarodni problem koji je često ignorirao ljudsku stvarnost.

Definiranje traume je komplikiran zadatak. Iako je PTSD najpoznatiji koncept traume na svijetu, smatram da je prilično beskoristan kada su u pitanju katastrofe koje je prouzročio čovjek. Najbitnije ograničenje PTSD dijagnoze jeste što situaciju koja je prouzročila traumu tretira kao uzročnika stresa. Za PTSD nije važno da li smo u Tuzli, Santiago de Chile-u ili u Auschwitz-u, ukoliko je trauma nastala kao posljedica torture, saobraćajne nesreće ili srčanog udara. PTSD ne samo da ne shvata ključna pitanja traume koju pokušavamo dijagnosticirati, nego sudjeluje u procesu koji pretvara društvene i političke probleme u psihopatologiju. Skraćenica PTSD sadrži riječ "poremećaj". Vjerovatno ne postoji ništa manje korisno za žrtve kršenja ljudskih prava nego da se nji-

hove patnje klasificiraju kao duševne bolesti. Nadalje, PTSD se pretvara da je trauma završena, da se nosimo s posljedicama događaja koji su prošli, te prema tome ne može sezati do dugoročnijih traumatskih situacija, niti može objasniti zašto se simptomi pojavljuju i mnogo godina nakon nastanak prvo-bitne traumatske situacije. Na kraju, ali ne manje važno, jeste to da je PTSD individualna dijagnoza koja nije u stanju shvatiti destrukciju porodičnih struktura u traumi, kao i da je lista simptoma PTSD-a posve nedovršena.

Čvrsto vjerujem da se trauma može jedino shvatiti u okviru i u vezi sa specifičnim socio/kulturnim/političkim kontekstom. Ovdje se ne radi o tome da se razviju koncepcije traume koje bi bile "osjetljive", ili bile "pune empatije" za strane kulture. Upravo suprotno: sama kultura joj daje paradigmatski okvir. Možemo, primjerice, posmatrati traumatiziranog dječaka iz Čilea, čiji je otac nestao u vojnim operacijama, koji je u određenom momentu prestao razgovarati o sebi i svojim osjećajima i koji više ne koristi riječ "Ja". No, ono što bi kod ovog djeteta mogao biti znak oporavka, primjerice kada bi počeo pričati o sebi, mogao bi biti znak traume kod djeteta iz indijanskog plemena iz Gvatemale. Ovo dijete kaže "Ja", pri tome izražavajući sasvim individualizirane osjećaje, ne zbog toga što se osjeća zdravim, nego zbog toga što mu je vojska zbrisala selo s lica zemlje, dijete je moralno bježati, te je u ovoj tački njegovog postojanja jedina refenca njegovog postojanja, zajednica, u potpunosti uništена.

Dekontekstualizirana definicija traume je u najboljem slučaju beskorisna, a u najgorem slučaju može izazvati direktnu štetu. Iako smatram da možemo učiti iz traumatskih stvarnosti u različitim kontekstima, također sam mišljenja da, za svaku zemlju na svijetu, ima smisla da ponovo osmisli koncept ili, bolje rečeno, da iznade lokalnu definiciju koja će imati smisla u posebnim kontekstima u okviru kojih ljudi rade.

Pri svemu tome, opisivati traumu samo kroz društvene pojmove je također nedovoljno. Mi koji imamo iskustva s traumom, ili koji smo radili s traumatiziranim osobama vrlo dobro poznajemo tanane pore terora, straha i destrukcije koji postanu dio psihološke strukture u kontekstu traume.

Otišli bismo daleko kada bismo u ovom poglavlju detaljnije pokušali opisati individualne dimenzije traume. No možemo, barem, brzo nabrojati neke od glavnih aspekata:

Trauma za sobom povlači kompletan psihološki slom na individualnom nivou, što se može uporediti s iskustvom umiranja. Ovaj slom se može desiti u jednom strašnom trenutku, ili može biti dugotrajniji proces u kojem je teško otkriti tačno momenat kada se sve raspalo. Ali na kraju, efekat je uvijek isti. Negdje usput psihološka struktura, dio nas koji nas navodi da se identificiramo kao "Ja" ili kao "mene" prestane postojati. I sve se to desi bez anestezije.

Trauma je iskustvo dubokog i beskrajnog straha. U normalnim okolnostima strah je posve koristan. To je psihološki mehanizam koji nam pomaže da se zaštitimo. Da bismo malo pojasnili, možemo reći da, kada se susretнемo s prijetnjom, bježimo ili se borimo. Obje reakcije služe nam da preživimo. U svakod-

nevnom životu, samozaštita i strah su nužno povezani i pomažu nam da izbjegnemo opasnosti, te da vladamo opasnim situacijama kada god je to moguće. Ali u traumi ovaj strah je drugačiji. Ovdje govorimo o hroničnom strahu. Govorimo o potpunoj bespomoćnosti. Govorimo o prijetnji koja je toliko moćna da želimo pobjeći najbrže što možemo, a u isto vrijeme nešto nas tjera da ostanemo tu gdje jesmo. Ovdje govorimo o iskustvu kakvo ne možemo zamisliti ni u najgorim noćnim morama. Strah, u ovom kontekstu, mijenja svoju zaštitničku funkciju, te i sam postaje prijetnja. To više nije osjećaj uplašenosti, nego je to prijetnja za opstanak, bezimena sveukupnost osjećaja koji se pojavljuje i iščezavaju u bilo kojem trenutku kada se svako razmišljanje ili osjećanje u vezi s tim čini opasnim. Ovaj strah se više ne odnosi na nešto izvan osobe, nego na nešto unutar nje.

Trauma podrazumijeva patnju kao sastavni dio životnog iskustva, patnju koju osoba može podijeliti s nekim, ili je može integrirati u životno iskustvo, ali to je rana koja nikada ne može zacijseliti. Ako je osoba bila silovana i gotovo ubijena, ako je nečije dijete ubijeno, onda govorimo o strašnim iskustvima koja ne mogu nikada iščeznuti iz uma osobe kojoj se to desilo. Određena iskustva su toliko jeziva, povezana s izuzetno mnogo razaranja i gubitaka, da se ne mogu, a vjerojatno ni ne trebaju zaboraviti. S te tačke gledišta, važno je shvatiti da traumatizirane osobe možda mogu naučiti kako da se nose s tim iskustvom, možda mogu naučiti kako da vode relativno normalan život, no sve to ne znači da je i njihova patnja prestala. Kod ovakvih iskustava, jednako kao i kod gubitka voljene osobe, pitanje nije da li cijeli problem može nestati, nego je mnogo važnije pitanje da li se osobe moraju suočavati sa svojim gubicima same, ili mogu svoju patnju podijeliti s nekim iz njihovog okruženja.

Trauma se može opisati kao normalna reakcija na nenormalnu situaciju. Drugim riječima, imamo posla sa situacijom koja uzrokuje ekstremnu psihološku patnju, ali čija je "abnormalnost" u osnovi dio spolašnjeg okruženja. Trauma podrazumijeva iskustvo slično smrti. Njena centralna metaforička konotacija jeste slom i diskontinuitet, dakle "primjetan osjećaj nepopravljivog straha od sebe i realnosti" (Benyakar, M.; Kutz, E.; Dasberg, H.; and Stern, M. J., 1989). Kao što je rekla osoba koja je preživjela Auschwitz: "Smrt nastavlja prokopavati u život... Preživio sam pakao, ali iz njega nisam pušten. Pakao je još uvijek u meni, danju i noću." (op. cit. p. 443)

Najkorisniji pristup traumi, koji je meni poznat, a koji nije kontradiktoran kulturnom obrascu i ne ograničava mogućnosti otkrivanja "lokalnog" koncepta traume, jest koncept sekvencialne traumatizacije kojeg je otkrio Hans Keilson. (Keilson, H., 1992). U svojoj studiji praćenja jevrejske djece u Holandiji, koja su otsala siročad u toku rata, on je izdvojio tri različite traumatske sekvene:

1. "Neprijateljska okupacija Holandije i početak terora" (op. cit.) nad jevrejskom manjinom. Ovo podrazumijeva napade na društveni i psihički integritet jevrejskih porodica.

2. "Period direktnog progona" (op. cit.) što je uključivalo deportaciju roditelja i djece, odvajanje majki od djece, skrivanje djece u hraniteljske porodice i iskustva koncentracionih logora.
3. "Poslijeratni period tokom kojeg je najvažnije bilo pitanje imenovanja skrbnika" (op. cit.). Alternativa je bila ostaviti djecu s njihovim holandskim hraniteljskim prorodicama, ili ih vratiti u njihovo prvobitno jevrejsko okruženje.

Keilsonov koncept podrazumijeva radikalnu promjenu u razumijevanju traume: umjesto događaja koji ima svoje posljedice, sada posmatramo proces u kojem je opis traumatske situacije okvir u kojem organiziramo način na koji shvatamo traumu. Keilson pokazuje, na primjer, da teška sekundarna traumatska sekvenca, kao i "dobra" treća traumatska sekvenca povlače za sobom puno bolje i dugoročnije perspektive za ozdravljenje žrtve, nego neka manje strašna druga traumatska sekvenca i "loša" treća traumatska sekvenca. Ovo je važno zbog toga što ilustrira kontinuitet traume, čak i nakon što je stvarni progon prestao. Također smo u mogućnosti da shvatimo zašto pacijenti mogu razviti simptome neposredno nakon prvobitnog traumatskog događaja, jednako kao i dvadeset, trideset ili čak četrdeset godina poslije. I posljednje, ali ne i manje važno jeste to što Keilsonov koncept čini očiglednim činjenicu da iako nema "post" traume, nego postoji samo kontinuiran traumatski proces, pomagači, one osobe koje se bave traumama i žrtvama, su također uvijek dio traumatske situacije i nikada ne funkcioniраju izvan nje.

Jedna od prednosti Keilsonovog pristupa konceptu traume jest što se on može lako koristiti u različitim kulturnim i političkim postavkama. Budući da to nije definiran set simptoma i situacija, nego više poziv da se bliže razmotri specifičan historijski proces, te omogućava kvalitetu i kvantitetu traumatskih sekvenci da uveliko variraju u ovisnosti o kontekstu. Zajedno s Barbarom Weyermann (vidi Becker, D. i Weyermann, B. 2006.) pokušali smo malo proširiti ovaj koncept i napraviti ga upotrebljivim u različitim kontekstima. Stoga smo identificirali šest sekvenci kako bismo opisali konfliktne situacije i post-konfliktna područja:

1. Prije traumatskog procesa
2. početak persekcije
3. akutna persekcija: direktni teror
4. akutna persekcija: prelazak u hronični oblik
5. vrijeme tranzicije
6. poslije persekcije

Naš model se od Keilsonovog razlikuje u sljedećem: mi predlažemo da se prvo analizira situacija koja je prethodila nastanku traumatskog procesa, jer se najčešće radi o tome da postoje odgovarajuće traumatske stvarnosti u historiji zemlje, koje treba uzeti u razmatranje. Na primjer, Keilsonova sekvenca 1, za

nas sekvenca 2, u Bosni i Hercegovini bi vjerojatno bila 1992. godina i početak rata. Međutim, ima smisla vratiti se malo unatrag kako bi se shvatilo šta je izazivalo traumu u prethodnom periodu, primjerice tokom Drugog svjetskog rata. Također moramo znati šta nije predstavljalo problem, odnosno kako je izgledala normalna situacija. Drugim riječima, prije nego što opišemo traumu, moramo znati šta ne smatramo traumom. Naša sekvenca 2 odgovara Keilsonovoj sekvenci 1. Ovo je vrijeme kada je progon, u svari, počeo, ali se još uvijek nije činilo kao potpuna i beznadežna katastrofa. U to vrijeme ljudi su se još uvijek nadali da će uspjeti sačuvati minimum normalnog života. Slično zatišju pred olju. Vidimo kako munje sijevaju u daljini, ali nijedna od tih munja ne pogarda još uvijek našu kuću. Keilsonova druga sekvenca odgovara našoj trećoj ili četvrtoj sekvenci.

Odlučili smo napraviti razliku između akutne sekvence terora, zatim onih trenutaka u kojim se, u stvari, nešto ružno i desilo i onih mnogih drugih trenutaka kada se živi u isčekivanju, kada se život čini malo normalnijim, iako se u stvarnosti horor nastavlja. Obje se ove sekvene smjenjuju.

Za Bosnu se može reći da ovo obuhvaća vrijeme od 1992. pa do Dejtonskog sporazuma 1995.

Ali u Tuzli, na primjer, možemo smatrati 25. maj 1995. i dane neposredno nakon tog datuma, kao dio sekvence 3 (direktan teror), a dane koji su vodili ovom tužnom i strašnom danu, kao dio sekvence 4 (prerastanje u hronično).

Jedna sekvensionalna promjena, koja se čini relevantnom za veliki dio svijeta, jest promjena trenutne situacije rata i progona u period poslije toga. Ali u mnogim slučajevima ovaj "period poslije" se također dijeli na različite sekvene. Na primjer, rat u Angoli je trajao u proteklih 30 godina, prekidan samo kratkim periodima navodnog primirja. Slično kao i u Bosni i Hercegovini, trenutna situacija leži negdje između rata i mira, što je posve različito od pravog mira.

Stoga smo Keilsonovu treću sekvencu podijelili na našu sekvencu 5 (tranzicija) i 6 (period poslije).

U kontekstu katastrofa koje je izazvao čovjek ima smisla praviti razliku među traumatskim situacijama, traumama i simptomima traume. Bez obzira na traumatsku situaciju koja karakterizira čitavo društvo, to ne znači da su svi traumatisirani. Da bi se dogodila trauma, potrebna je traumatska situacija, ali situacija ne povlači traumu sama po sebi. A ako se trauma i dogodila, pitanje simptoma tada treba posmatrati neovisno, jer se oni u velikoj mjeri mogu razlikovati. Početak ispoljavanja simptoma se ne mora nužno podudarati s početkom traume.

U sintezi, možemo tu "ranu" koja treba da zacijeli opisati kao psihološku ranu koju mi nazivamo "trauma", ali i kao destrukciju društvenog materijala, što nazivamo "traumatskom situacijom", podrazumijevajući da su tom prilikom napadnuti, povrijeđeni i vjerojatno uništeni kako ljudski odnosi, tako i osnovni zakoni koji reguliraju te odnose.

4. Kontradiktornosti u radu s traumom

Baviti se traumom u kontekstu katastrofe izazvane djelovanjem čovjeka nije samo problem definicije. Ako je to istina, tada je trauma dio društvenog procesa, jednako kao i rasprava o traumi. Stoga serije potencijalnih poteškoća s kojima se susrećemo danas možemo opisati kao otpor traumi u datom društvu:

Političari tretiraju pitanje ljudskih prava, kao i individualne probleme žrtava i njihove povrede na veoma "poseban" način. U Čileu, na primjer, žrtve i njihova borba za ljudska prava su bili veoma važni tokom borbe protiv diktature. Ali jednom kada smo ušli u fazu tranzicije ka demokraciji, iznenada su političari pomislili da je vrijeme da žrtve ušute. Bojali su se da bi žrtve mogле ometati proces rekonsilijacije. Nebitno je kakvo mišljenje neko ima o ovom pitanju, jasno je da političari i traumatizirane osobe imaju različite okvire funkciranja, te različita polazišta. Politička primjerenost žrtve ne mora nužno odgovarati individualnim potrebama žrtve.

Aktivisti ljudskih prava i zagovaračke grupe su sklone povjerovati da se sve rane mogu izlijечiti ukoliko dođe do političkih promjena. Kao što smo već vidjeli, postoji društvena, kao i individualna dimenzija traume. Ovisno o perspektivi, moguće je prenaglasiti jednu ili drugu dimenziju. Politički aktivisti su skloni da potcijene individualnu dimenziju traume. Iako su moje simpatije na strani onih koji se nadaju političkim promjenama i razvoju, a ujedno vjerujem da je ovo što ću reći jako važno, nikada se ne smiju zaboraviti individualne potrebe i situacije ljudi koji su direktnе žrtve društvenih procesa. Važno je shvatiti, na primjer, da se tokom borbe za promjene i demokraciju čovjek također može nadati da će se sve promijeniti. Ali, kada se promjena zaista i desi, odjednom ta demokracija više nije niti onako fantastična kao što se zamišljalo, niti je u mogućnosti zaliječiti rane onih koji su patili: mrtvi su i dalje mrtvi, ono što je izgubljeno nikada se više neće vratiti. Politička promjena je dobra, ali ne liječi individualne rane i najčešće potvrđuje da je prošlost takva kakva je, ne nosi sa sobom samo dobra sjećanja, nego je u nekim aspektima i jako tužna.

Terapeuti traume su skloni vjerovati da putem terapije mogu promijeniti svijet, ili barem "izlijечiti" sve osobe kojima se bave. Kao što je opasno apsolutno vjerovanje u svemuogućnost političkih promjena, isto tako je opasno slijepo vjerovanje u psihologiju i moć terapije. U stvari, možda čak i opasnije. Društveno i političko neznanje putem kojeg se mnoge zdravstvene institucije, terapeuti, liječnici i socijalni radnici pretvaraju da mogu pomoći žrtvama socijalnih i političkih katastrofa je upravo zastrašujuće. "Psihologiziranje" društvenih stvarnosti ovisi jedino o nivou otuđenja ličnosti, o čemu ovisi i traumatsko razaranje pojedinca. U svakom slučaju, ne smije se zaboraviti da pomoći pružena na individualnom nivou može biti posve korisna ukoliko se prepoznaju granice svojstvene ovom procesu.

Počinitelji zločina nastoje negirati štetu koju su prouzrokovali, a često se boje i osvete. Ako je neko počinio zločin, logično je da će se ta osoba truditi da izb-

jegne negativne posljedice po sebe, a uslijed promjene u strukturi vlasti i moći bojat će se osvete za koju očekuje da bude najmanje iste jačine kao i zločin koji je počinio/počinila. Smatram da rješenje ovog problema nije niti da se jednostavno zaborave počinitelji, niti da se insistira na "oko za oko" procesu postizanja pravde. U osnovi, problem je kako prevazići situaciju u kojoj sve što se dogada ovisi jedino o strukturi moći, dok osnovne moralne postavke izgledaju nevažne. Žrtve imaju pravo na istinu i pravdu. Ali pravda mora prevazići logiku počinitelja. Da bi se to dogodilo, pravda mora omogućiti počiniteljima preuzimanje odgovornosti za ono što su učinili.

Očevici/promatrači su skloni da svakoga dožive kao prijetnju i oni su glavni konstruktori "zavjere šutnje". U kontekstu rata i progona uvijek imamo osobe koje su direktno uključene u trenutačnu borbu za moć, a imamo i one koji izgledaju samo kao promatrači. No činjenica je da nijedna diktatura ne bi postojala da nema pasivnih promatrača. U post-konfliktnim situacijama ponovo imamo promatrače koji često imaju nezdravu ulogu u svojim društвима. Nekima od njih jednostavno nije stalo do ljudi koji pate. Ali većina pasivnih promatrača se boji. Oni su pretrpjeli konfliktne situacije u poziciji pasivnosti i tjeskobe, čekajući na one koji imaju bilo kakvu moć da nešto učine. Mnogi od njih su patili. Ono čemu su se nadali jeste samo da izbjegnu konflikt. Jako često su bili u poziciji da pokušaju biti apolitični, ili jednostavno samo da odagnaju problem od sebe. Oni su izabrali šutnju, a samim tim, iako je to često bilo na njihovu štetu, čuvali su od zaborava temeljni konflikt.

Žrtve imaju rizik od samoovjekovještenja lične destrukcije tako što negiraju društveni karakter svoje patnje, ili tako što svoju patnju pretjerano politiziraju. Doživotna uloga žrtve znači i doživotnu viktimizaciju. Kako na individualnom, tako i na društvenom planu, situacija žrtve je izuzetno teška. Oni ne mogu zaboraviti, a nekako, opet, moraju nastaviti sa životom. Moraju gledati na političke aspekte svoje patnje, ali isto tako se moraju brinuti za svoje individualne potrebe. U Argentini, na primjer, "Majke Plaze de Mayo" su postale poznate širom svijeta zbog svoje borbe za pronalaženje svojih najmilih koji su nestali. Bez svake sumnje, niko ne želi da ove žene do kraja svog života protestuju. I kao što svi znamo, na kraju svoje borbe jedino čemu se još mogu nadati jeste da se pronađu tijela njihovih najdražih, da se kazne počinitelji, te da eventualno dobiju neku financijsku kompenzaciju. Ovime se ne govori ništa protiv njihovih aktivnosti, ali pokazuje koliko su višestruko komplikirana situacija žrtava i njihovih perspektiva za ozdravljenje.

Nažalost, naš spisak poteškoća se ovime ne završava. Na jednom specifičnijem nivou rada s traumom, moramo imati u vidu nekoliko sljedećih problema:

Ko definira 'žrtvu'? Rad na traumi bi trebao pomoći žrtvama. Ali ko utvrđuje ko su žrtve? Da li je dovoljno ako ja sam sebe smatram žrtvom? Da li liječnici, psiholozi, suci ili političari utvrđuju ko su žrtve? Da li društvo pomaže ako se svi počnemo takmičiti u tome ko je najviše propatio?

Ljudi se u stvarnosti ne slažu u potpunosti oko toga šta znači rad na traumi, na koji način bi se taj rad trebao izvoditi i kakva su očekivanja. Budući da je rad na traumi povezan s nesrećama koje su svima poznate, nekako onda svi počnu vjerovati da mogu biti stručnjaci za traumu. Istovremeno, naučne diskusije o traumi nisu potpuno razumljive ostalima, a ponekad ni samim stručnjacima. Obično cijela ta rasprava proizvede više zabune nego pomoći.

Puno novca je u posljednje vrijeme uloženo za pomoći žrtvama traume. Razvijen je ogroman naučni posao. Obradujemo pacijente, letimo svuda po svijetu i podučavamo druge kako da obradjuju pacijente, održavamo sastanke, štampamo knjige. Nije važno koliko jesmo ili nismo uspješni u tome: spremni smo obećati bilo šta. I baš kao u svemu ostalom, pravila tržišta određuju pravila igre. Rad na traumi je proizvod koji treba prodati, a uspjeh rada jednostavno ovisi o količini prodatih proizvoda, a ne toliko o tome šta je učinjeno.

Rad na traumi je obično povezan s hitnim intervencijama u okviru humanitarne pomoći (na međunarodnom nivou), kao i sa zdravstvenom zaštitom (na lokalnom nivou), iako prividno ima dugoročnije prespektive i mogla bi biti bolje povezana s razvojem zajednice. U ovom smislu, trauma se tretira kao kratkoročan problem, dok sva praktična iskustva pokazuju da je to, ako ništa drugo, onda dugoročan problem koji ne može biti tretiran kao aktivnost pružanja humanitarne pomoći ili kao virusna infekcija.

Nažalost, rad na traumi se ne sprovodi kao integralni dio rada u kriznim regionima, nego se prema tom radu odnosi kao prema dodatnom problemu koji se tiče isključivo mentalnog zdravlja. Stvari se razdvajaju. Kako bismo bolje shvatili, u jednom selu u kojem su, na primjer, sve kuće uništene, ljudi ubijeni i tako dalje, rekonstrukcija kuća, rad na traumi, ponovno uspostavljanje obrazovnih aktivnosti i slično, bi trebalo biti sastavni dio komunalnog projekta i to se čini posve normalnim. Nažalost, međunarodne agencije koje pružaju pomoći ne slijede ovu vrstu zdravog razuma i više su sklone da izvršavaju jedan projekat neovisno o drugome, izbjegavajući pri tome zajedničke poduhvate i transdisciplinarne projekte.

Lokalne grupe se često godinama bave nesumnjivo uvoznim konceptom traume koji niti odslikava njihove potrebe, nit stvarni rad. Vrlo često ljudi se ne usuđuju opisati to što rade, kao što se ne usuđuju prihvati koncepte, kritički se preispitujući da li su im oni zaista potrebni. Osnovno pravilo ovdje jeste da, što je zemlja, ili određena grupacija siromašnija i što je veća njihova određena potreba, manje se ljudi usuđuju izreći svoje mišljenje.

Lokalne grupe su često konfrontirane sa činjenicom da se njihov rad shvata ozbiljno i da je financijski potpomognut neposredno nakon katastrofe. U takvim trenucima njima samima često nedostaje znanje i stručnost. A kada, nakon nekoliko godina, steknu dovoljno stručnog znanja i počnu raditi dobro svoj posao, ne samo na polju rješavanja hitnih slučajeva, nego i u radu s dugoročnim implikacijama kod traume, tada ih, osim žrtava, niko više ne želi slušati. Humanitarne organizacije se žele povući, a lokalni političari čini se da probleme žrtva-

va marginaliziraju i smatraju ih nevažnim za društvenu zajednicu. Stoga se dobre institucije često nađu u dilemi - kada konačno shvate da rade dobar posao čiji kvalitet i uspjeh često premašuje očekivanja njihovih korisnika, tada počnu finansijski problemi, a društvene i političke strukture ih počnu ignorirati.

5. Kontradiktornosti obučavanja ustanove

Ovo je jedna veoma bitna, a ujedno i smiješna šala koju sam čuo u Bosni: Negdje na nekom usamljenom brdu pastir je pustio ovce da pašu. Odjednom se tu preko čitavog pašnjaka doveze neki luksuzan džip i zaustavi se pored pastira. Izađe čovjek s laptopom, pozdravi pastira i ponudi mu opkladu. "Siguran sam da ti u roku od 60 sekundi mogu reći tačan broj ovaca na ovoj strani brda. Ako pogodim, mogu li uzeti jednu ovcu?" "Važi", reče pastir. Čovjek otvori svoj laptop, bjesomučno počne raditi na njemu nekoliko sekundi i na koncu reče "643". "Tačno", reče pastir. Čovjek pokupi jednu životinju i ubaci je u svoj džip. "Prije no što odeš", kaže njemu pastir, "mogu li ti ja ponuditi jednu opkladu?" "Važi", reče stranac. "O čemu se radi?" "Siguran sam da u roku od dvije sekunde mogu pogoditi šta si po zanimanju. Ako pogodim, vrati mi moju životinju", kaže pastir. "Slažem se", reče stranac i nasmija se. "Mora da si konsultant", reče pastir. "Fantastično", kaže stranac. "Ma, po čemu si to zaključio?" "Pa", kaže pastir, "u stvari, imam tri razloga: prvo, voziš po površini po kojoj se ne bi trebalo voziti. Drugo, rekao si mi nešto što ja već znam. I treće, možeš li mi, molim te, sada vratiti mog psa?"

Nažalost, ova šala je puno bliža zbilji nego što bih ja to volio. Vrlo često, konsultanti s ukupnom svojom tehnologijom, uspiju zaključiti ono što svi već ionako znaju. Najčešće ne govore o onome što je ljudima istinski potrebno. Često su arogantni; ne poštuju lokalne običaje i pravila i razmeću se svojim bogatstvom. Na kraju, vrlo često zaista ne razumiju lokalnu stvarnost, te su stoga zaista sposobni zamijeniti psa za ovcu. I pored toga, konsultanti su potrebni, jer vrlo često posjeduju specifično znanje koje ne postoji na lokalnom nivou, a zapravo je vrlo korisno. Također su jako često u prednosti da nakupljena znanja uspoređuju s drugim komplikiranim situacijama, te su na taj način u mogućnosti da raspravama daju drugačije perspektive. Konsultativni obično ne dolaze na određene destinacije ukoliko prije toga nisu riješeni ključni problemi. Rečeno drugim riječima: konsultanti često mogu biti i neodgovarajući i mogu biti u nedovoljnom broju, ali je činjenica da se pojavljuju kada ima problema koje treba riješiti. Budući da sam i sam konsulant koji je godinama živio pod okolnostima koje su nalagale suradnju sa stranim konsultantima, osjećam se prilično ambivalentno u vezi s tom profesijom.

Poznati su mi njeni nedostaci, ali također znam koliko može biti koristan rad s autsajderima.

Jedno od ključnih pitanja jeste da li konsulant, u najboljem slučaju, posjeduje specifično znanje koje može biti korisno u datom lokalnom kontekstu, ali

samo ukoliko je to znanje povezano i predefinisano i dovedeno u vezu s lokalnom situacijom koju lokalci, očigledno, razumiju puno bolje od bilo koga drugog. Zbog toga što su tako blisko obuzeti situacijom u kojoj se nalaze, često ne vide šumu, jer pažnju uglavnom obraćaju na svako pojedino drvo, kao što kaže njemačka poslovica. Drugim riječima, ponekad konsultantima nedostaje distanca kako bi dobro analizirali problem. U zaključku možemo reći da i lokalci i konsultanti mogu posjedovati vrlo korisno znanje i uvide koji ih, ukoliko su povezani, mogu dovesti do rješenja problema. Ali, ako ova povezanost ne postoji, vraćamo se ponovno na početak teksta, na šalu o pastiru i konsultantu.

Ova povezanost se može jedino desiti ukoliko je konsultant inspiriran dubokim poštovanjem prema znanju koje drugi ljudi posjeduju, dubokim poštovanjem lokalne kulture i dubokom sumnjom u sopstveno znanje.

Drugi problem, posebno u smislu međunarodne suradnje, jeste činjenica da konsultante, čak i one koji dolaze iz lokalnog konteksta, obično plaćaju vanjski donatori. Stoga konsultanti, u određenom smislu, lako razvijaju podijeljenu lojalnost. Njihov rad mora biti koristan i za instituciju i za grupu koju konsultiraju, ali novac im daje neko drugi, ko očekuje da će konsultant također raditi i u interesu donatora. Interesi donatora i primaoca konsultantskih usluga nužno ne moraju biti različiti, ali nažalost često jesu. Kako bi se riješio ovaj problem od ključne je važnosti da konsultant, od samog početka pa nadalje, zadrži svoje pravo da djeluje neovisno i da moguće razlike između onoga što očekuje donator i korisnik usluga budu jasno izdiferencirane i da svima bude jasno na koji način se prema tome treba odnositi. Naravno, to nije uvijek lako. Donatori često ne vole garantirati ovo pravo, dok korisnici često ne vjeruju u neovisnost konsultanta. Ja zasada imam sreće. Samo u jednoj jedinoj situaciji morao sam se boriti s donatorom za moje zagarantirano pravo da djelujem na najprihvativiji mogući način u okviru zadatka koje sam morao završiti.

Sljedeća poteškoća u obučavanju institucije jest činjenica da grupe, a tu spadaju i profesionalci, prirodno diskutiraju o dva pitanja u isto vrijeme: sadržinu nijihovog rada i međusobne odnose. Oba pitanja zajedno proizvode treću temu, koja je strukturalno funkcioniranje institucije. Dobar konsultant mora stalno osluškivati sve tri dimenzije i dati prostora diskusiji, te ih sve tri valjano obraditi, pokušavajući razviti određena rješenja. Čak i najbolji odgovor na zadati problem je beskoristan ukoliko se praktičari iz obje grupe mrze, ili ako je grupa strukturalno organizirana na tako loš način, da kvalitetan rad u toj grupi nije moguće postići. Sve ovo nije lako, jer se problemi odnosa među zaposlenima često predstavljaju kao problemi na poslu, a struktura diskusije je uvijek složena jer se nameće pitanje moći, što uvijek izaziva stah kod ljudi.

Sve ove dimenzije moguće je produktivno sagledati i odraditi, ukoliko se uspostavi pravi odnos između konsultanta i tima/institucije koju konsultant/konsultantica obučava. Ovo podrazumijeva dugoročan odnos, obostranu privrženost koja pruža povjerenje i podržava razvitak, izbjegavajući mogućnost regre-

sije. Konsultant mora raditi na izbjegavanju ovisnosti, pazeći pri tome da i sam/sama ne bude zぶnjen/a odbijanjem ili idealiziranjem. On/ona mora uvijek stremiti ka stvarnom procesu rasta, prihvatajući jedan progresivan odnos, uz potpuno shvatanje da je osnovni cilj dostići situaciju u kojoj konsultant više nije potreban.

6. Vive Žene

Prvi puta sam sreo Vive Žene tim u kontekstu evaluacije rada pet psihosocijalnih projekata u Bosni i Hercegovini od strane Švicarske agencije za razvoj i suradnju (SDC) (D. Becker, B. Weyermann, 1999). Tim više je sadržina našeg susreta bila komplikiranija, jer je evaluacija, u određenom momentu uključivala i prosudjivanje o radu institucije i davanje preporuka o budućem rastu i razvoju kako donatoru, tako i samoj organizaciji. Srećom SDC je podržavao evaluaciju orijentiranu ka razvojnog procesu u kojem institucije mogu jasno iznijeti svoje mišljenje, te na kraju završiti kao predmet, umjesto kao objekt evaluacije. Iako je tim u početku oklijevao da povjeruje u našu neovisnost, svejedno su vrlo brzo započeli s nama otvorenu i iskrenu diskusiju vezanu za sadržinu njihovog rada, te o poteškoćama i nadama. U roku od četiri mjeseca proizveli smo dvije radionice, od kojih je svaka trajala po nekoliko dana. U međuvremenu, zabilješke vezane za sadržinu prve radionice su napravljene i proslijeđena timu, tako da su mogli davati svoje komentare i reakcije. U samom procesu koristili smo psihosocijalni fokus, odnosno to nam je bilo polazište za početak i nadalje, te smo pričali ne samo o poslu, nego i o tome kako se ljudi osjećaju i kako shvataju strukturu institucije. Ono što je jednom započelo kao evaluacija, ubrzo je postao proces treninga i obuke, zajednički razvoj budućih perspektiva. U godinama koje su uslijedile, postupajući po željama Vive Žene i njihovog glavnog donatora (IAMANEH, Basel), nastavio sam održavati slične radionice jednom godišnje, a od 2004. godine i tri puta godišnje. Naš odnos je time postao prilično blizak. U praktičnom smislu, metodologija radionica je bila uvijek ista: tokom radionica diskutirali smo o pitanjima koje je tim smatrao ili proglašio važnima. Uvijek smo ostavljali vremena da uradimo superviziju slučaja. Razgovarali smo o problemima tima, a po potrebi i o privatnim problemima. Bavili smo se konfliktima. Često smo se vraćali na strukturu institucije i pokušavali je napraviti efikasnijom i učinkovitijom. Organizirali smo treninge u vezi sa specifičnim temama i potrebama tima. Na kraju, direktorica Vive Žena je uvijek imala prostora da posveti pažnju pitanjima svog rukovođenja timom. Svi sastanci su dokumentirani, a svoje informacije o radu sam uvijek istovremeno slao donatoru i Vive Ženama.

Tokom nekoliko godina našeg zajedničkog rada, ovaj sistem se pokazao uveliko plodotvornim. Naravno, teme koje smo obradivali su bile sve raznovrsnije. Dok nam je na početku pažnja uglavnom bila usmjerena na terapeutski rad sa žrtvama rata, kasnije smo zaključili da su nam jednako važni problemi rada u

zajedinci, kao i rad sa žrtvama porodičnog nasilja. Nadalje, tim Vive Žene je i sam počeo držati treninge i obuku za druge, te smo počeli raditi na dokumentaciji i knjigama koje bi sumirale znanje akumulirano u vive Ženama, kako bismo to znanje učinili dostupnim široj publici.

6.1. Historija

Jedan od ključnih historijskih konflikata na početku uspostavljanja mog odnosa s Vive Ženama bilo je uspostavljanje neovisnosti od njihovog prvočitnog donatora. Vive Žene su počele s radom tokom rata i prvočitno je njihov rad organizirao njemački donator. Uz pomoć tog novca i profesionalnih savjeta, Vive Žene su započele svoj rad pod veoma teškim okolnostima. Iako je formiran lokalni tim i imenovan lokalni rukovodni tim, donatori su bili skloni čvrstom uvjerenju da oni znaju najbolje kako organizirati posao. U početku je ovakav stav doprinjeo nastanku Vive Žena. Međutim, nakon nekoliko godina, lokalni tim, koji je u stvarnosti obavljao praktičan rad, stekao je puno znanja i bio je posve osposobljen da i sam vodi instituciju. Odjednom su donatori bili nezadovoljni ovim procesom rasta i pokušali su ga sprječiti.

Ovakva vrsta konflikta je tipična za mnoge nevladine organizacije, naročito u regionima gdje takve institucije ranije nisu postojale. Prvočitni njemački donatori Vive Žena su mogli i trebali su biti sretni zbog očiglednog uspjeha svog projekta. Nažalost, toliko su se bili navikli na svoju prvočitnu funkciju organizatora strukture rada, da su izgleda zaboravili da ovaj projekt nikad nije ni mogao biti njihovo vlasništvo. Vive Žene su radile u Bosni sa ženama koje su bile traumatizirane. Tim ženama su pomagali bosanski stručnjaci, koji su govorili njihov jezik, dolazili iz istog kulturnog miljea. Nijemci su možda mogli pomoći savjetima, mogli su pomoći pri organiziranju, ali jednostavno nisu mogli biti zaduženi za projekt. Projekt je stoga jedino mogao uspjeti, ukoliko bi pripadao lokalcima koji su činili njegovu okosnicu. Teoretski, svi koji su bili dio projekta tada, bili su svjesni ove činjenice. Praktično, ispostavilo se da je ovo izvor teškog konflikta. Kolege iz Bosne su se morali pobuniti protiv svojih donatora. To je uvijek zastrašujući korak, jer uvijek podrazumijeva prijetnju gubljenja finansijske pomoći i povlači za sobom osjećaj krivnje i straha da institucija možda nije lojalna, slično kako se osjećaju adolescenti kada se pobune protiv volje svojih roditelja.

Kada sam se prvi puta susreo s timom Vive Žene, one su upravo bile suočene s tim problemom. Iako su već pokrenule aktivnosti u vezi s uspostavljanjem neovisnosti, te pronašle nove donatore, još uvijek je bilo dosta unutarnje zbumjenosti i nesigurnosti. Odrastanje uvijek povlači konflikte, te je tako bilo i s Vive Ženama. Polazišna tačka našeg odnosa je bio proces u kojem su se Vive Žene počele baviti svojom novoformiranim autonomijom i svojim osjećajima boli i gubitka vezanih za njihov nastanak.

6.2. Razvoj bosanskog gledišta

Moje podučavanje Vive Žena je, prema tome, bilo od samog početka usmjerenog ka procesu rasta. Meni je bilo očigledno da je ovo podrazumijevalo diskusiju o teoretskom konceptu, kao i praktičnim aktivnostima time, s perspektivom da se sve to stavi u jedan kontekst, odnosno nastojanje da sve ovo dobije smisao u okviru svog lokalnog konteksta. Naravno, nije bilo potrebe da se izmišlja topla voda. Očigledno, moglo su se koristiti i primjenjivati teorije razvijene u drugim dijelovima svijeta. U isto vrijeme, podrazumijevalo se da nauka u ovom slučaju ne kreće u smjeru nacionalističkih aktivnosti. Psihološki problem je uvijek psihološki problem bez obzira da li je osoba koja ga ima bosanske, srpske, hrvatske ili bilo koje druge nacionalnosti. Međutim, bilo je jasno da nijedno psihološko poimanje bilo kojeg problema na području tuzlanske regije nije moglo isključiti činjenicu da je bio rat, da se zemlja raspalila, da je privreda prestala s radom, te da je zamijenjena privredom koja i dalje ne radi. U isto vrijeme, kulturnoška širina i otvorenost koja je svojevremeno bila ključna karakteristika Bosne, je također bila teško narušena, ako ne i uništена.

Pitanje psihoterapijskog tretmana, posebice traume, prije rata nije bilo od neke velike važnosti. Stoga se ukazala potreba za nečim što prije nije bilo potrebno. U isto vrijeme, bilo je važno shvatiti da se znanje nije moglo uvesti iz drugih dijelova svijeta, a da pri tome ne bude podložno kritici. U Njemačkoj, primjerice, žene koje su žrtve silovanja ili porodičnog nasilja mogu uvijek pronaći utočište u skloništu za žene, gdje su sigurne od svojih muževa i gdje mogu započeti tretman. Uvođenje ove ideje u Bosnu je također postalo smisleno iz razloga što su mnoge žene bile žrtve strašnih seksualnih zlostavljanja tokom rata i bilo im je potrebno sigurno mjesto na kojem bi započele proces ozdravljenja. No, vjerovanje da njemačka skloništa i bosanska sigurna utočišta jesu jedna te ista stvar, bila bi jedna velika teoretska i praktična pogreška koja bi vjerojatno dovela do bezuspješnih nastojanja za pružanjem pomoći..

Stoga su se u Vive Ženama godinama diskutirali različiti aspekti rada u želji da se razvije sadržajno-korisna perspektiva. Često se nismo slagali, no to nismo shvatili kao pogreške bilo u mom ili njihovom radu, nego više kao dobar način za razvijanje ideja koje smo mogli uključiti, a zatim procijeniti u konkretnim aktivnostima. Nastoeći da sumiram ono što bi danas smatrao ključnim aspektima bosanske perspektive psihosocijalnog rada, na način kako sam to shvatio uz Vive Žene, rekao bih sljedeće:

1. Postoji jaka posvećenost individualnoj žrtvi i njenom problemu. Ova posvećenost podrazumijeva prepoznavanje nivo razaranja i patnje, ali u isto vrijeme podrazumijeva pretvaranje njene patnje u jednostavnu psihopatologiju. Uprkos tome što je žena možda još uvijek jako bolesna, ona se ipak tretira kao osoba koja ima pravo da donese sopstvene odluke. Vive Žene nikoga ne prisiljavaju ni na šta.

2. Psihološka pomoć je važna u mnogim slučajevima, ali ne stoji kao zasebna aktivnost. Integralni proces rehabilitacije se može dogoditi samo uz aktivnosti kroz koje se pokušava promijeniti ekonomski situacija.
3. Rad na traumi ne može podrazumijevati samo raspravu o onome što se dogodilo tokom rata. Također je potrebno pozabaviti se sadašnjim iskustvima marginalizacije i destrukcije. Nadalje, važno je shvatiti da rat nije donio samo individualne patnje i destrukciju. S ratom je nestao kako politički, tako i ekonomski sistem u okviru kojeg su se ljudi nekad osjećali sigurnima. Stoga se danas ljudi suočavaju s višestrukim gubicima, koji se obično nadopunjavaju na destruktivan način.
4. Prije rata kulturno bogatstvo je postojalo i bilo zasnovano na toleranciji i suživotu u multietničkoj i višereligijskoj zajednici. Ovo bogatstvo je dio lokalnog naslijeda, ali je ujedno i sastavni dio nastojanja psihosocijalnog rada da potpomogne njegovo ponovno postojanje.
5. Postoji jedna karakteristična bosanska sposobnost da se stvari vide u najcrnijem svjetlu, da se bude bez nade u vezi sa svim, a u isto vrijeme da se zadrži sposobnost pružanja otpora i da se bude tvrdoglav. Ovo za sobom često povlači poteškoće, ali važno je prepoznati tu sposobnost i pokušati je iskoristiti.
6. Tradicionalno, bosanska porodica je patrijarhalna i muškarci odlučuju o svim zbivanjima. Žena mora biti poslušna i odana, a svoju moć može jedino demonstrirati kada je u ulozi majke. Ova tradicionalna struktura je uvejk više zastupljena u ruralnim područjima, nego u gradovima koji su u većoj mjeri zadržali obilježja socijalističkih ideja o jednakosti među polovima. Rat je doveo do usložnjavanja situacije: s jedne strane mnoge žene su bile direktnе žrtve rata (silovanja). S druge strane, mnoge od njih su morale razviti sopstvene kapacitete za preživljavanjem i preuzeti uloge u društvu koje nisu imale prije rata. Ovo se dogodilo zbog toga što je veliki broj mušaraca ubijen ili su muškarci jednostavno kao vojnici bili odsutni od kuće. Po povratku, mnogi od njih su bili teško traumatizirani i nisu se uspjeli ekonomski reintegrirati. Stoga su u novije vrijeme žene u bosanskom društvu postale nešto aktivnije i vidljivije nego što su bile prije, dok se u isto vrijeme javlja i porast tradicionalizma u okviru društva, kao reakcija na ekonomsko i društveno razaranje. Pitanje spola je stoga postalo ključno za psihosocijalni rad.
7. U Bosni više nema rata, ali nema ni mira. Stoga je to situacija trajne tranzicije koja, na psihološkom nivou, podrazumijeva hronični strah i nesigurnost, kao i nemogućnost da se naprave dugoročniji planovi, što uveliko otežava i proradu gubitaka, jer praktično, nikakva sigurnost ne postoji.
8. Na općem društvenom nivou, sveprisutna je šutnja u vezi sa žrtvama i njihovim sudbinama. Dobar primjer je prašina koju je podigao film "Grbavica". Psihološki rad je stoga uvijek usmjeren ka razbijanju te tišine, te stoga često nailazi na prepreke.

Spomenuti navodi bi se mogli još puno više elaborirati i vjerojatno sam ponešto i zaboravio spomenuti. Također bi svaki od njih mogao igrati važnu ulogu u različitim društvenim kontekstima. No svih osam spomenutih aspeaka zajedno se odnose na osobit bosanski pogled. Psihosocijalni rad mora uzeti u obzir ove aspekte ukoliko želi biti uspješan. Vive Žene su to učinile. Sjećam se da sam, po svom prvom dolasku u Tuzlu, bio iznenaden kada sam video da je putokaz na cesti koji je pokazivao pravac u kojem se nalaze Vive Žene, bio ispisana engleskom. Kasnije sam video da je to slučaj i s putokazima za mnoge druge nevladine organizacije - svi su bili na engleskom jeziku, kojeg je samo mali broj Bosanaca razumio. Stoga sam bio jako sretan kada su Vive Žene prihvatile svoj bosanski kontekst i na ovom konkretnom nivou, te je jezik na putokazu promijenjen.

6.3. Psiholocijalni rad Vive Žene

Vive Žene danas razvijaju i pružaju različite aktivnosti i usluge. Rade sa ženama i njihovim porodicama koje su bile traumatizirane u ratu i/ili su žrtve porodičnog nasilja. Obavljaju značajan rad u zajednici - u izbjegličkim naseljima u Doknju i Tuzli. Obučavaju druge institucije i nude treninge iz oblasti u kojima su stručne, te sprovode vlastita istraživanja.

Terapeutski rad Vive Žene je prvobitno imao jak fokus na rad u stacionaru, odnosno s pacijentima koji su ostajali u centru minimum šest mjeseci. U međuvremenu, usluge centra su postale raznovrsnije. Stacionarni tretman se sveo na hitne situacije, a boravak je skraćen na dva mjeseca. Ponuđen je ambulantni tretman većeg opsega. Terapeutski rad je povezan s aktivnostima u zajednici. Sve ovo zvući možda pomalo formalno, no u osnovi je veoma složeno i uključuje visokoodgovoran način rada s klijentima. Nekima od klijenta je zaista potreban tretman u stacionaru, ali ne kao zamjena za normalan život. Stoga su kraći boravci važni i povratak u normalan život je laksiji. Prihvata žena koje su žrtve porodičnog nasilja je također zabilježio dobar razvoj. Historijski, pacijentice Vive Žene su bile žene koje su bile direktno pogodjene ratom. No sada, mnogo godina kasnije, neke od ovih pacijentica još uvijek trebaju pomoći, dok je simptomatologija ostalih postala još složenija. Iako u većini porodica kojima je potrebna pomoći u vezi s nasiljem u porodici, historijski postoji veza između ovog nasilja i rata, ta veza ipak nije toliko direktna i često nije toliko očigledna. U isto vrijeme praktično prijetnja ne dolazi od rata, nego od nasilnog muža koji u ovom trenutku predstavlja prijetnju. Činjenica da su Vive Žene organizirale i strukturale svoj rad na način da mogu izaći u susret potrebbama svih ovih žena, ponuditi im sklonište, te pronaći model tretmana koji je vjerojatno jedinstven u Bosni, je od najveće važnosti. Ovdje se može primijetiti mješavina uvoznih tehniki (stacionar/sklonište) i saznanja da sklonište mora biti, na određen način, otvoreno. Nije moguće imati tajnu kuću u Tuzli, kao što imamo primjere za to u Zagrebu ili Sarajevu. Stoga žene mogu biti zaštićene,

ali se njihov odnos s muževima ne može u potpunosti prekinuti, čak i ako su ti muževi nasilni. Stoga je u pristupu potrebna mješavina pružanja zaštite žrtvama, kao i bavljenje porodicom, te praćenje žrtve dugo nakon što ona napusti centar. U svom radu Vive Žene imaju zastupljen i rad s djecom ugroženih porodica, što na određenom nivou uključuje i rad s muževima. Nadalje, Vive Žene se bave povezanošću historijske traumatizacije s trenutnim problemom. Na koncu, Vive Žene uvjiek iznova naglašavaju sposobnost žene da odlučuje o sopstvenoj sudbini. Rad sa žrtvama porodičnog nasilja je stoga dugotrajan rad, koji zahtijeva mogućnost da se stanje ovih žena prati jedan dugi vremenski period, odnosno dok one zaista ne budu u stanju usmjeriti svoj život u novom pravcu, a ne samo se vratiti u nasilničko okruženje u kojem se njihova patnja samo nastavlja. Vive Žene su naučile da su žene - žrve takvih situacija često beznadežne, čini se da se opiru stvarnim promjenama, ali da se, kako vrijeme prolazi i kako im se ukazuje sve više poštovanja mogu postići postepene promjene.

Vive Žene su već nekoliko godina angažirane u radu u zajednici. Dok je prvo bitno naglasak bio na uslugama, postepeno se to promijenilo u rad na razvoju zajednice kao takve. Vive Žene su, u ovom kontekstu, prihvatile obavezu prema nekima od najzanemarenijih zajednica u Bosni: izbjegličkim kampovima. Na primjer, duži vremenski period radili su u Špionici. Na prvom mjestu započeli su s dijagnosticiranjem potreba i problema, zatim osiguravali medicinsku pomoć, obavljali rad u pedagoškim grupama, dječijim grupama i terapeutskim ženskim grupama. Iako su ove usluge bile više nego dobrodošle, one nisu istinski osnaživale ljude u zajednici. Vive Žene su postojale tamo kao nadomjestak države koja je bila ili nesposobna ili nevoljna da izvrši svoju zadaću. Tokom godina postalo je jasno da se rad mora fokusirati više na osnaživanje ljudi, kako bi bili u stanju sami riješiti svoje probleme. Naravno, ovo je bilo i još uvjek je puno teži zadatak. Prije svega, razlog je u činjenici da ljudi ne dolaze iz tradicije koja ih je učila da preuzmu stvar u svoje ruke, nego upravo suprotno, navikli su da se, ili država, ili javne strukture pobrinu za osiguravanje određenih usluga, te da se brinu o javnom redu. U izbjegličkim kampovima, u svakom slučaju, jedino istinsko je bilo pravilo marginalizacije i negiranje trajne sigurnosti. Teoretski, ljudi koji žive u izbjegličkim naseljima imaju pravo da se vrate svojim kućama. Praktično, neki od njih to čak i mogu učiniti, no mnogi ne mogu zbog toga što politička situacija nije dovoljno sigurna i kuće su im još uvjek potpuno uništene. Stoga mnogi od njih žive duže od 15 godina u privremenom smještaju. Oni su azilanti u svojoj sopstvenoj zemlji. Zasada, oni niti pripadaju tamo otkuda su došli, niti su integrirani u svoje novo životno okruženje. S jakom i ubjedljivom predanošću, Vive Žene su pokušale pomoći ovim ljudima da razviju sopstvena gledišta i da se počnu zaista baviti svojim poslovima. Ovome su prethodile male aktivnosti poput formiranja fudbalskog klupa, formiranjem muške grupe, planiranjem i izvođenjem krečenja kuća i tako dalje. Nasavilo se kroz grupni rad s djecom, muškarcima i ženama koji su bili usmjereni

ka samoosnaživanju, te kroz pružanje pomoći ljudima prilikom donošenja teških odluka da li da se vrate ili da ostanu tamo gdje su sada. Organizirane su posjete Srebrenici, započele su neke kolektivne rekonstrukcije. Naravno, sve ovo nije promjenilo osnovnu mizeriju interno raseljenih.

Ali je barem učinjen početni korak. Vive Žene su slične aktivnosti sprovodile i u drugim zajednicama. Postepeno se fokus aktivnosti svuda pomjerao s pružanja psihosocijalnih usluga na proces pomoći pri osnaživanju i podršku društvenom procesu rekonsilijacije.

Kada se pogleda na razvoj rada Vive Žene, očegledno je da je stasao novi tip stručnjaka s visokim kvalifikacijama za slučajeve kada je pomoći hitno potrebna u današnjoj Bosni. Historijski, ovu ulogu je ranije imala psihiatrija; sve ostalo je potпадalo pod socijalne i obrazovne službe, ali niko od njih nije radio konfrontaciju ekstremne stvarnosti života u patnji koja je izazvana tokom i nakon završetka rata. U to vrijeme, niko nije znao kako da se nosi s ovim problemima. Sada Bosna ima timove poput Vive Žene koji posjeduju specifična iskustva o traumatskim procesima, kao i kapacitet da integriraju psihološke, socijalne i društvene aktivnosti zajednice u jedan jedinstven pristup. Ovo je od izuzetne važnosti i seže daleko izvan prvobitnog djelokruga Vive Žene. Stoga je primjereno i to što su Vive Žene počele obučavati druge profesionalce, kao i druge institucije da se počnu baviti sličnim poslom. Činjenica da Vive Žene također vrše i naučna istraživanja i pišu o svom radu (na primjer, pogledati Vive Žene 2004.) je važan doprinos razvoju zemlje.

Promatrano dugoročno, mir je jedino moguć ako se prevaziđe tišina koja vlada u jednoj zemlji, ako su žrtve priznate, ako se čuju glasovi marginaliziranih. Institucije poput Vive Žene slušaju ove glasove već dugi niz godina; one znaju kako s njima raditi. Bavljenje prošlošću i njeno prevazilaženje nije samo pitanje zakonskih, političkih i ekonomskih struktura, nego se tu radi i o načinu na koji se jedna zemlja bavi svojim najslabijim članovima, o načinu na koji se osjećaji ljudi prepoznaju i osluškuju. Vive Žene su jedan od ključnih promotora slušanja i pružanja pomoći žrtvama. Važnost njihovog rada ne smije biti podcijenjena. Vive Žene je bosanska institucija s kontekstualnim pristupom, koja uspješno iznalazi rješenja za neke od najvažnijih problema u zemlji. Činjenica da se o tome ne priča puno u javnosti ne pokazuje da je to manje važno. Kao i kod vulkana, problem obično postane očigledan nakon eksplozije, ali bez svake sumnje, ta eksplozija je bila pripremana godinama. Rad Vive Žene pomaže Bosni da ne dođe ponovno do erupcije masovnog uništenja.

7. Izjava ljubavi

Želim završiti pisanje ovog teksta jednom ličnom zabilješkom. Tokom proteklih nekoliko godina sam imao priliku raditi zajedno s timom Vive Žene, pokušavajući im biti koristan konsultant. Imao sam priliku posmatrati razvoj njihovog rada, sticanje neovisnosti. Naravno, u svom radu se i dalje susreću s

problemima. Uvijek je iznova potrebno promišljati društvenu i psihološku stvarnost, smišljati nova rješenja. Ali oni to od sada mogu sami. Ja im više nisam potreban. Tužan sam zbog ovoga što sam izjavio, jer je svaki proces odrastanja ujedno i gubitak, jer ih više neću viđati tako često. Ali sam u isto vrijeme i ponosan jer sam imao mogućnost sudjelovati u ovom procesu. U stvari, sve što mogu učiniti na kraju ovog poglavlja jest izraziti svoje duboko poštovanje timu Vive Žene i svoju nadu da ćemo i dalje nastaviti razmjenjivati iskustva. Puno sam naučio od svih vas i želim vam sve najbolje.

Literatura:

1. **Becker, D., Weyermann, B.** 1999, Završni izvještaj: Evaluacija 5 psihosocijalnih projekata u Bosni i Hercegovini, Nije objavljen, Bern: SDC.
2. **Becker, D., Weyermann, B.** 2006, Toolkit: Spol, transformacija konflikta i psihosocijalni pristup, Bern: SDC.
3. **Benyakar, M.; Kutz, E.**; Dasberg, H.; and Stern, M. J., 1989, "Slom strukture: Strukturalni pristup traumi", u Časopisu o traumatskom stresu, Vol. 2, No. 4, 431-449.
4. **Keilson, H.** 1992, Sekvencionalna traumatizacija kod djece (englesko izdanje), Jerusalem: Magnes Press, Hebrew University.
5. **Vive Žene**, 2004, Godine podrške, Tuzla: Bosanska riječ.

Ako je bol bila dio moje prošlosti, ona će biti dio mog identiteta

Oblikovanje identiteta u sekvencionalnoj traumatizaciji

napisala

Teufika Ibrahimefendić,

dipl. pedagog-psiholog/Geštalt psihoterapeut

1.0 Uvod

U ratu, koji sam po sebi predstavlja ekstremnu situaciju, ljudi su izloženi kumulativnoj traumi, što može voditi ka procesu ekstremne traumatizacije. Ratna situacija povezana je s razaranjem i uništavanjem materijalnih dobara, direktnim ugrožavanjem života ogromnog broja ljudi, progonima koji uključuju deportacije, odvajanja roditelja od djece, masakre, silovanja, iskustva koncentracionih logora.

Istraživanja i iskustva pokazuju da najteže traume izazivaju traumatski događaji koje je uradio čovjek čovjeku. Traumatizacija dovodi do ekstremnog straha za svoju ličnu sigurnost. Trauma se nastavlja iako je aktivno proganjanje zauzavljeno. Patnja koju osobe iskuse natjera ih da napuste svoj dom i zavičaj i odu u izbjeglištvu. Posljedice izloženosti traumatskim događajima ne nestaju bijegom iz vlastite kuće, nego se njihovo djelovanje nastavlja u izbjeglištvu, stvarajući podlogu za pojačano djelovanje drugih stresova s kojima se osobe moraju nositi.

Psihosocijalne posljedice izbjeglištva ne odražavaju se samo na individualnoj razini, nego se prelamaju i kroz odnose s užim i širim socijalnim okruženjem.

Traumatski događaji ugrožavaju osjećaj povezanosti između pojedinca i zajednice (Herman 1992.), što dovodi do promjena u ličnom, socijalnom i drugim vrstama identiteta koji se inače formiraju i održavaju kroz svakodnevne aktivnosti, susrete i komuniciranje s drugima.

Keilsonov model sekvencijalne traumatizacije (1992.), koji je adaptirao D. Becker i Barbara V. (2006. godina) poslužit će nam kao teorija da bismo opisali sekvence kroz koje prolaze osobe koje su prognane. Prema navedenim autorima ovaj koncept sekvencijalne traumatizacije je "najkorisniji konceptualni okvir koji do danas postoji i podrazumijeva radikalnu promjenu u shvatanju traume".

Ako je dijete na početku progona bilo izloženo životnoj opasnosti, osjetilo strah za najbliže, doživjelo užas pred vlastitim očima, onda se postavlja pitanje šta je s izgradnjom njegovog identiteta i koliko razvoj identiteta ovisi o kvalitetu i kvantitetu traumatskih sekvenci.

Pitanja kojima ćemo se baviti su vezana za vrstu pomoći i podrške koju je osoba dobila, u kom razvojnem periodu i u kojoj sekvenci. Također, koristeći

Eriksonovu teoriju o psihosocijalnom razvoju (1963.) pokušat ćemo usporediti njegovo teorijsko objašnjenje generičkog prolaza kroz stadije s razvojem identiteta osobe koje je preživjela ekstremna traumatska iskustva.

Psihoterapija je često prvi kontekst u kome traumatisirane osobe detaljno komuniciraju svoja iskustva. Važan korak na putu oporavka od traume je da osoba ima mogućnost procesirati svoja traumatska iskustva, pretočiti ih u riječi, podijeliti ih s drugima i integrisati ta iskustva u ostala životna iskustva. Ukoliko postoje sigurnost i povjerenje da će osoba biti saslušana i uvažena, postoji mogućnost uspješnog oporavka. Da bi se razumjela priroda i tok traume veoma je važan odnos između traumatisirane osobe i terapeuta, cilj njihovih razgovora, kao i terapijske tehnike koje će se koristiti.

Ovaj rad prikazuje analizu slučaja osobe koja je morala odrasti i razvijati se u uslovima sekvenčionalne traumatizacije, u uslovima koji nisu predstavljali sigurno okruženje koje joj je potrebno. Konkretnije govoreći, nastojat ćemo dati odgovore na sljedeća pitanja:

- (1) Kako jedna mlada žena s traumom konstruira ko je ona kao individua i ko je u odnosu s drugima;
- (2) Kako razvija prihvatljiv identitet u ponuđenom terapijskom prostoru s obzirom da nije imala osigurane i povoljne prilike za normalan razvoj identiteta;
- (3) Koje terapijske tehnike su joj pomogle da razvije prihvatljiv identitet.

Nakon pregleda teorija koje će predstavljati okosnicu naše analize predstaviti ćemo slučaj klijentice, terapijski proces, diskutovati slučaj i ponuditi zaključke.

2.0. Teoretska razmatranja

Razvoj svake osobe je složen i težak proces koji počinje rođenjem i traje sve do smrti. Prema ovim kriterijumima svi ljudi su slični, ali su itekako različiti i jedinstveni po načinu na koji prožive život. Složenost toga razvojnoga puta ljudima je uvijek bila zanimljiva, pa je nastao niz teorija koje su pokušale objasniti ljudski rast i razvoj, prije svega ulogu nasljeđa i socijalnog okruženja. Jedna od teorija koju je razvio Erikson je teorija psihosocijalnog razvoja, a posebno teorija psihološkog razvoja identiteta. Teorija identiteta koju iznosi će pomoći u objašnjavanju tipičnih psiholoških problema koje dijete mora rješavati u toku razvoja, a poseban problem će predstavljati razumijevanje razvoja identiteta pod okolnostima sekvenčialne traumatizacije.

Teorija identiteta koju je razvio Petzold, Heinl (1983.) poslužit će nam da objasnimо razvoj identiteta u toku života, kao i utjecaj traumatizacije na razvoju mlade osobe.

2.1 Sekvencionalna traumatizacija

Postoji veliki broj pouzdanih pokazatelja da psihološka reakcija na traumatizaciju ima više stadija, u kojima nastupaju razni simptomi. Iskustva kliničara, kao i brojna istraživanja, ukazuju na negativne posljedice intenzivnih stresa-va koje se pojavljuju i nakon nekoliko godina. Većina autora govori o snažnijim i trajnijim reakcijama osoba koje su preživjele traumatski događaj izazvan ljudskim faktorom, a manje govore o periodu koji nastaje nakon traumatskog događaja i nastavku života u traumatskoj situaciji. Također se manje govori o kvaliteti života kod raseljenih osoba nakon proganjanja i perioda koji slijedi.

Koncept "sekvencionalnog traumatiziranja", prema D. Beckeru i Barbari V. (2006.) u članku "Izbjeglice i raseljena lica" koji potiče od Hansa Keilsona (1992), je koncept koji obuhvaća ne samo originalni traumatski događaj, nego se fokusira i na sekvencionalni razvoj traumatske situacije. Koncept nam dopušta razlikovati različite sekvence traumatizacije i omogućuje pregled aktivnosti koje možemo poduzeti i pružiti osobama u različitim sekvcencama u skladu s njihovim potrebama.

Becker nudi adaptaciju koncepta Keilsona i, radi preglednosti, proces dijeli na šest sekvenci traumatizacije. Svaka sekvenca govori o ključnim problemima koje imaju raseljene osobe kao i o odgovarajućim načinima i mogućnostima pomoći koja se može pružiti traumatiziranim osobama.

Prema navedenim autorima, *prva sekvenca* počinje prije bijega do dono-šenja odluke za bijegom. Ovu sekvencu karakteriziraju dvije kontradiktornosti: osoba želi sačuvati vlastiti život, a predaje se u očaju onima koji je žele uništiti. Predaja u očaju znači da je osoba prihvatile da joj unište kuću, učine život nemogućim, kako bi sačuvala sopstveni život. Važnost poznavanja ove sekvence je da u radu s traumatiziranim osobama dodemo do informacija: kako je osoba donijela odluku da pobegne, je li odluka donesena na brzinu ili je bilo vremena za razmišljanje, je li bilo prisile od drugih i je li bilo vremena za pozdravljanje s bliskim osobama.

Druga sekvenca nastaje tokom bijega i može trajati kraće ili duže. Od oso-be koja bježi-izbjeglice očekuje se da u tom haosu doneše odluku i da pokuša shvatiti šta se uistinu dešava. Za ovu sekvencu je važno je li osoba sama ili s drugima (porodica, etnička skupina), kako se nosi s neizvjesnošću trajanja bije-ga i mesta kud će je bijeg odvesti, kao i kroz koja traumatična iskustva prolazi dok je u situaciji bijega. U ovoj sekvenci je važno da izbjeglice dobiju materijal-nu podršku i da dobiju vrijeme da procijene akutnu prijetnju.

Treću traumatsku sekvencu Becker naziva tranzicija 1 (inicijalni period na mjestu dolaska) i navodi da je "dolazak na destinaciju obično šok". Bježeći iz ekstremno traumatizirajućih situacija u mjesto sigurnosti postaju svjesni onoga što su prošli i razočarani tretmanom koji im se nudi. U ovoj sekvenci su izbjeglice okupirane pitanjima opstanka i glavna pažnja je usmjerena na ekono-

mske okolnosti, probleme koji su vezani za mjesto stanovanja, kao i poznavanje pravne situacije zbog dozvole boravka u novoj sredini.

Četvrta traumatska sekvenca uključuje "privremenu situaciju koja sada postaje hronična". U ovoj sekvenci doživljavaju situaciju kao privremenu, a istovremeno štite bivši identitet, a s druge strane postoji mogućnost da se brže integriru u mjesto dolaska, što zahtijeva "mnogo odlučniji napad na identitet". Sve to dovodi do nesigurnosti, do iskustva s traumama druge vrste, stvaranju konflikta između identiteta izbjeglice i želje da se živi normalno.

Petu traumatsku sekvencu isti autor naziva Tranzicija II (remigracija), a predstavlja inicijalni period koji podrazumijeva povratak u mjesto odakle su progredi. Povratak može biti dobrovoljni ili prisilni. Dobrovoljni povratak predstavlja krizu, a prisilni povratak retraumatizaciju ili novu traumatizaciju.

Posljednja, šesta faza je kada se izbjeglice vrate kući, a izbjeglištvo ostaje "dio njihovog životnog iskustva" ili se nikada ne vrate u mjesto odakle su progredi ili u zemlju porijekla. Jedna od mogućnosti je da se integriru ili naprave novu manjinu.

U ovoj fazi su ključne teme: osjećaj pripadnosti, doživljaj identiteta i izbjegavanje getoizacije.

2.2 Psihosocijalni razvoj

Poznata koncepcija psihosocijalnog razvoja djeteta i čovjeka potiče od američkog psihologa Eriksona (1963.), koji u svom objašnjavanju psihičkog razvoja čovjeka polazi od psikoanalitičke koncepcije, ali je još više razrađuje, dopunjue i psihoseksualnu teoriju pretvara u psihosocijalnu. Eriksonova psihosocijalna teorija ličnosti polazi od toga da postoje određeni stupnjevi ili stadiji psihosocijalnog razvoja kroz koje prolazi svaki pojedinac. Ti su stadiji neizmjenjivi i određeni. Ovi se stadiji nazivaju psihosocijalnim jer se u svakom od njih stvara poseban odnos između pojedinca i socijalne okoline. Ti su stadiji univerzalni i vrijede za sve ljudi, bez obzira na to u kakvoj okolini rastu i razvijaju se.

U životu svakog pojedinaca postoji osam stadija. Svaki stadij nastaje iz prethodnog i raspored pojavljivanja pojedinih stadija ne može se mijenjati jer je genetički određen. U svakom stadiju javlja se određena vrsta krize, a svaki pojedinac rješava krize na svoj način. Te krize i njihovo rješavanje imaju najveći značaj za razvoj ličnosti. Eriksonov epigenetički razvoj ličnosti znači da ako se kriza rješava na zadovoljavajući način, onda će se kao posljedica takvog rješenja pojaviti u ličnosti nove pozitivne komponente koje će olakšati dalji razvoj te ličnosti. Ako se krize rješavaju na nezadovoljavajući način ili ostaju neriješene, onda je razvoj tega ličnosti oštećen, usporen ili naedakvatan. Ono što je bitno po Eriksonu je da osoba mora riješiti krizu ili konflikte nekog stadija na zdrav način da bi mogla na zdrav i adekvatan način rješavati krize i konflikte nekog kasnijeg stadija u svom razvoju. Erikson je smatrao da su svi stadiji

razvoja prisutni već pri rođenju, jer su genetički determinirani. U svojoj teoriji nije se bavio pitanjima koja se odnose na razvoj osobe i njenog identiteta uko-liko u toku života doživi traumatska iskustva u pojedinim stadijima.

Faze psihosocijalnog razvoja po Eriksonu su:

Faza povjerenja obuhvata razdoblje odojčeta i u ovoj fazi razvoja, ako je atmosfera mirna, ugodna i dojenče doživljava ljubav majke, ono će u sebi razviti povjerenje prema svojoj okolini i prema drugim ljudima. Ukoliko odrasta u neugodnoj atmosferi, dijete će prema okolini postati nepovjerljivo i sumnjičavo.

Faza autonomije (druga i treća godina života) je faza kada dijete postaje autonomno ili neovisno o pomoći odraslih. Ako u to vrijeme ne počinje hodati, govoriti i služiti se rukama, ako ne ovlada ovim radnjama do zadovoljavajućeg stupnja, u djeteta će se pojaviti stid, kao dominantna emocija, te povlačenje u sebe kao najčešća reakcija.

Faza inicijative (od treće do pete godine života) je faza u kojoj dijete počinje živo komunicirati sa svojom okolinom, za koju je dakle važan razvoj govora, ali i pozitivnih emocionalnih odnosa s roditeljima. Ako se to ne ostvari, kod djeteta se razvija osjećaj i stav krivnje i osudivanja samoga sebe.

Faza igre ili školska dob obuhvata razdoblje od šeste do desete godine, a glavna preokupacija djeteta jest potreba da što bolje ovlada različitim vještina-ma. Ukoliko dijete nije spremno i sposobno savladati zadatke, ili se na bilo koji način djetetu sugerira da nije sposobno, i ukoliko se kriza ne riješi, pojavit će se osjećaj nekompetencije i inferiornosti.

Faza identiteta, odnosno zbumjenosti, obuhvata period od desete do dvana-este godine. U pubertetu se dijete identificira sa svojim spolom i ulogama koje iz toga proizilaze. Dakle, ovo je stadij u kojem se treba rješiti kriza identiteta, u kojem osoba postaje svjesna svojih individualnih obilježja, kako onih koje nosi svojim naslijedjem, tako i onih koji je stekla razvojem. To su npr. različite sklonosti, ciljevi u budućem životu, vlastite sposobnosti i nedostatci, mogućnosti kontroliranja i određivanja vlastite sudbine u budućnosti. Okolina očekuje također od pojedinca da postane punopravan član, da odabere poziv i da posjeduje mogućnost intergracije sposobnosti i vještina. Jedan od načina takve integracije jest identifikacija s drugim pojedincima koji su već pokazali da imaju svoj integritet i identitet i da su se na ovaj ili onaj način integrirali u društvo. Negativno rješenje dovodi do disharmoničnog identiteta i identiteta bez kontura-oblika, koji može rezultirati revoltom, pretjeranim prilagođavnjem. Zbog toga se govorи o identitetu ega pojedinca, a ego treba mladu osobu zaštititi od tjes-kobe i prijetnji koje se mogu pojaviti u tim trenutcima njegova razvoja.

Stadij adolescencije, u kojem se rješava konflikt i kriza identiteta, traje od tri-naeste do dvadesete godine, a može trajati i duže. Adolescent je osoba koja više nije dijete, ali nije ni odrasla osoba. Kriza kroz koju prolazi adolescent pro-izilazi iz toga da je adolescent okupiran time kako izgleda u očima drugih u usporedbi s onim kako on sam sebe doživljava. Za formiranje vlastitog identite-ta potrebno je da osoba doživljava sebe kao istu osobu u različitim vremenima,

kao i da je socijalna okolina priznaje i opaža kao istu u različitim situacijama i vremenima. Ako mlada osoba nije sigurna da je njegova slika o samom sebi kompatibilna sa slikom koju o njemu ima njegova okolina, ako dakle ne postoji sklad, kod mlade osobe će se razviti sumnje, konfuzija i apatija u odnosu na osjećaj identiteta.

U ovom periodu je važno da mlada osoba prihvati odgovarajuću spolnu ulogu, što je važno za formiranje spolnog identiteta.

U toku adolescencije je važna identifikacija s pojedincima i grupama. Pripadnost određenoj socijalnoj grupi ili statusu može djelovati na formiranje mlade osobe. Prijelaz iz djetinjstva u odraslost povećava poteškoće vezane za formiranje identiteta i pridonosi stvaranju konfuzije uloga. Za vrijeme takve konfuzije uloga i konfuzije identiteta može doći do ponašanja koje je haotično, konfuzno i puno kontradiktornosti, pa čak do pojave delinkventnog ponašanja.

U kasnijim mладенаčkim godinama dolazi stadij koji Erikson naziva bliskost-izolacija. Da bismo imali bliskost s nekom osobom, moramo imati čvrst i jasan identitet. Ako smo bliski s nekim drugim, moramo imati unutrašnju sigurnost da ne bismo izgubili samog sebe. Za jedno pozitivno rješenje u ovoj fazi, mora se dakle moći i biti sam i u društvu drugih. Loše rješenje iz prethodne faze je da jedna neintegrirana slika samoga sebe uzrokuje strah, kako od samog sebe, tako i od drugih, što otežava bliskost, a može dovesti do udaljavanja od drugih ljudi.

Dob zrelih godina karakterizira *produktivnost-stagnacija*, a osma i posljednja faza traje od kasne sredovječnosti do starosti i ona sadržava integritet - očaj.

Prema Petzoldu i Heinlu (1983, 170) koncept identiteta se gradi iz "zajedničkog djelovanja tijela, konteksta, u vremenskom kontinuumu". Identitet se ne može doživjeti bez suprotnosti i time postaje predmetom sukoba i susreta. Identitet se pri tome sastoji od zajedničkog djelovanja dva procesa, identifikacije i identificiranja (Petzold i Heinl 1983,179). Identifikacija predstavlja lično prisvajanje uloga: "u mom dubokom doživljavanju i djelovanju u vremenu prepoznajem se kao onaj koji jesam," a identificiranje znači društveno pripisivanje uloga," da me ljudi iz meni relevantnog konteksta identificiraju kao onog kojeg vide, i to opet u vremenu(179). Podudaranje i međusobno dopunjavanje identifikacije (doživljavanje samog sebe) i identificiranja (kako me drugi vide) čine identitet osobe. Poremećaji identiteta nastaju kada se oba procesa ne mogu uskladiti. Identitet je poremećen ako se ovi procesi odmiču jedan od drugoga. Petzold (1981.) polazi od toga da sve ono što je pojedinac doživio ostaje zapamćeno u tijelu, da stara sjećanja dolaze iz prošlosti u sadašnjost i prodiru u svaki novi doživljaj. Kada se zdrava osoba prisjeti prošlosti, proživljava je iz sadašnjosti, jer je sadašnjost prožeta prošlošću i budućnošću. Međusobno prodiranje može utjecati na osjećaje, načine razmišljanja i na tjelesno područje. Bolesna osoba ne može upravljati svojom prošlošću, u svom djelovanju nije svjesna sada i ovdje i u svijest ne dolaze proživljene scene, ali utječu na ponašanje osobe. Iskustva integracije omogućuju razvoj identiteta i

odvijaju se kroz cijeli život. Petzold (1984.,99) navodi da cjelokupno učenje proizilazi iz prethodnog učenja.

Interpersonalna komunikacija je također osnovni instrument razvoja identiteta, koji se ostvaruje u toku našeg socijalnog rođenja. Identitet razvijamo i ostvarujemo savladavanjem nekih osnovnih životnih vještina kao što su davanje i primanje, zadržavanje i puštanje, rad, rad s drugima, te prihvatanje sebe (Erikson, 1966).

Pojam "identitet," prema Eriksonu, sugerira jedan izgrađen, stabilan i cjelovit proizvod. Njegovu teoriju je zbog statičnog razmišljanja nemoguće primijeniti na razvoj identiteta osobe koja je doživjela traumu u toku rasta i razvoja. Razvoj identiteta u socijalnoj sredini u kojoj se dijete osjeća nesigurnim, napuštenim i slično ne može se nazvati adekvatnom situacijom za rast i razvoj. Konfuzne situacije pak djetetu ne ulijevaju pouzdanje, nego proizvode strah. To nam ukaže da trauma i gubici u porodici štete normalnom rastu i razvoju prihvatljivog identiteta, a identitet je fragmentiran, promjenljiv i lomljiv. U toku rasta i razvoja važno je da je osoba u stanju sebe uvijek iznova mijenjati i birati odgovarajući identitet kada se uloge i životne situacije smjenjuju.

Razgovor s drugim osobama je osnovni instrument razvoja našeg identiteta. Identitet razvijamo i ostvarujemo savladavanjem nekih osnovnih životnih vještina, a na trenutno postojanje u svijetu se može više gledati kao na kružni tok, a ne kao uzročno - posljedični lanac. Identitet se mijenja tokom života, a ako se desi trauma u nekim fazama razvoja onda je moguće dobiti prihvatljiv identitet, a po Eriksonu se propušteno ne može nadoknaditi. Ako je osoba dostigla tačku na kojoj radeći napušta pasivnost i preuzima inicijativu, uvježbavanjem davanja i primanja u komunikaciji, nepovjerenje pretvara u povjerenje prema drugima, ako ponovno može birati između pripadanja i ograničavanja, i ako za to može preuzeti odgovornost, samim tim je napustila ulogu žrtve i odlučila kojim putem je spremna ići.

Spremnost da se prihvata, da se usvaja, da se internalizira, razvija se naročito u djetinjstvu. Može se reći da zdrava porodična atmosfera čini osnovu za dalje razvijanje i njegovanje identifikacije. U svemu tome poseban značaj se pridaje trajnijoj povezanosti djeteta s izvorima sigurnosti ljubavi. Labavost, istrganost i povremenost u dubljim afektivnim vezama jako ometaju doživljavanje sigurnosti i različitim zadovoljenja. Iskustva sigurnosti i zadovoljstva trebaju omogućiti formiranje stavova da se prihvata i usvaja novo ponašanje, da se dijele tuga i radost onoga drugoga, da se empatišu osjećanja onoga drugoga.

3.0 Selmina priča

Selma je rođena 1982. godine, kao prvo od dvoje djece njenih roditelja u maloj varoši u sjeveroistočnoj Bosni. Selma je rasla u naselju gdje su se svi stanovnici iz okolnih kuća međusobno poznavali, a mnogi su bili rodbinski povezani.

Do svoje desete godine života je živjela zajedno s roditeljima njenog oca, djedom i nemom, u istoj kući. Roditelji su bili zaposleni, a ona je najviše vremena do svoje 10-te godine provodila s djedom i nemom. Dominantnu ulogu je imao djed, jer je on bio glava porodice i sve glavne odluke je sam donosio. Svoju strogost je usmjeravao prema Selminom ocu, a Selma je imala dobar kontakt s djedom. Dobro je znala šta može tražiti od djeda, a šta ne može. Otac nije pokazivao strah prema djedu kada je tražio njegov pristanak, ali se nije ni usudio protivrječiti ako bi ga odbio. Selma je često prisustvovala njihovim svadama. Kada je imala tri i pol godine dobila je sestru. Rođenjem sestre njen pozicija se promijenila. Majka je, zbog nedostatka prostora, odlučila da Selma spava u blizini djeda i nene, a njena sestra je zauzela mjesto blizu majke. Selmina majka je bila nazapažena u porodici, niti je mogla, niti se nametala svojim prijedlozima. Selma se znala izboriti za svoje potrebe, kako kod kuće tako i u školi. Veze s ocem su bile tople i dosta vremena je provodila s njim, a mlađa sestra je više bila s majkom.

Situacija prije progona (*prva sekvenca*) je po Selminom sjećanju puna napetosti. U selo su dolazili naoružani pojedinci koji su "pregovarali" s lokalnim stanovništvom o predaji oružja, a ugledni pojedinci su odvođeni na ispitivanje u lokalnu školu. Rat je započeo 7. aprila 1992. godine, a djed je umro 12. aprila 1992. godine od srčanog udara. "On nije mogao čekati da počnu pucati, on je presvisnuo." Odluku da pobegnu nije bilo jednostavno donijeti. Bilo je opasno napustiti mjesto, ali je također bilo opasno i ostati. Nije postojao drugi izlaz nego da prihvate nametnutu odluku i da se predaju u očaju 28. maja 1992. godine. Napustila je svoju kuću s roditeljima i sestrom i pridružila se drugim stanovnicima sela na fudbalskom stadionu.

Zajedno s ostalim stanovnicima sela (*druga sekvenca*), u pretrpanim autobusima je odvezena nekoliko kilometara dalje. Tu su odvojili njenog oca, kao i ostale muškarce. Selma je bila šokirana. Plakala je i vukla oca za ruku, a vojnik je rekao da će se brzo ponovno sastati s ocem. Nije mogla znati koliko će trati bijeg, jer je zajedno s majkom i sestrom bila prepuštena na milost i nemilost nekom drugom. Kroz nekoliko sati je progon završen u Tuzli.

Dolazak u Tuzlu (*treća sekvenca*) je šokantan. Majka traži smještaj kod prijatelja. Selma se ne osjeća sigurnom, jer se nalazi u nepoznatoj sredini. U mjestu dolaska je nesigurno zbog granata koje padaju po gradu. Jedino sigurno mjesto je sklonište u jednoj stambenoj zgradbi. Pored nje su majka i sestra. Majka je okupirana prona-laženjem smještaja i drugim pitanjima opstanka. Dodatna traumatizacija nastaje kada saznaju da je otac strijeljan. Selma sluša priču od jednog preživjelog o očevoj smrti, da je molio da ga ne ubiju "jer ima dvoje djece".

Privremeni boravak u izbjeglištvu se produžava i situacija postaje hronična (*četvrta sekvenca*). Kada se situacija zbog rata komplikuje, Selma, zajedno s majkom i sestrom nalazi smještaj u jednoj napuštenoj kući. Majka odbija smještaj u izbjegličkom kampu. Selma se sjeća da su se polako počeli prila-

godjavati na privremene okolnosti. Polazak u školu za nju predstavlja šansu da se druži s drugom djecom i da se situacija "normalizira".

U osnovnoj školi pokazuje dobre rezultate u učenju. U školi je tiha i povučena, a u situacijama kada se govori o ratu postaje veoma osjetljiva i ranjiva. Sigurnost i podršku očekuje od majke, jer je ona jedina osoba koja je preživjela. Majčina pasivnost počinje je ljutiti. U dvanaestoj godini počinje se često svađati s majkom zbog sitnica. S druge strane majka pokazuje nestrpljenje i kritikuje njene postupke i akcije. U nekim situacijama majka je ohrabruje da zastupa porodicu, izlaže je dodatnim naporima, a Selma je očekivala da dobije zaštitu i sigurnost.

U srednjoj školi postaje buntovna i ponekad reagira eksplozivno. Veliku podršku nalazi u vršnjačkoj grupi i u školi, tako da dosta vremena provodi s vršnjacima, uz korištenje alkohola. U nekoliko navrata je probala drogu, ali je ubrzo s korištenjem prestala.

Njeno raspoloženje je bilo promjenljivo. Osciliralo je između osjećaja da ima pravo da se raduje životu do osjećaja da je suvišna na ovom svijetu. U izbjeglištvu članovi porodice, koji su i sami patili, nisu pokazali interesovanje za Selminu patnju. Selma se osjećala sama jer je veza s majkom ionako bila slaba i nikad nije bila dobra kao s ocem. Nastaje šutnja u odnosu s majkom, ali i očekivanja od majke da razgovara s njom. Postupci majke su takvi kao da od Selme traži više nego što ona može učiniti.

Poslije završene srednje škole mogućnosti da se zaposli su bile vrlo male. Taj period Selma opisuje kao period lutanja, bježanja od kuće, i traženja nečeg čega nije ni bila svjesna. Druženje s drugaricama predstavlja mjesto gdje se ona osjeća dobro, a istovremeno pokušava naći potencijalnog muža. Po tradiciji iz koje Selma dolazi, nakon završene škole, od djevojaka se očekuje da se udaju vrlo mlade. Tragajući za potencijalnim mužem, Selma je upadala u društva koja su nosila dosta rizika - na primjer, mladići koji su je privlačili bili su dosta agresivni i neosjetljivi, tako da je Selma gubila na samopoštovanju i vrednovanju sebe. Drugim riječima, i ona je postala agresivna i neosjetljiva ne samo prema sebi, već i prema drugima. Prvi seksualni odnos je imala u sedamnaestoj godini. Svoje iskustvo nije podijelila ni s kim. Ne pridaje mu neko posebno značenje. Kada je imala dvadeset godina za vrijeme zabave, dok je bila u alkoholoziranom stanju, Selma je imala seksualni odnos s mladićem kojeg je površno poznavala. Očekivala je da će on poslije toga biti uz nju i povjerovala je u viziju budućnosti koju je on nudio. Međutim, on je više nije tražio i Selma je to doživjela kao izdaju i odbacivanje. Bila je jako ljuta i potpuno dezorjentirana, tako da prešućuje izostanak mjesecnice. Trudnoća je bila još jedna u nizu trauma, koju Selma samoj sebi nije htjela priznati, iako joj je menstruacija izostala tri mjeseca. Selma nije o tome htjela razgovarati s majkom, jer bi to otvorilo čitav niz pitanja o njenom ponašanju o kojem majka ništa nije znala. Kada je trudnoća bila u poodmakloj fazi, Selma je bespomoćna i predaje majci problem, a majka odbacuje svaku mogućnost da prihvati dijete i nju. Majka

je u očaju odbacuje, ne pokazuje osjećaj za njeno stanje, želi je "skloniti" u Vive Žene i na taj način zaštiti sebe od sramote.

U ovom periodu je još uvijek raseljeno lice. Očekuju donaciju za popravak kuće i povratak. Mlađa sestra odbija povratak, dok se Selma i njena majka žele vratiti. O povratku razmišlja kao o novoj šansi da započne život. Imala je veliku želju da se vrati i da se zaposli u mjestu gdje je rođena.

4.0 Terapijske intervencije i odnosi u terapiji

Selma je imala dvedeset godina kada je primljena na stacionarni smještaj kako bi prevazišla krizu u kojoj se našla zbog tek otkrivene šestomjesečne trudnoće. Na razgovor ju je uputila socijalna radnica Doma zdravlja. Imala je status raseljene osobe, pa je na prvom razgovoru bilo važno dobiti uvid kako se nosi sa svojom traumatskom prošlošću.

Na razgovor je došla u pratinji majke i, iako je bila u dvadesetim godinama, doimala se poput desetogodišnje djevojčice. Odmah je nagovijestila da bi se mogla ubiti, a bila je u tako očajnom stanju da se ideja o samoubistvu činila realnom. Već prilikom uzimanja identifikacionih podataka uočava se Selmnina bol i patnja zbog gubitaka koji nisu prorađeni. Na sva pitanja odgovara majka, a ako se obraćamo Selmi ona odgovara sa suzama u očima i s bolnim pogledom u očima veoma kratkim rečenicama. Kada je saznala za trudnoću, majka je bila šokirana, ne samo zbog toga što nije uodata, već i zbog toga što je to bio dodatan problem na njihovu izbjegličku patnju. Majka nije bila u stanju razgovarti s kćerkom, tražiti odgovore na neka pitanja, nego je odmah uslijedilo odbacivanje i neprihvaćanje i traženje načina da Selma što prije napusti stan u kojem su zajedno živjele.

U stacionaru je prihvaćena kao mlada interesantna žena u već pooodmakloj trudnoći, ali i sa svom njenom prošloću koja je izuzetno traumatizirajuća. Preostali članovi njene porodice, majka i sestra su je osuđivale, uglavnom zbog toga što će kroz tri mjeseca roditi, a majka se nije u stanju nositi s mišljem da je kćerka osramotila, s jedne strane, a s druge strane već na prvom razgovoru se naslućuje i majčino nepovjerenje prema Selmi. Ponavljala je: "Ne znam da li to ona može, jer je uvijek ljuta."

U toku boravka na stacionarnom smještaju Selma je bila uključena u grupnu i individualnu terapiju, socijalnu grupu, body terapiju, a imala je medicinsku pomoć i podršku. Na grupnu terapiju je bila uključena jednom sedmično, individualna terapija je bila dva puta sedmično, a kada se kriza smanjila individualni tretman je imala jednom sedmično. Pred kraj boravka u terapiju je uključena majka i održane su četiri zajedničke sesije.

Na početku terapijskog tretmana pacijentica je potresena cijelom situacijom i fragmentarno je izvještavala o traumatskim iskustvima. Rad je bio usmjeren na građenje odnosa s pacijenticom. Selma je bila iznenadena pažnjom i nježnošću koju je dobila i koja je bila u potpunom raskoraku s njenim očajem. U at-

mosferi prihvatanja, poštovanja i sigurnosti govorila je: "Šta sam uradila sa životom? Bolje da sam mrtva. Htjela sam da se ubijem jer me niko ne razumiće." Govorila je više za sebe s jednom strašnom mržnjom prema sebi, a istovremeno s takvom okrutnošću prema djitetu koje nosi. "Mrzim to dijete u sebi. Udaram se po stamaku, kada ne znam šta da radim".

Prve terapijske seanse su bile tako strukturirane da se pacijentica osjećala prihvaćenom, a intervencije su bile usmjerene da pomognu smirenje. U terapijskom prostoru joj je nuđena podrška, a ophođenje s njom je bilo bez osuđivanja i kritiziranja. Atmosfera je omogućavala prihvatanje bijesa koji je osjećala prema sebi i prema bebi. Najvažnije je bilo biti tu, pored nje i prihvati agresivne osjećaje koji su bili vrlo destruktivni. Ukazivanje na sadašnjost i da je dobro da u ovim momentima ne gleda nazad je pomoglo da postane smirenija i spremnija na razgovor. Ukazivano joj je na perspektivu kada će doći vrijeme kada će se osjećati jakom i moći razgovarati kako o prošlosti, tako i o budućnosti. Njene potrebe su bile stabilan, topao, srdačan i nezahtijevajući kontakt.

Drugi važan cilj je bio razvijanje odmjerenosti u ispoljavanju normalnih osjećaja na tolerantan i prihvatljiv način. Jedan od načina "lječeњa" je ventiliranje - davanje verbalnog izraza patnji i bolu. Koristili smo što više mogućnosti da se na kognitivnom i emocionalnom nivou vrše zdrave emocionalne izmjene i da na taj način izražava, posmatra i analizira svoje osjećaje. Metoda "treba" i "mora" i metoda jednostranog doživljavanja je izostavljena. Stvarane su situacije u kojima je bilo moguće izraziti svoje emocije, gnjev, ljutnju, naučiti analizirati i postupno kontrolirati.

Njena očekivanja od sebe su bila da do kraja izdrži trudnoću i da nastavi živjeti, ali "drugačije" nego prije. Zbog toga su razgovori s pacijenticom bili osjećajni, a aspekti budućnosti samo jednostavno naglašavani. Terapijski tretman je doveo do pokazivanja osjećaja koji su počeli s depresijom, preko ljutnje koja se razvijala prema samoj sebi "ne mogu sebi oprostiti nepromišljeno ponašanje", pa je ljutnja postupno mijenjala svoj pravac prema drugima, a posebno prema majci "što je ničemu nije naučila".

Na individualnoj terapiji glavni fokus je bio usmjerjen na prihvatanje trudnoće i sadašnjeg stanja. Na grupnim terapijama je pokazivala ljutnju, osjećala se "napadnutom" od strane drugih članica grupe koje su bile starije od nje i sa sobom su već imale jedno ili dvoje djece. "Ja to dijete ne želim i nisam ja loša osoba kako one misle" govorila je na individualnoj terapiji. Upuštala se u diskusije sa ženama i izvan terapijskog prostora i snažno zastupala stavove o tome da će dijete po rođenju dati u sirotište.

Prostor na individualnoj terapiji je bio podržavajući i dovoljno siguran da su se osjećaji mogli dovesti do izražaja i da se započnu teme koje bi dovele do razvijanja pozitivne slike o sebi. Ključno pitanje je bilo - kako me drugi vide i kako ja vidim samu sebe? U radu smo koristili kamenčiće koji su predstavljali simbole za pozitivne osobine. Primjenjujući ovu tehniku Selma je spoznala bogatstvo svojih osobina koje su bile potpisnute i zaboravljene. Niko ih nije spomi-

njao, a pokazivala ih je različitim situacijama i u odnosima prema drugima, kao što su nježnost, briga za druge, humor, vjernost, ljubav prema prirodi, prema životinjama, prodornost. Prisjetila se situacija iz srednje škole da je bila miljenica u razredu, da su je voljeli nastavnici. Ponovno je otkrila ljubav prema životnjama. Prisjetila se i osoba prije rata koje su je voljele, kao i ona njih.

Uzimanje genograma i razgovori o odnosima u porodici su pokazali da su odnosi s majkom hladni i zategnuti, a sestru je vidjela kao majčinu miljenicu. Odnosi s majkom do desete godine nisu bili tako bliski kao s ocem, a njegovo odsustvo je ostavilo velike praznine u njoj.

Odnos s ocem je bio pun topli-ne i razumijevanja. U toku izbjeglištva odnosi s majkom su uvijek bili komplikirani "jer je uvijek mislila da majka jedno govori, a drugo misli". Razgovori s majkom i kćerkom u prisustvu terapeuta su pomogli da su počele razgovarati o međusobnim odnosima i tajnama o kojima nikad nisu pričale.

Na seansi su imale prostor da se suoče s bolnim osjećajima i da se razvije saosjećanje i razumijevanje jedne prema drugoj.

Razgovori o majci su doveli u prvi plan i temu oca i odnosa s njim. Prisjetila se posljednjeg rastanka s ocem, progona i situacije kada je saznala da je ubijen. U kasnijim sesijama se razgovor o ocu vratio u sadašnjost. Primjenjujući tehniku prazne stolice je obavila zamišljni razgovor s ocem i kako bi on reagirao na to da će ona roditi dijete, a da nije udata. Razgovor s ocem je imao više lječeći kvalitet jer je doveo do osjećaja koji su oživljeli svijetla radosna sjećanja na oca i povjerenje koje je on imao u nju dok je bila mala. To joj je s jedne strane pomoglo da se sjeti šta je ona sada, osim što je trudna i što se toga stidi i što ne razumije ni samu sebe, niti druge ljude oko sebe. Imala je dojam da bi njen otac, da je živ, bio uz nju sada, ali misli da bi njen život bio potpuno drugačiji da je živ, i na taj način priznaje gubitak i prazninu.

Da bi dobila najgrublje podatke o tome ko su uzori kojima ona želi sličiti, primijenjena je projektivna rečenica koja je glasila: "najvažniji ljudi u mom životu ..." i druga rečenica "kome od članova porodice želim sličiti". U prvom trenutku se željela identificirati s više članova porodice, ali se ipak odlučuje za djeda i oca. Identifikacija s ocem je bila s njegovim "osjetljivim i nježnim" dijelom, a s djedom se identificirala s dijelom koji pokazuje dosljednost i sigurnost (iako je bio invalid, bio je čovjek koji je bio jako odgovoran i strogi). Dijelovi od oca i djeda su bili fragmentirani i kada je integrirala ove dijelove došlo je prihvatanja djeteta s nježnošću i odgovornošću.

Jaki emocionalni izljevi ljunje, tuge s plačem, slični napadu su postali rjedi, tako da je rad bio usmjeravan na odnos s bebom. Korištena je tehnika prazne stolice. U toku razgovora je bila ohrabrivana i podražavana da uspostavi kontakt s djetetom koje nosi. U početku je okljevala upustiti se u razgovor, ali na pitanje šta bi beba rekla njoj Selma je počela kritikovati sebe što je beba začeta u takvim okolnostima, što nije bila svjesna u šta se upušta, što je bila

nepromišljena. Onda je u jednom trenutku rekla da beba nije kriva što raste u stomaku, da su tako blizu, a tako daleko i počela je plakati.

Narednih seansi je bila mirnija, manje napeta, razgovori o bebi je nisu više bacali u očaj i bijes. Spominjala je članove tima koji su je također prihvatili prijateljski, da su čak zajedno smislili ime djetetu. Odnos s majkom i sestrom je bio manje napet, čak su se zadržavale u dužem smirenom razgovoru. Destruktivni, na sebe usmjereni načini mišljenja su oslabili. Mišljenje i predstave o samoj sebi su se promijenili, destruktivnim mislima je oduzeta snaga i na njihovim mjestu su ojačana samopodržavajuća iskustva iz sadašnjosti i prošlosti.

Na narednim sesijama smo se dotakle teme progona, odvajanja i strijeljanja oca, dolaska u izbjeglištvo, života u izbjeglištvu, pohađanja škole kao i perioda koji je nastao poslije završene škole. U svakodnevnoj komunikaciji s drugima je osjećala stid, poniženje, a u nekim situacijama ljutnju zbog toga što su je drugi identificirali kao izbjeglicu. Doživljavala je sažaljenja zbog toga što je dijete bez oca. Prisjetila se razgovora kojem je prisustvovala kao jedanaestogodišnja djevojčica u kome su odrasli pričali o tome kako je njen otac strijeljan. Nikad više nije čula ponovno istu priču, a majka je uvijek iznova govorila da ona ništa ne razumije. U pamćenje joj je urezana slika kako njenog oca strijeljavaju. Nije odmah bio pogoden metkom, pa je molio da ga ne ubiju, jer ima dvije kćerke, ali bez obzira na molbe ipak ga ubijaju.

U toku rada Selma je prihvatile smrt oca, ali je počela razumijevati i ljutnju koju je osjećala prema majci. Majka je izbjegavala razgovarati o bolnim temama, a posebno govoriti o ocu, tako da je zid šutnje postajao još deblij.

Poslije porodaja osjetila je povezanost s bebom i odlučila je zadržati. Potpuno je odustala od ideje da dijete smjesti u prihvatilište. Odluku je donijela uz prihvatanje odgovornosti, ali je također bila podržana da će bilo kakva promjena odluke biti podržana od strane terapeutkinje, ukoliko se promijeni emocionalni odnos. Podrška majke je također doprinijela da se odluči zadržati bebu.

Terapijski proces se nastavio u ambulanti naredne dvije godine. U tom periodu nastaje prorada traumatskih iskustava vezanih za progona iz mjesta rođenja, gubitak oca, života u izbjeglištvu. Problemi vezani za odnos s majkom i sestrom su dobili novi oblik, a bili su povezani s prihvatanjem sina i razvijanjem uloge majke.

U ambulantnoj terapiji je, pored prorade traume, nastavljen rad na planiranju, preuzimanju inicijative i djelovanja i stvaranju mogućnosti uobličavanja života nakon traumatizacije. Zbog toga je bilo važno da se aktiviraju predtraumatska iskustva. To je dovelo do oživljavanja sjećanja na odnose s ocem i djedom, kao radosnih trenutaka u njenom životu koji su bili duboko urezani. Rad na povezivanju traume sa životom prije traume je pacijentici dao priliku da poveže sjećanja i vidi sebe u kontinuitetu.

Ambulantni individualni tretman je nastavljen jednom mjesecno naredne dvije godine.

5.0 Diskusija o slučaju

U prvoj traumatskoj sekvenци pacijentica je zajedno s roditeljima natjerana na progona, bez mogućnosti izbora i donošenja odluka. Postojala je ogromna prijetnja po život cijele porodice. Iako je imala deset godina, njeni su sjećanja puna straha. Prije progona je postojala neizvjesnost u smislu "hoće biti rata, neće biti rata". Proganja su se osjećala u okruženju gdje je živjela, jer su Srbi već zauzeli neka područja. U njenom socijalnom okruženju su se dešavale stvari koje su kod nje izazivale nesigurnost, nevjericu i osjećaj da je prepustena sama sebi. Ona je bila svjedokom odvođenja na ispitivanje, maltretiranja, istjerivanja iz kuće. U ovoj traumatskoj sekvenci pacijentica nije dobila pomoć u smislu pripreme za nošenje s poteškoćama tokom bijega, zaštite ili objašnjenja situacije. Odrasli su također bili bespomoćni.

U drugoj traumatskoj sekvenci, na početku bijega je cijela porodica na okupu i pokušavaju u tom haosu naći snagu za nastavak. U nastavku bijega pacijentica doživljava šok zbog odvajanje oca i nemogućnosti da bilo šta uradi jer su prepusteni na milost i nemilost nekom drugom. U toku bijega ne dobija nikakvu zaštitu, jer je i majka potpuno izgubljena u haosu i nerazumijevanju situacije. Jedino svjetlo iskustvo je obećanje oca da će se vratiti.

Selma je doživjela najteže traumatsko iskustvo u svojoj desetoj godini života koje čine: rat, progona, ubistvo oca, izbjeglištvo, nemogućnost povratka. Trauma je sve oko nje, kao i njen status i njeni pokušaji da postane majka.

Terapijski tretman je započeo s pacijenticom kada se nalazila u četvrtoj traumatskoj sekvenci u situaciji gdje je izbjeglištvo postalo hronično i poklapa se s njenom adolescencijom. U ovoj traumatskoj sekvenci ona rješava pitanja koja se tiču sekvencialne traumatizacije, kao i psihološka pitanja koja su povezana s adolescencijom kao životnim razdobljem. Terapijski proces je bio rekonstrukcija prošlosti s njom jer je dobila mogućnost shvatiti da je prošlost bila složena i da je u stanju da je prihvati. Prihvatanjem sebe u cjelini oštećeni dio identiteta koji je traumom prekinut je počeo da se razvija. Cijeli psihički sistem je bio još suviše opterećen iskustvima koje je trebalo razraditi i zbog toga je terapeutski rad u prvoj fazi bio usmjeren na podržavanje potrebe za mirom, zaštićenošću i sigurnošću. Rad na neproradenim traumatskim iskustvima i na razvoju identiteta se mogao sprovesti u nekim dijelovima, a u nekim ne. Doživljaji nasilja i užasa su ostavili posljedice po sliku o sebi i svijeta oko sebe.

Kao traumatizirana osoba donijela je sa sobom sve bitne probleme osnovnog nepovjerenja, nesamostalnosti i odsustvo inicijative. Kao mlada osoba imala je znatno umanjene sposobnosti brige za sebe, spoznaje i pamćenja, s nepotpunim identitetom i neizgrađenim sposobnostima stvaranja postojanih ljudskih odnosa. Pokušavajući stvoriti novi život stalno se iznova spoticala o traumatska sjećanja, tako da je razvijanje identiteta bilo otežano.

Iako je u izbjeglištvu provela više godina, nije uspjela. Nesposobnost u postizanju prilagođenosti na normalan život je doveo do konflikta između bivšeg

identiteta i integracije u društvo. Njen bivši identitet je sadržavao da je ona osoba koja ima oba roditelja, a integracija je bila otežana jer su njene prijateljice također bile bez očeva. Za ljudе iz okoline to izgleda kao ponovno positizanje normalnosti, dok ona ima probleme u odnosima s drugima i sa samom sabom. Najobičniji međusobni sukobi su izazivali intenzivnu strijepnju, depresiju ili bijes. Čak i neznatna omalovažavanja oživljaju bivše doživljaje, a njoj su nedostajale verbalne i društvene vještine za rješavanje sukoba. Pacijentica je imala velike teškoće da zaštiti sebe u kontekstu prisnih odnosa. Njezina očajnička težnja za pažnjom i brigom otežavala je uspostavljanje bezopasnih razgraničenja u odnosima s ljudima. Njezina sklonost da ocrnuje sebe, nesvesne navike pokoravanja također su je činile ranjivom naspram svakoga ko je u položaju moći.

Po prvi put našla se u prostoru gdje ne mora zanijekati svoja iskustva, gdje je prihvaćena i počinje ponovno graditi svoj osjećaj sigurnosti, usuđuje se svjesno se suočiti, uz veliku muku, s potisnutim osjećajima nesigurnosti, povrijeđenosti i nezaštićenosti u odnosima. Zbog ovih iskustava ona odlučuje biti dobra prema djetetu, a također i prema sebi.

Aktiviranje sjećanja na vrijeme prije izbjeglišta je dovelo do oslobođanja od dugotrajne zarobljenosti zbog traumatizacije. Tako je slika o tome kakva je bila kao djevojčica, koje odnose je sačuvala u sjećanju dovelo do ponovnog osjećaja za sebe.

Naša početna hipoteza je bila da je imala dobro djetinjstvo, koje joj je omogućilo da bude okružena osobama s kojima je bila bliska, a to su otac i djed, očev otac. Oba muškarca su joj bili modeli za identifikaciju jer uloga majke u tom razvojnom periodu nije bila značajna.

Selma se u toku adolescencije identificirala s grupom koja je bila dominantna u socijalnoj okolini, a to je izbjeglička grupa. To je imalo veze s njenim socijalnim statusom. Ona se na pitanje "tko sam ja" prvo određivala prema mjestu življenja prije rata, što znači da je traumatizirajuća situacija od nje zahtijevala da svoj identitet formira u skladu s tom svojom pripadnošću.

U nedostatku muških članova porodice, majka je, uprkos svojoj pasivnosti, ipak odgajala i nastojala razviti one osobine koje su tradicionalno odgovarale njihovu životu. To je odgoj koji je savršeno odgovarao životnim prilikama mjeseta u kojem je živjela prije rata, ali je bio neprihvatljiv za prilike u kojima su sada živjele. Poslije završene srednje škole, gubitka strukture, kod Selme je došlo do konfuzije identiteta i konfuzije uloga, što je pridonijelo da je počela osjećati da nazaduje, a ne da napreduje.

U toku tretmana je došlo do osvješćivanja ponašanja koje je osciliralo da se ne smije prepustiti ničemu iz straha da će biti neshvaćena, odbačena ili da se prepusti nečemu i da ima zaštitu i da je neko razumije. U tom periodu došlo je do kontradiktornog ponašanja koje je dovelo do besciljnosti, promašenosti, lutanja i suprotstavljanju svima i svemu. U toj fazi Selma je razvila negativni identitet. Djevojka je dugo godina živjela u hronično traumatizirajućoj situaciji

u potrazi za identitetom. Bez terapijske podrške nije mogla integrirati traumatizirajuća iskustva koja su bila povezana s gubitkom osoba koje su imale utjecaj na njen razvoj. U kontekstu ovih tvrdnji se može shvatiti proces trudnoće kroz koji je ova djevojka prošla.

Prihvatanje vrijednosti, stavova i ponašanja od roditelja i drugih, veoma je složena pojava i ona se ne može tako lako objasniti širokim i neodređenim pojmom idnetifikacije. Međutim, otac je strijeljan, a djed je umro na početku rata. O svojoj patnji za njima nije ni s kim razgovarala, niti je mislila da zbog toga treba zatražiti pomoć terapeuta. Selmina teza je bila potkrijepljena logikom: vjerovala je da bi njeni problemi odmah nestali kada bi imala kuću, bilo da se vrati u mjesto odakle je prognana ili da naprave novu kuću u mjestu izbjeglištva. Problemi vezani za trudnoću bi se po njenom mišljenju također razriješili kada bi se rješila djeteta.

Od svoje desete godine života živi u izbjeglištvu, rasla je u traumatizirajućoj situaciji, lišena je puberteta, te ne posjeduje društvene vještine koje se normalno razvijaju u toj fazi. U izbjeglištvu je prošla krizu identiteta, konfuziju uloga, stid i ambivalentnost u pogledu izbjegličkog statusa, fazu adolescencije u kojoj je biološka zrelost već dostignuta, ali su zato sve druge zrelosti otvorene za promjenu i razvoj. U profesionalnom smislu nije bila zrela jer nije imala zaposlenje i ekonomski je bila ovisna o majci.

Dolazak u izbjeglištvu je predstavljaо traumatizujuću situaciju u kojoj gubi osjećaj zaštićenosti i sigurnosti, pokazuje zbnjenost i nevjericu. Ponovno prolazi, moglo bi se reći sama i ovu sekvencu i ne dobija razjašnjavanje loših iskustava i doživljaja. Majka je bila okupirana nalaženjem smještaja i načinom preživljavanja, nije imala priliku razgovarati o svojim osjećajima, razviti osjećaj za vlastito postojanje, dobiti osjećaj kakva je sada stvarnost.

U četvrtoj traumatskoj sekvenci pacijentica se prilagođava na date okolnosti i živi s osjećajem da se promjene ne očekuju u skorije vrijeme. Polazak u školu predstavlja faktor stabilnosti, vraća joj strukturu, jer škola daje osjećaj unutarnjeg reda i time sigurnosti i stabilnosti. U toku izbjeglišta osjećaj kontinuiteta i postojanosti je bitno narušen. Izkustvo od prije rata vraća joj osjećaj kompetentnosti u školi, inicijativu u mnogim situacijama. Pripadnost grupi vršnjaka određuje identitet, socijalnu komponentu identiteta. Škola je mjesto gdje počinje diferencirati sebe od druge djece, tko je ona u dnu duše. Samo pre-dstavljanje u školi postaje za nju traumatično, jer traži od nje dodatan napor dok govori o svom identitetu izbjeglice, djeteta čiji je otac ubijen. Razvija se konflikt koji se odnosi na proces integarcije, a istovremeno se borи s sjećanjima na oca, koga nije imala prilike prežaliti. Aktivni razgovor koji pogoduje razvoju identiteta nije se desio, nego pasivno sudjelovanje u razgovoru. Razgovor s majkom i drugim osobama je bio površan, jer o tužnim stvarima niko ne želi govoriti.

U školi pokazuje dobre rezultate i uključuje se u vjersku školu jer osjeća vezu s ocem koji je bio vjernik. Traumatična iskustva koja je preživjela s majkom i

sestrom se ne govore. Uz majku i prije odlaska u izbjeglištvu nije osjećala sigurnost, niti je doživljala kao kompetentnu osobu. Vremenom se mijenjala, od poslušne djevojčice postajala aktivnija i počela pokazivati interesovanje za obaveze koje su bile majčina odgovornost. U nekim situacijama je reagovala kao odrasla osoba tako da je majka počela davati zadatke koji su bili za odrasle osobe.

U prvom razredu srednje škole se povlači jer ponovno ima iskustvo nove traume zbog promjene mesta školovanja. Razvija strategiju saradivanja s vršnjakom grupom i ne želi govoriti drugima o sebi, iz osjećaja da će to biti pogubno za nju. Razvija mehanizam odbrane da su smijanje i humor najbolji način da se zaštiti. Pomaže pretjeruje u tome da dopušta da ona bude predmet ismijavanja. Ponaša se potpuno drugačije kada je s vršnjacima u školi, u odnosu na ponašanje kod kuće. Pri kraju srednje škole, kao osoba koju vršnjaci prihvataju i vole, počinje krišom uzimati alkohol, a u nekoliko navrata proba i drogu. U kontaktu s majkom i sestrom ispoljava agresivnost i njihove veze postaju zategnute i napete.

Rat izaziva nesigurnost i strah u cijeloj populaciji, a u adolescenata se ta nesigurnost i strah poklapaju s razvojno-normalnim osjećajem unutarnje nesigurnosti. Rat pojačava neke razvojne karakteristike adolescenata (nesigurnost, impulzivnost, križ identiteta).

Usvaja stil života "bolje se smijati, nego plakati" jer joj daje priliku da preživi i bude prihvaćena od drugih. Ona je izgubila značajan prostor za razvoj vlastitog identiteta. Na mjesto oca i djeda, stala je majka, jer je jedina osoba za koju se može vezati u stresnim okolnostima. Upućena na stalni kontakt s majkom, koja međutim i sama prolazi kroz križ i pokazuje sklonost različitim depresivnim i pesimističkim reagiranjima, Selma lako pravi iskorak u vlastitu depresivnost i osjećaj besperspektivnosti. Da bi preživjela, posegnula je za negiranjem sebe same, koje se transformiralo u pesimizam, pomanjkanje samopouzdanja i vjere u budućnost.

Nastaje period lutanja, koji naziva "kao muha bez glave" i od uzorne pametne djevojke postaje latalica, izgubljena u izlascima uz korištenje alkohola. Ima periode depresije, provodi vrijeme u izolaciji i periode kada ne dolazi kući. Ideja da bi muškarac promijenio njen život je dovodi do gubitka granica na seksualnom planu. To potvrđuje koliko je njen identitet "kao muha bez glave" bio destruktivan prema sebi samoj, tako i prema drugima. Tako se izgubila između izbjegavanja i nesposobnosti da izgradi i ostvari intimne veze s drugim ljudima. Postaje pretjerano osjetljiva, ljuta, ne razgovara s majkom, svada se, prigovara joj na nesposobnosti. Majka ne prepoznaje vlastitu kćerku, ali također ne prepoznaje u slici svoje adolescentkinje vlastite strahove, nedostatak identiteta i izgubljeni osjećaj sigurnosti. Takvo ponašanje majka vidi kao lični podbačaj u vaspitanju djevojke. Nije u stanju osvijestiti procese koji se zbivaju u njoj samoj kao osobi koja je važna za stvaranje slike o sebi i samopoštovanja. Kompetencije i sposobnosti vezane za školu, koje su dio njezine ličnosti, i koje su se razvile prije traume, ponovno su uspostavljene.

Tokom terapijskog tretmana dopušteno joj je da se identificira sa svojim ocem, ne da postane otac, već da plače za svojim ocem. S druge strane omogućeno joj je da otkrije da njena majka nije beskorisna žena, kako ju je ona vidjela, već je mogla spoznati da je rađanje djeteta težak posao. Omogućena joj je identifikacija s majkom kao ženom, što je veoma značajno u smislu razvoja identiteta žene.

Drugi dijelovi njezine ličnosti su ostali nerazvijeni zbog toga što je prethodne traumatske sekvene imale veoma loše. Bliske veze i odnosi sa socijalnom okolinom su stagnirali, sukob između toga kako je ona sebe vidjela i kako su je drugi vidjeli je bio sve više u raskoraku. Takvo stanje je dovelo do destruktivnog ponašanja, nastalo zbog straha od sagledavanja svoje prošlosti i budućnosti. Kontekst u kome se kretala je svakodnevno podsjećao na prošlost i na gubitke. Ona je negirala prošlost i bez terapijske pomoći nije je mogla dozvati u sadašnjost. Negirala je i samu sebe, a i trudnoću do šestog mjeseca.

Prihvatanje djeteta se može smatrati rješenjem krize u adolescenciji, jer se razvio jedan novi identitet, identitet majke iz čije uloge je mogla pokazati brigu i pažnju i druge osjećaje i dopustiti sebi da plače za izgubljenim osobama.

U njenom slučaju kriza je povoljno riješena jer je prihvatile dijete. Prihvatajući dijete, prihvatile je dijelove sebe, postajući nježnija prema samoj sebi, a također i prema drugima.

Terapija joj je pomogla da razvije povjerenje u samu sebe, da stvari unutarnji osjećaj sigurnosti i samopodrške. Na taj način je postala manje ovisna o vanjskim izvorima podrške i utjehe. Ona je svaki put ponovno uviđala od kolike joj je važnosti bila njezina sposobnost da voli, da se brine o drugima, da se vратi obavezama. Našla je orientaciju u prihvatanju djeteta i spoznala da je traženje muškarca na koga će se osloniti iscrpljujuće.

6.0 Zaključci

Izbjeglice i interni raseljene osobe su stvarnost koja je nastala na osnovu političkih i socijalnih odnosa. Na nivou zajednice je prisutna psihosocijalna traumatizacija zbog dugotrajnog nerješavanja statusa preživjelih osoba. Trauma ima karakteristike procesa, što znači da se ne odnosi samo na početak progona, nego da se traumatski proces nastavlja i da prolazi kroz različite faze.

U poslijeratnom periodu ukupna populacija u Bosni i Hercegovini je suočena s mnogo socijalnih, psiholoških, ekonomskih i političkih nedorečenosti. Mnogo toga je jasno vidljivo, poput siromaštva, nezaposlenosti, osjećaja neizvjesnosti i nesposobnosti dugoročnog planiranja za budućnost, ali je mnogo toga skriveno u dubinama ljudskih duša. U BiH ima dosta mladih, interni rasejenih osoba koje strašno pate zbog stanja u kome su se našli. Njihovo ponašanje i njihov cijelokupan život je povezan s njihovom prošlošću i s neproradenim traumatskim iskustvima.

Traumatizirajuća situacija i specifična iskustva djece i mlađih, a također i odraslih su dovela do krize identiteta. Zbog rata i gubitaka značajnih, bliskih osoba iz svoje okoline mlade osobe nisu formirale prihvatljiv identitet i nije došlo do identifikacije, a ako je i došlo ona nije bila potpuna i završena. Prisni odnosi i vezivanje, odnosi odanosti su prekinuti, a novi odnosi nisu uspostavljeni i zbog toga je došlo do ozbiljnih poremećaja u formiranju identiteta ličnosti. U mnogim porodicima koje su preživjele traumatizaciju postoji šutnja o onome što su preživjeli. Traumom uslovjeni načini ponašanja kod djece i mlađih vode ka jednom destruktivnom, kružnom procesu koji se manifestira u agresivnosti.

Ukoliko osoba dobije prostor za emocionalno prerađivanje događaja, gubitaka, ukoliko shvati da žalost, strah, bijes, nervozna smiju biti izraženi i nauči razumjeti žestoke emocionalne reakcije, može se razviti prihvatljiv identitet. Na osnovu iskustava stečenih u terapiji dolazi do ujedinjavanja novih iskustava koja omogućavaju promjene u strukturi osobe. Na osnovu promjene u strukturi, osoba će dobiti ponovno osjećaj identiteta koji je traumatizacijom oduzet. U terapijskoj situaciji se vraća unutrašnja povezanost sa značajnim primarnim osobama čime se stvara mogućnost da se povezanost jača i van terapijske situacije. Siguran i zaštićen terapijski prostor daje mogućnost da se osobi pruži jedna pozitivna povratna poruka o njoj samoj i njenoj kompetenciji, kao i pozitivan stav prema životu i porodici.

Ukoliko osoba dobije mogućnost da jednu traumatsku sekvencu preživi dobro, ima mogućnost da u sljedećoj sekvenci izbjegne destrukciju. U terapiji se kroz aktiviranje odnosa s terapeutkinjom jača povezanost između jakih dijelova selfa, reaktiviranih iz vremena prije traume i oslabljenih dijelova selfa iz perioda poslije traume. Ispostavlja se kao apsolutno suštinsko da je u terapiji traumatiziranih glavno pitanje da traumatizirana osoba treba dobiti vrijeme i prostor da opiše i objasni svoju subjektivnu stvarnost. Ako osoba dobije pomoć u jednoj od sekvenci očekivati je da će bolje proživi do povratka kući ili da se bolje integriše u okruženje u kome živi već više godina.

Problemi s traumatiziranim mlađim osobama ne javljaju se samo zbog toga što imaju opterećujuća sjećanja, već i zbog toga što se moraju nositi i s razvojnim problemima. Veliki problem predstavlja što mlađi ljudi nemaju mjesto i prostor gdje će se osjećati sigurnim. Vrlo je važno da ovi mlađi ljudi budu saslušani, da dobiju prostor, da mogu reći šta su izgubili. U ovom slučaju je pomoglo to što je pacijentica mogla razgovarati o onome što je izgubila. U praktičnom radu s traumatiziranim mlađim ljudima, pored podržavajućeg odnosa, razgovor o proživljenoj traumi predstavlja osnov u terapiji. U tom smislu sigurno je da, iako osoba preživi traumatizaciju, pomoću psihoterapije ima mogućnost da iskustva iz ranijih perioda integrira u stabilnu cjelovitu sliku o sebi.

Literatura

1. Becker David: Dealing with the Consequences of Organised Violence in Trauma Work, 2006.
2. Becker David, Barbara Weyerman: Refugees and Displaced Persons, 2006.
3. Herman Judit Lewis: Trauma i oporavak (prevod sa engleskog), Zavod za udžbenike, Sarajevo, 1997.
4. Butollo Willi Marion Krusmann, Maria Hagl: Život nakon traume (prevod sa njemačkog), Dom štampe, Zenica, 2000.
5. Oaklander Violet: Put do dječjeg srca (prevod sa engleskog) Školska knjiga Zagreb, 1996.
6. Pregrad Jasenka, urednik: Stres, trauma, oporavak, Osnove psihosocijalne traume i oporavka, Društvo za psihološku pomoć, Zagreb 1996.
7. Juul Jesper: Vaše kompetentno dijete (prevod sa engleskog) Eduka Zagreb, 1998.
8. Miller Alice: Drama djetinjstva (prevod sa engleskog) Eduka Zagreb, 1995.
9. Vive žene: Arhiva, terapijski protokoli.

Moj otac je mrtav, ali ne stvarno Žalovanje kod djece nestalih očeva nakon rata u BiH

Napisala

Augustina Rahmanović-Koning MA

Pedolog/Gestalt terapeut

Uvod

Porast nasilja nad civilima u ratnom periodu je bio jedan od najizraženijih faktora rata u novije vrijeme. Kao posljedica rata u Bosni i Hercegovini više od 1.3 miliona ljudi su bili raseljeni unutar zemlje, dok je 800.000 ljudi otišlo u izbjeglištvo u druge zemlje. Oko 250.000 civila je ubijeno. Tokom rata dešavalo se masovno ubijanje civila, silovanje i nehumano zatočenje. Trenutno više od 12.000 civila se još uvijek vode kao nestali tokom ratnih dešavanja. Najveći šok je bila masovna egzekucija više od 8.000 muškaraca nakon pada Srebrenice.

Nestale osobe vjerovatno nisu više među živima i nalaze se negdje zakopane po masovnim grobnicama. Ekshumacija masovnih grobnica je u isto vrijeme i blagoslov i veliki teret. Iako članovi porodica nestalih imaju pravo znati šta se desilo s njihovim voljenima, oni se u isto vrijeme i boje istine. Ekshumacije vrlo često dovode do retraumatizacije porodica, ali istovremeno predstavljaju i neophodnost kako bi se započeo proces žalovanja.

Među raseljenim licima, žene i djeca su posebno ranjiva kategorija, naročito u kontekstu bosanske patrijarhalne kulture. Kroz tretman terapijskog centra Vi ve Žene prošao je veliki broj žena i djece koji su pretrpjeli ratne traume. Bili su smješteni u stacionaru, u zaštićenoj i sigurnoj sredini. Svi su pretrpjeli višestruku traumu tokom rata. Jedna od najvećih trauma je bilo iznenadno i nasilno razdvajanje od njihovih muževa, očeva, sinova i braće, koji se i do današnjeg dana vode kao nestali. Trauma življena u porodicama čiji su članovi nestali je težak teret i uzrok duboke patnje. U vezi s tim Specijalni izvjestitelj UN-a (UN dok. juli 2001.) je ustvrdio da patnja nanijeta porodici nestale osobe zapravno i sama predstavlja oblik mučenja, što se smatra ozbiljnim kršenjem ljudskih prava.

U ovom članku želim posvetiti pažnju posebnoj posljedici rata, a to je problem tuge i žalovanja u porodicama čiji su članovi, očevi, muževi ili braća proglašeni nestalima. Realnost onoga što se desilo nestalim članovima porodice ima utjecaja na pojedince, porodice i na zajednicu u cijelini. Ovom prilikom više pažnje ću posvetiti utjecaju spomenutog na pojedince, tako što ću dublje analizirati problematiku procesa tugovanja i žalovanja kod porodica nestalih, s posebnom pažnjom na razvoj te problematike kod djece. Kako bih postigla cilj,

uzet će u razmatranje normalan i komplikiran proces tugovanja i žalovanja i dovesti ih u vezu s određenim stvarnim situacijama i problemima izbjeglica. Zatim će se zadržati na procesu tugovanja i žalovanja kod djece - posebno kod djece nestalih očeva. Završit će članak slučajem Sabine, jedne od djevojčica koje su prošle kroz tretman u Vive Ženama. Kroz Sabinin slučaj prikazat će jedan od mnogih načina na koje se kroz terapiju može pomoći djeci koja tuguju.

Tuga i žalovanje

Tuga i žalovanje su definisani na sljedeće načine: tuga je osjećaj žalosti, patnje i mentalne boli koja je uzrokovana smrću ili gubitkom voljene osobe, dok je žalovanje proces koji dolazi kao odgovor na gubitak i smrt - kulturološki definisane aktivnosti koje se dešavaju u zajednici u kojoj je neko umro. U ovo spadaju pogrebne ceremonije, sahrane, bdijenja, odjeća za žalost itd. (Blaauw i Lähteenmäki, 2002). Tugovanje je više individualno, dok je žalovanje proces koji je više društveno orijentisan.

Normalna tuga

Proces tugovanja počinje kada se desi očekivani ili neočekivan gubitak. Prva reakcija na spoznaju gubitka je kombinacija šoka i nevjerice. Momentalna bol zamjenjuje se s utrnulošću i povlačenjem. Postepeno, kad prolaze sati, dani i sedmice, bol gubitka postaje realnost.

Proces tugovanja se može kretati od negacije, kroz polako prihvatanje stvarnosti putem podijeljenosti (splitting) i cjenkanja, sve do potpunog prihvatanja gubitka. U svakom slučaju, svaki proces tugovanja je individualan i može izgledati drugačije. Proces negacije, podijeljenosti i cjenkanja može se shvatiti i kao otpor prema prihvatanju gubitka.

- *negacija*: pomaže da se lakše prezivi iznenadan šok na način da osoba korak po korak počne prihvati gubitak (ukop = konfrontiranje s realnošću);
- *podijeljenost*: dio svijesti prihvata stvarnost, dok drugi dio i dalje negira (= očekuje se da se preminula osoba pojavi svakog trena);
- *cjenkanje*: gubitak se najvećim dijelom prihvata, ali još uvijek postoji izjedan otpor (= da sam uradila/rekla ovo ili ono....);
- *prihvatanje*: gubitak je u potpunosti prihvaten, integriran i psihološki dvojnik (unutarnja slika) predstavlja izvor smirenosti umjesto boli.

Dominantan je osjećaj duboke tuge i u svakom dodiru sa svojom tugom osoba ima osjećaj kao da je izgubila dio sebe (Volkan i Zintl, 1993).

U isto vrijeme osoba koja tuguje može u velikoj mjeri osjećati strah, ljutnju ili krivnju:

- *strah*: osjećaji odbačenosti i bespomoćnosti nakon gubitka voljene osobe proizvode osjećaje straha i panike dok se polako počinje prihvatići realnost.

- *ljutnja*: zbog osjećaja odbačenosti i ostavljanja. Ova ljutnja uglavnom nije izražena prema preminuloj osobi, ali prema osobama, koje u stvari nemaju nikakve veze s ovom ljutnjom. Neko mora biti kriv za gubitak. Osobe koje tuguju mogu okriviljavati same sebe, kao da su mogle učiniti nešto da se spriječi ovaj gubitak. Ljutnja je dobar znak u procesu prorade tuge: pokazuje početak prihvaćanja činjenice da je neko umro.
- *krivnja*: kada smrt postane realnost, pojavljuje se osjećaj krivnje u slučajevima kada su stvari ostale nedovršene.

I kako se proces tugovanja odvija, sve više izlaze na površinu sjećanja na izgubljenu osobu. Osobe koje tuguju osjećaju potrebu da s nekim razgovaraju o gubitku i žele s nekim podijeliti svoja sjećanja. Ovo je važan dio procesa zacjeljivanja. Kod većine ljudi bol i poremećaj u normalnom funkcionisanju polako počinju prestajati u periodu od šest mjeseci. No, svejedno, valovi tuge i bola nastavljaju se pojavljivati, naročito kada su izazvani nekim događajem koji potakne sjećanja na važan datum, rođendan, praznik ili godišnjicu smrti.

Kulturološki uobičajena ceremonija oprštanja od umrlih, što uključuje mogućnost da se kaže zbogom i izrazi ljubav, obično ima pozitivan efekt na proces žalovanja. Također pomaže osobi koja tuguje umanjiti svoja kasnija osjećanja ljutnje i krivnje.

Komplicirano tugovanje

Tuga koja ne jenjava, naziva se kompliciranom ili patološkom tugom i vrlo često je povezana s osjećajima i ponašanjem koji su normalni u običnom procesu tugovanja, ali u ovom slučaju su ili preizražene ili se ne mogu kontrolisati. Prirodan proces oporavka se ne može desiti u slučajevima kada osoba koja tuguje nije u stanju razgovarati o gubitku iz razloga što se ili srami, ili zbog toga što je osoba socijalno izolirana i nema nikoga da mu se povjeri. Neizvjesnost onoga što se desilo preminuloj osobi, kao što je to slučaj kod nestalih osoba, gotovo uvijek dovodi do procesa kompliciranog tugovanja.

Emocionalni problemi, kao što su osjećaji ljutnje, krivnje ili odgovornosti za gubitak, mogu se ispreplesti s prirodnim procesom oporavka. Ponekad se reaktiviraju osjećaji povezani s prijašnjim ili višestrukim gubicima i još više zakomplificiraju tugu zbog sadašnjeg gubitka. Intenzivna ovisnost o osobi koja je preminula može učiniti da se gubitak još teže prihvati i prevaziđe.

Komplicirana tuga je neprestana, duboko bolna i sputavajuća, te je osobi, koja je u procesu tugovanja, potrebna stručna podrška.

Proces kompliciranog tugovanja može se manifestirati u obliku odsutnog ili u obliku trajnog tugovanja:

- *odsutno tugovanje*: osoba ostaje pri negiranju kako bi se zaštitila od osjećaja boli i straha. Osoba može odavati utisak da se dobro prilagodila situaciji, dok to u stvari nije istina. Problemi se mogu pojaviti kasnije, u godinama koje dolaze, inicirane nekim sličnim događajem.

- *trajno tugovanje*: osoba želi vratiti događaje unazad i biti ponovno skupa s osobom koja je umrla, ali u isto vrijeme želi i što manje misliti na gubitak. Ovo stvara *ambivalenciju*. Osoba puno sanja umrлу osobu i na taj način ima doživljaj da je umrla osoba stalno kraj nje. Na ovaj način psihološki dvojnik umrle osobe je prisutan svuda u svijesti i osoba nije u stanju oprostiti se.

U kontekstu osoba koje su u trajnoj žalosti sadržan je i koncept "povezujući objekti", koji je od velike važnosti. Povezujući objekti su tipične stvari koje su pripadale preminuloj osobi i koje konstantno podsjećaju na gubitak. Stvari poput fotografija, odjeće, ličnih predmeta, ali isto tako i druge osobe, naročito djeca, mogu biti povezujući objekti. Povezujući objekt se obično čuva u privatnosti i osoba koja je u trajnoj žalosti pažljivo ga štiti. Povezujući objekt se koristi kao eksterni objekt za izražavanje tuge i osobi pruža osjećaj kontrole. Ukoliko bi se nešto desilo povezujućem objektu, osoba u trajnoj žalosti bi izgubila svoj odbrambeni štit i morala bi se suočiti s bolnim emocijama. (Volkan i Zintl, 1993).

Kada proces tugovanja ne dođe do svog kraja i kada postane komplikiran, može se doći do razvoja depresije. Postoje jasne razlike između normalnog tugovanja i depresije:

- žalost je prirodna reakcija, nije bolest;
- žalost je samoograničavajuća, simptomi slabe kako vrijeme prolazi - depresija je postojanja i ima tendenciju pogoršavanja;
- osobe koje tuguju daju odgovore na društvene podražaje i podršku - depresivne osobe izbjegavaju društvene kontakte;
- osobe koje tuguju su rijetko suicidalne - depresivne osobe su često suicidalne;
- tuga izaziva reakcije suosjećanja i podrške kod ostalih - depresija izaziva osjećaj bespomoćnosti i irritacije kod ostalih;
- tuga se ne liječi lijekovima - depresija se liječi lijekovima.

Međutim, ove razlike su jako male u slučaju komplikiranog žalovanja, a adekvatna dijagnoza može biti donesena samo na bazi iscrpnog poznavanja situacije depresivne osobe (koja može u stvari biti osoba koja tuguje).

Tuga u porodicama nestalih osoba

Trenutno se u Bosni i Hercegovini otprilike 12.000 ljudi još uvijek smatra nestalima. Međunarodni Komitet crvenog križa opisuje nestale kao osobe o kojima porodice ne znaju ništa i/ili koje su, na osnovu pouzdanih informacija, prijavljene kao nestale u internacionalnom ili neinternacionalnom oružanom kon-

filiktu, u situaciji internog nasilja i problemama, ili u bilo kojoj drugoj situaciji koja može zahtijevati intervenciju neutralnog i neovisnog posrednika. (ICRC, 2003). Uz nemogućnost prevazilaženja procesa tugovanja i žalovanja, porodica se vrlo često susreće s ekonomskim, pravnim i socijalnim problemima koji su prateće pojave problema nestalih. Kada tradicionalne običaje nije moguće obaviti na odgovarajući način, poznato je da to može dovesti do situacije hroničnog, komplikiranog tugovanja i do razvoja simptoma koji lako mogu biti dijagnosticirani kao depresija ili PTSD, kada oni u stvari postaju dio komplikirane situacije procesa tugovanja, kao što je to već ranije ovdje opisano. Stoga je jako važno razviti razumijevanje za proces tugovanja (ili netugovanja) članova porodica nestalih osoba.

U porodicama nestalih osoba ne postoji mogućnost oplakivanja i proces tugovanja je time narušen. Proradijanje procesa tugovanja na individualnom nivou može biti vrlo prijeteće kada okolnosti pod kojima je osoba umrla ugrožavaju nečiji pogled na svijet i kada nema nikakve ili veoma malo društvene podrške, što je vrlo često slučaj u izbjegličkim porodicama. Članovi porodica nestalih osoba tugovanje doživljavaju drugačije nego osobe koje "normalno" tuguju za izgubljenom osobom:

- ne može se organizirati uobičajena pogrebna ceremonija kada je u pitanju nestala osoba - nema mogućnosti za posljednji pozdrav i nema odavanja počasti životu voljene osobe
- prihvatanje smrti nestale osobe, čak i samo administrativno, kod ostalih članova porodice proizvodi osjećaj kao da su oni nestalu osobu ubili
- još uvijek se može maštati o voljenoj osobi kao da je živa na nekom udaljenom mjestu i nije u mogućnosti da se vrati kući.

Članovi porodica nestalih osoba imaju mnogobrojnih osjećaja krivnje. Intenzitet ovih osjećaja se razlikuje od osobe do osobe, ali ove osjećaje treba izraziti kako bi se prevazišli. Objašnjavanje članovima porodica da to nije njihova krivnja, da nisu mogli ništa učiniti da to spriječe, pokazalo se da nije pomoglo. Činilo se da je bolji pristup bio prihvatanje i uvažavanje postojanja osjećaja krivnje kroz koje osoba može ponovno steći osjećaj kontrole nad svojim životom. Posebno su kod djece prisutna razmišljanja da je postojalo nešto što su mogli učiniti kako bi spasili svoje očeve, mada takva mogućnost u stvarnosti zaista nije postojala. S jedne strane ovakva razmišljanja stvaraju im osjećaj krivnje, dok im s druge strane ovakva razmišljanja daju osjećaj samopouzdanja i kontrole. Izražen jak osjećaj krivnje, međutim, može dovesti do depresije kao sastavnog dijela situacije komplikiranog tugovanja.

Prema rezultatima više studija, članovi porodica nestalih imaju izraženiju ankiosznost i PTSD simptome, što je razumljivo, imajući u vidu višestruke traume kroz koje su prošle izbjegličke porodice u Bosni i Hercegovini. Neki od tipičnih simptoma povezanih s nestalim članovima porodica su: nesanica, stalno razmišljanje o nestaloj osobi, nepredvidivi izlivi ljutnje, tjeskobe, osjećaj krivnje kod

preživjelih, otpjele emocije, društveno povlačenje. Ovi simptomi su karakteristični za komplikirano, hronično tugovanje, kao i za PTSD, što je često i razlog da se osobama koje pate od komplikiranog procesa tugovanja uspostavlja dijagnoza PTSD.

Izbjegličke porodice u Bosni i Hercegovini nose i dodatni teret toga što žive u kolektivnim centrima, u kojima žive i mnoge druge porodice čiji članovi su proglašeni nestalima, te tako nije teško zamisliti koliko je težak i komplikiran proces tugovanja i žalovanja u takvom kontekstu. Ovdje govorimo o kontekstu kojeg karakterizira običaj da se bol ne podijeli s nekim, niti da se o tome priča, jer su detalji priče svima poznati. To je, također, kontekst u kojem nestale osobe nemaju mesta niti među živima, niti među mrtvima.

U takvom kontekstu djeci je potrebno ukazati posebnu pažnju, koja im se vrlo često ne ukazuje. Članovi porodica često kriju istinu od djece, što može imati vrlo ozbiljne posljedice na njihov kasniji život. Štaviše, često su upravo djeca postala "vezujući objekti" za preživjelog roditelja koji tuguje, što je za većinu djece velik teret. Jako je važno da djeca znaju šta se desilo njihovim najmilijima i rodbini. Osoba koja je preživjela traumatske događaje u djetinjstvu i nije imala prilike ispoljiti snažnu reakciju na te događaje, može tu reakciju snažno ispoljiti i mnogo godina kasnije, čak i kada joj se desi neka mnogo manja trauma, odnosno, stara trauma će biti inicirana. Također je bilo slučajeva da osoba izražava traumatsku reakciju vezanu za neprorađeni gubitak ranije u životu tačno u onoj životnoj dobi u kojoj je bila osoba koja je umrla.

Djeca i tuga

Kada dijete doživi iskustvo gubitka voljene osobe, njegova reakcija zavisi od iskustva koje je imalo s tom osobom i njegovom sposobnošću da zadrži psihološkog dvojnika, unutarnju sliku ove osobe. Do treće godine svog života djeca razvijaju konstantnost objekata a time i sposobnost da internaliziraju psihološki dvojnik voljene osobe.

Sljedeći faktori određuju reakcije djece na gubitke:

- starosna dob i sposobnost podnošenja,
- sigurnosna situacija kod kuće,
- okolnosti pod kojima je unesrećena osoba umrla,
- sposobnost odraslih da objasne gubitak i da im pruže utjehu.

Koncept smrti kod djece je važan u proces tugovanja; dječije poimanje smrti se mijenja kako dijete raste i razvija se. Postoji nekoliko razvojnih teorija koje manje-više objašnjavaju koncept smrti kod djece. Svi se slažu o sljedećim općim tezama razvoja koncepta smrti. (Stern, 1985.)

Sve do treće godine svog života dijete još nije napravilo stabilnu i konstantnu unutarnju sliku, odnosno psihološkog dvojnika umrle osobe. Međutim, ovo ne znači da manja djeca ne osjećaju ništa pri gubitku roditelja. Djeca apsor-

biraju emocije drugih, mogu pokazivati znake razdražljivosti, promijeniti prehrambene navike itd. Kada dijete u ovom uzrastu izgubi majku ili staratelja, ono može postati bojažljivo i osjetljivo zbog tog gubitka, jer je to za njega uvijek egzistencijalni gubitak. U ovim godinama dijete može kreirati u mašti sliku izgubljene osobe i može živjeti s tom slikom.

Dijete od *tri godine pa naviše*, polako počinje razvijati razumijevanje gubitka i smrti uz adekvatnu pomoć odrasle osobe; gubici s kojima se dijete susretalo do sada su bili tipa gubitka kućnog ljubimca ili cvijeta koji je uvenuo.

Dijete od otprilike *pet godina* doživjava smrt kao nešto privremeno i ponistiwo. U ovoj fazi dijete može potajno zamišljati da osoba nije istinski mrtva. Dijete može imati osjećaj da su neka njegova razmišljanja, radnje ili riječi prouzročile smrt i da ono može vratiti umrlog ponovno među žive. Na dijete može uticati i emocionalno stanje njegovih roditelja i ono može početi ispoljavati regresivno ponašanje, kao što je mokrenje u krevet ili sisanje palca.

Razumijevanje smrti i šta smrt zapravo znači počinje se razvijati u dobi od *pet do deset godina*. Dijete razvija razumijevanje o konačnosti smrti, ali isto tako može ispoljiti određene strahove, kao što je strah od duhova, ili strah da i druga voljena osoba može također umrijeti. Dijete vjeruje da se takvo nešto njemu ne može desiti.

Nakon desete godine shvaćanje smrti kod djece je realističnije i dijete shvaća da se umrla osoba više ne može vratiti. Shvaćanje djeteteta je tu vrlo slično shvaćanju odrasle osobe. Dijete je preokupirano brigom o tome kako će taj događaj promjeniti njegov život. Njegova tuga može biti potisнутa i može iznenada proraditi nekoliko mjeseci nakon gubitka. Može imati problema u odnosu s vršnjacima i članovima porodice.

Djeca na početku perioda adolescencije mogu imati čudne reakcije na smrt; takvo dijete može, primjerice, biti jako tužno zbog uginulog ljubimca, a da pri tome ne pokaže nikakve emocije u slučaju smrti voljene osobe. U ovoj fazi smrt drage osobe je odveć prijeteća, da bi se dijete uspjelo nositi s dubokim emocijama tuge. Stoga se dijete ponaša kao da se ništa nije desilo i ne pokazuje nikakve znake žalosti. Djeca koja su izgubila voljenu osobu, roditelja, prije završetka perioda adolescencije i koja nisu našla zamjenu za ovog roditelja, ili osobu koja će im pomoći da prevaziđu tugu, imaju veliku šansu da tuguju trajno za izgubljenim roditeljem, budući da u tom slučaju izgubljeni roditelj postaje besmrtan i negdje, nekako, uvijek će biti tu.

Ponašanje i podrška odraslim je jako važna kod djece koja se bore s tugom nakon preživljenog gubitka. Djeca koja žive u toplim, bliskim porodicama i koja imaju osjećaj da su voljena i zaštićena mogu se nositi s gubicima lakše i na pozitivniji način. Mala djeca, s majkama koje ih vole i štite, ili osobama koje im mijenjaju majke i koje se ponašaju na isti način, neće imati značajnijih psiholoških posljedica zbog gubitka. Preostali roditelj ima odlučujući utjecaj na proces tugovanja kod djece. Što je roditelj pristupačniji, neusiljen u kontroli, ljubavi, razumijevanju i zaštiti, manje će dijete patiti nakon gubitka. Nadalje, tradi-

cija iskrenosti, otvorenosti i poštovanja unutar porodice je od velike pomoći za proces tugovanja i žalovanja. Svi članovi porodice, kako odrasli tako i djeca, moraju imati šansu razgovarati o svojim osjećajima i postavljati pitanja. Svaki član porodice, uključujući djecu, mora sudjelovati u ceremonijama, kao što su sahrane i drugi rituali.

Žalovanje kod djece u Bosni i Hercegovini

U Bosni i Hercegovini većina djece čiji su očevi nestali nisu u mogućnosti tu-govati. Neka djeca se sjećaju svojih očeva, a neka djeca ih znaju samo iz priča koje su čuli od odraslih, jer su bili suviše mali kada su im očevi nestali. Pret-postavljaju da su im očevi mrtvi, ali istinski ne vjeruju u to. Još uvijek očekuju da se otac pojavi jednog dana. Ponašaju se ili kao da se baš ništa nije desilo (odsustvo žalovanja) ili maštaju i sanjaju o svojim očevima koji žive negdje daleko i koji će se vratiti jednog dana; psihološki dvojnik oca je uvijek prisutan (trajno žalovanje). Oni žive s majkama i drugim članovima porodice koji i sami imaju problema sa sopstvenim procesom žalovanja. U mnogo slučajeva djeca su postala vezujući objekti za svoje majke i nene - kopija muža ili sina koji je nestao.

Budući da su majke, koje su tradicionalno bile domaćice u patrijarhalnim brakovima, sada bespomoćne, nezaštićene i bez socijalnog statusa sada kad nemaju muža, one se oslanjaju na preostale muškarce u porodicama i kako često se oslanjaju na svoje sinove, koji su još uvijek jako mladi za takvu ulogu.

Iako su mnoga djeca postala vezujući objekti za svoje majke i nene, i oni sami imaju svoje vezujuće objekte, kao što su primjerice fotografije njihovih očeva. Ove fotografije su uglavnom posljednje i jedine stvari koje su uspjeli sačuvati i ponjeti sa sobom i čuvaju ih jako dobro.

Nestanak njihovih očeva je bio iznenadan i nasilan; kuća nije bila sigurno mjesto za život u vrijeme kada su neprijateljski ljudi i vojnici odvodili njihove očeve. Sela su bila okupirana i strani ljudi su upadali u njihove kuće kada god su željeli. Očevi su odvođeni i nisu imali prilike oprostiti se sa svojom djecom, niti su djeca imala priliku oprostiti se od njih. Bili su prestrašeni svime što se dešavalо oko njih i mislili su da će i sami biti ubijeni.

Situacija u kući nije dobra ni sada, jer preostali roditelj - majka - nije u mogućnosti proraditi njezin sopstveni proces tugovanja; ovo se odnosi i na druge važne osobe iz djetetovog života, osobe kao što su nene, dajdže itd. Mnoga djeca žive u izbjegličkim naseljima, gdje svi znaju šta se desilo, ali нико o tome ne priča. Oko mnoge djece podignut je zid šutnje: majke ne mogu djeci izraziti svoju tugu, a djeca sa svoje strane ne žele da im majke budu tužne, te im stoga ne postavljaju teška pitanja. Majke ne mogu pružiti djeci utjehu koja im je potrebna. Majke ne mogu biti stabilne osobe kakve djeca trebaju. Djeca ne dobijaju zadovoljavajuća objašnjenja o tome šta se desilo i zašto njihovih očeva nema, tako da su mnoga djeca napravila sopstvena objašnjenja putem raznovrsnih zamišljanja.

Sabina je jedna od mnoge djece čiji se otac još uvijek vodi kao nestala osoba. Prije nego što predem na njenu priču, ukratko ću prodiskutirati tehniku crtanja u radu s traumatiziranom djecom koja tuguju, budući da je ova tehnika osnovna ilustracija u sljedećem opisu slučaja.

Crtanje u terapiji sa djecom koja žaluju

Crtanje je postao priznat modalitet u terapiji s djecom i posebno se koristi kod djece koja su traumatizirana, zlostavljana ili koja su pretrpjela gubitak voljene osobe. Crtanje je prirodan jezik za djecu i samoizražavanje kroz crtež je jedno od nekoliko sredstava koje pomaže da se prikažu kompleksnost krize, potisnuta sjećanja i neizrečeni osjećaji, kao što su osjećaji straha, anksioznosti i krivnje.

Crtanjem djeca izražavaju osjećaje i misli na način koji nije toliko prijeteći kao što je to čisto verbalno izražavanje. Za dijete koje je proživjelo traumu i/ili gubitak, pomaže da se eksternaliziraju emocije ili doživljaji koji su suviše bolni da bi se o njima glasno razgovaralo.

Nadalje, crteži iznose na površinu pitanja relevantna za tretman; donose informacije o razvojnom, emotivnom i kognitivnom funkcioniranju.

Crtanje je modalitet koji se bavi čulnim iskustvama koji idu s traumom i gubitkom. Srž traumatskog iskustva je fiziološka, te je izražavanje i procesuiranje čulne memorije traume i gubitka neophodno za uspješnu intervenciju i rješavanje.

Crtanje je aktivnost koja aktivira različita čula: taktilna, vizuelna, kinestetička, na način na koji verbalna komunikacija to ne može.

Upotreba crtanja u radu s traumom ili gubitkom omogućava i olakšava djeci verbalizirati svoja iskustva, a u isto vrijeme ohrabruje ih da izražavaju događaje koji su krcati emocijama. Činjenica da crtanje pomaže djeci u verbaliziranju proizilazi iz sljedećih razloga:

- crtanje može reducirati anksioznost i pomoći djeci da se osjećaju slobodnije u društvu terapeuta;
- crtanje može pomoći boljem vraćanju sjećanja;
- crtanje može pomoći djeci da bolje organiziraju svoju priču;
- crtanje može pomoći u motiviranju djece da kažu više nego što bi inače rekli.

Specijalan način korištenja crtanja jest slikanje upotrebom prstiju. Zbog osjetilnih i kinestetičkih karakteristika može se korisiti tako dobro u radu s djecom koja tuguju, ali treba biti u okviru stabilnog i povjerljivog odnosa između terapeuta i djeteta.

Sabina: Opis specijalnog momenta u terapiji

Sabina je rođena 10 januara, 1989. godine u Dimnićima, općina Srebrenica. Dimnići su malo selo blizu Srebrenice, tako da je Sabina rođena kod kuće, jer bolnice nije bilo u blizini. Bila je zdravo i veselo dijete. Imala je starijeg brata

Almira koji je živio samo sedam dana. Nakon Sabine, majka je rodila još dvije sestre i jednog brata.

Majka joj je bila domaćica, brinula se za djecu i radila na njivi. Otac je radio u lokalnoj osnovnoj školi kao čistač.

Kada je rat počeo, Sabini su bile tri godine. Bila je još uvijek mala i nije shvaćala šta se dešava. Primjetila je da je otac sve više odsutan od kuće i počela je sricati riječ "puška" kada bi otac bio kod kuće.

Selo Dimnići se nalazi blizu Srebrenice i bilo je dio zaštićene zone UN-a. Život u zaštićenoj zoni je bio tih i prilično normalan, tako da Sabina nije primjetila ratna zbivanja sve do 11. jula 2005. godine kada je pala Srebrenica. Sabinin otac je otisao, dok su oni još bili kod kuće. Sabina, njene sestre i brat su spavalii kada je on otisao, te se otac pozdravio jedino s majkom. Odlučio je pješke krenuti u Tuzlu, zajedno s ostalim muškarcima. Sabina je krenula s majkom, sestrama, bratom i nemom u Srebrenicu, odakle su krenuli u Potočare. Tamo su ostali tri dana, a onda su krenuli autobusom u Tuzlu. U Potočarima je Sabina vidjela puno strašnih i okrutnih dešavanja; bila je jako uplašena i vjerovala je da će i ona biti ubijena ili silovana.

Nakon dolaska u Tuzlu, proveli su jedan dan u sportskoj dvorani, a zatim im je dodijeljena soba u naselju za izbjeglice u okolini Tuzle. Nakon nekoliko godina uspjeli su dobiti stan u istom naselju samo za sebe, u istoj kući u kojoj su imali i sobu i tamo žive do današnjeg dana - 10 godina nakon dolaska u Tuzlu. Sabinin otac, koji je pješke krenuo u Tuzlu, "nestao" je 12. jula i do danas niko ne zna ništa o njemu. Njihova kuća u Dimnićima je spaljena. Sabina i njena porodica bi voljeli da se vrate, ali kuću je potrebno ponovno izgraditi.

Sabina je krenula u školu 1995. godine, odmah po njihovom dolasku u Tuzlu. Bila je učenica sa srednjim prosjekom ocjenja - ni dobra, ni loša. U međuvremenu je porasla i u momentu kada je primljena na tretman u Vive Žene imala je četrnaest godina i bila je desna ruka majci u svemu. Bila je u pubertetu i zanimalo je sve što vidi oko sebe. S nestripljenjem je isčekivala da vidi šta joj to život sprema. Prilično je bila okrenuta budućnosti, teško joj je bilo da se zadrži na sadašnjosti, a nemoguće da ode u prošlost. Prema prošlosti se ponašala kao da je taj dio njenog života zauvijek izbrisana.

U njenoj porodici svi su se nosili sa svakidašnjim životom na svoj način. Niko nije govorio o onome što im se dešavalo, jer nisu htjeli tim pričama jedni druge rastuživati. Jedino je još nena stalno plakala i pričala unucima o svom sinu, njihovom ocu. Sabinina mlađa sestra, koja je najviše ličila na oca, je noćivala s nemom.

Ovakva je uopćeno bila situacija u kojoj se nalazila Sabina u momentu kada je došla kod mene na individualnu terapiju. Odavala je utisak fine, poslušne djevojčice koja je od velike pomoći svojoj majci, a vrlo često je bila kao prava majka svojim mlađim sestrama i bratu. Pohađala je osmi razred osnovne škole i željela je raditi u prodavnici kao prodavačica. Nije je puno zanimala škola i učenje, ali se ipak trudila. U isto vrijeme bila je svjesna svoje izuzetne mogućnosti za školovanje u Tuzli, jer u Dimnićima bi vjerovatno završila samo četiri

razreda osnovne škole. Bila sam impresionirana kada mi je objašnjavala običaje i mentalitet njenog sela i kako se snašla s drugačijim načinom života u Tuzli.

Bila je u pubertetu, počeli su je zanimati dječaci i njena sopstvena budućnost kao supruga i majke. Imala je romantične predodžbe o tome, ali je u isto vrijeme bila tiha i stidljiva. Sve vrijeme dok je živjela u Tuzli polako je zidala ogradu oko svojih emocija u vezi s njenim traumatskim iskustvima i za to vrijeme je razvila veoma jak otpor prema suočavanju s događajima iz prošlosti. U njenom životu prošlost više nije postojala, ona je pokušavala živjeti u sadašnjosti koja je ionako bila dovoljno teška, tako da se svim silama fokusirala na budućnost.

I tako smo počele raditi i razgovarati zajedno. Izvjesno vrijeme sam je puštala da radi što je htjela. Uvijek je dolazila na vrijeme, nikad nije izostala sa sesije i nikad nije imala nikakav problem, osim ponašanja svog mlađeg brata o kojem se brinula kao majka. Ostvarile smo dobar kontakt i ona se polako počela osjećati sigurnom. Uglavnom je za razgovor odabirala neutralne teme, nikad gubitak oca.

Zatim, tokom jedne sesije napravila je crtež o svom životu. Nacrtala je budućnost u kojoj su svi oni koji nisu imali krova nad glavom imali sopstveni dom, gdje su bili sretni i nisu morali proziti. Pitala sam je je li ona ikad prosila u svom životu, pa je rekla da nije. Ali bila je jako gladna kada je došla sa svojom porodicom u Tuzlu, gdje su čekali da se otac vrati. Ali otac se nije vratio, nego samo očev brat, njen amidža. Još uvijek joj je ta slika bila pred očima. I ponovno je osjetila bol; strašnu bol kao kad je očekivala da joj se otac vrati, ali njega nije bilo. Sjećala se svakog detalja tog dana, svakog momenta. Nije zaboravila ništa.

Ispričala mi je to svojim riječima. Vjerovala je da joj je otac mrtav, ali željela je znati kako je bio ubijen. Zamišljala je da su ga mučili i kasapili: da su mu odsjekli noge, uši, nos, izvadili oči.

Dok mi je pričala i dok je govorila o svojoj боли sve vrijeme se smješila, kao anđeo. Posmatrala me vrlo pozorno; bila je zainteresirana da vidi moju reakciju. Kako me je njen priča duboko takla i rastužila, ona je uočila moju tugu, počela se glasno smijati i rekla mi je da sam jako smiješna. Rekla mi je da izgledam kao da želim zaplakati. Kad sam joj objasnila da me je njen priča duboko dotakla i da sam tužna zbog svega što joj se desilo, ona je odgovorila da bi voljela da je ona mrtva umjesto njenog oca. Rekla sam da mogu samo zamisliti koliko puno ju je otac volio i da on ne bi bio sretan ako bi ona bila mrtva umjesto njega. On bi zasigurno volio da je vidi sretnu. U tom trenutku je počela plakati. Ja također nisam mogla zadržati suze i počela sam plakati zajedno s njom. Za nju je ovo bilo prvi put da plače za ocem na takav način. Za mene je ovo bilo prvi put da plačem s kljenticom.

Polako se smirila, vratila se u ovdje i sada i nastavile smo razgovarati o njenom ocu. Navirale su sve vrste sjećanja i uživala je u tome što ta sjećanja dijeli sa mnom. Na kraju sesije je rekla da nikad ne bi mogla prihvati nekog drugog za oca i ukoliko bi se njeni majka odlučila ponovno udati, ona bi otišla od majke. Tokom ove sesije počele smo otvoreno razgovarati o njenom ocu. Bila je ozbiljna i više joj nije bilo "zabavno".

Tokom sljedeće sesije nastavile smo prorađivati gubitak njenog oca. Predložila sam joj da prstima pokuša naslikati svoju bol. Prihvatile je, te smo započele kratku vježbu relaksacije, gdje sam je prizemljila i njenu pažnju sam fokusirala na disanje. Zatim je nacrtala svoju bol. Njena bol je izgledala kao zvijezda, grimizne boje iznutra i crvena okolo. Njena bol je bila bodljikava, a u srži je bila crvena.

Slika 1 prikazuje taj crtež.

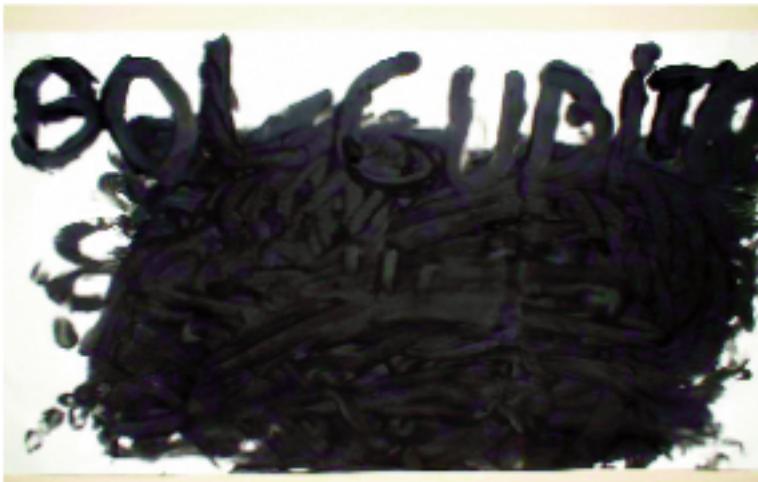


Crtež 1

Crtala je širom otvorenih očiju i dala je sve od sebe kako bi crtež izgledao što "bolje". Zatim sam joj predložila da napravi još jedan crtež; ista procedura, samo sa zatvorenim očima. Ona je odabrala boju u kojoj je željela crtati: bila je to crna boja. Rekla sam joj da stavi prste/ruke na papir i da ih jednostavno pusti da rade štogod želete. Bila je jako ozbiljna i koncentrirana dok je crtala. Kada je otvorila oči i sama je bila iznenadena onim što je vidjela na papiru. Nekako je bila i šokirana, jer nije očekivala da njena bol izgleda baš tako strašno. U isto vrijeme nije očekivala da će biti u stanju staviti svoju bol na papir, dati joj formu, osjetiti je. I sama je bila dirnuta svojim crtežom i izvjesno vrijeme je plakala.

Ovaj crtež je prikazan na slici broj 2.

Tokom sljedećih sesija polako smo prolazile kroz gubitak Sabininog oca, dok je njena bol korak po korak poprimala normalne proporcije. Počela je donositi njegove slike na sesije; željela je da upoznam bolje njenog oca. Ove slike inače nije pokazivala nikome; to je bilo sve što joj je ostalo od njega i bile su joj veoma drage. Gledala ih je zajedno s majkom, a zatim bi obje plakale. Sada ih je gledala sa mnom i bila je sretna što može s nekim pričati o svom ocu.



Crtež 2

Na kraju naših sesija dogovorile smo se da može uvijek doći ukoliko i kada god joj je to potrebno. Otišla je zajedno s majkom, sestrama i bratom u svoj mali stan u izbjegličkom naselju u blizini Tuzle nastaviti sa svojim životom i čekati dan kada će se vratiti u svoju kuću u Dimnićima.

Komentar

U Bosni i Hercegovini živi veliki broj djece poput Sabine. Neka od njih imaju sreću da im pomoć pruži terapeut, nastavnik ili druga odrasla osoba, ali mnogi od njih nisu te sreće. S punim pravom treba dijeliti zabrinutost za njihov sadašnji i budući kvalitet života. Zabrinutost leži u činjenici da ova djeca žive s roditeljima i drugim odraslim osobama koje nisu u mogućnosti tugovati i koje prešutno i implicitno prenose svoju tugu na svoju djecu, a djeca će je vjerovatno prenijeti na svoju djecu jednom kad odrastu. Transgeneracijsko tugovanje i traumatizacija je poznata kao važan uzrok velikog broja raznih problema, od kojih jedan može biti eventualno i novi rat.

Rad na procesu tugovanja kod djece je jako osjetljiv posao i može se uraditi samo ako je zasnovan na dobrom i sigurnom odnosu između djeteta i terapeuta. Budući da je za izgradnju sigurnog odnosa potrebno vrijeme, terapeut mora biti jako strpljiv i mora stalno pratiti šta se dešava kod djeteta.

Djeca još uvijek nemaju akedvatne strategije i mogućnosti da se nose sa složenim osjećajima, kao što je to slučaj kod gubitka voljene osobe. Tada uloga terapeuta koji služi kao kontejner (containing function) postaje jako važna, kao što je to bio slučaj kod Sabine. Ona je bila u stanju prihvatići svoje složene osjećaje i tugu vezanu za gubitak oca, samo nakon što sam prvo bitno ja sve to preuzeila od nje. Zatim je i sama bila u stanju sagledati i prihvatići sve to, te

svoju tugu iskazati i podijeliti je sa mnom. Iako je za nju to bilo jako teško i bolno, uvjerila se da je moguće u isto vrijeme biti tužan i zadržati kontrolu.

Pokazujući svoju tugu i dijeleći je sa mnom započeo je nastavak njenog procesa tugovanja zbog gubitka oca. Njena sjećanja na njega polako su se uklapala u normalne proporcije i to joj više nije puno smetalo. Dijeleći vezujuće objekte, očeve slike, sa mnom njena bol je postala manja i podnošljivija i dopustila je i radost pored tuge. Zamrznuti psihološki dvojnik, njena unutarnja slika oca, ponovno je oživjela i ona se mogla radovati u tome.

Njena terapija u Vive Ženama je bila prva faza u prorađivanju njenog procesa tugovanja. Ipak, nije bila u stanju konačno se oprostiti od oca. Druga faza će započeti kada joj otac bude ekshumiran i kada dobije svoje mjesto na ovom svijetu. Kroz organiziranje ukopa ona će biti u stanju odati mu posljednju počast, pokazati koliko ga voli i oprostiti se.

Literatura

1. Amnesty International: Bosnia-Herzegovina, Honouring the ghosts-challenging impunity for “*disappearances*”. March, 2003.
2. Blaauw, M., Lähteenmäki, V.: “*Denial and silence*” or “*acknowledgement and disclosure*.” IRRC, Vol. 84, no. 848, December 2002.
3. ICRC: *Missing persons and their families. Recommendations for drafting national legislation*. Advisory Service on international humanitarian law, 10/2003.
4. Malchiodi, C. A: *Using drawing as intervention with traumatized children*. In: Trauma and loss: research and interventions, no. 1, 2001.
5. Oaklander, Violet: *Windows to our children*. Real People Press, Moab, Utah, 1978.
6. Psychiatric services: *Coping with grief*. Vol. 53, no. 1, January 2002.
7. Stern, D. N.: *The Interpersonal World of the Infant. A View from Psychoanalysis and Developmental Psychology*. New York, Basic Books, Harper Collins Publishers, 1985.
8. Vive Žene: archive, protocols.
9. Volkan, Vamik D., Zintl Elizabeth: *Life after loss. The Lessons of Grief*. Charles Scribner's Sons, New York, 1993.

Strah u nasilnom okruženju

Napisale

Amra Muradbegović, dipl. Pedagog - psiholog

Melisa Imamović dipl. Pedagog - psiholog

Uvod u problem

Nasilje u porodici je pojava s kojom se danas sve češće susrećemo. Ta pojava je uvek bila prisutna, ali se danas sve više javno govori o tome problemu.

Potaknute aktualizacijom ovog problema, žrtve nasilja sve češće prijavljaju počinitelje tih "dijela", u želji da zaštite sebe i ostale članove porodice nad kojima se vrši nasilje.

Porodica je najuniverzalnija društvena grupa koja je značajna za život svakog pojedinca. Odnosi u porodici bi trebali biti ne samo racionalno određeni već i emotivno obojeni. Brak i porodica bi trebali počivati na ljubavi i uzajamnom pomaganju članova porodice. Međutim, konflikt u porodičnim odnosima mogu disponirati za slom u emocionalnoj ravnoteži porodičnih odnosa i slom u individualnom prilagođavanju.

Posmatrano historijski, u Bosni i Hercegovini su bili prisutni patrijarhalni odnosi u porodici. Otac je "glava porodice", a svi ostali članovi su mu podčinjeni. U selima na primjer žena je bila prisiljena ostati u takvim nasilničkim vezama, jer se razvod braka smatrao velikom sramotom, kako za samu ženu tako i za njenu cijelu porodicu. Dok je u nekim selima i sada takva situacija, u gradovima je stanje malo drugačije gdje su žene svjesnije svojih prava.

I svijest društva o ovome problemu je podignuta na viši nivo što same žrtve ohrabruje da izadu iz tog nasilnog okruženja punog straha.

Pojava rata, kao i poslijeratno stanje društva koje nosi svoje probleme, dovodi do toga da se nasilje u porodici intenzivira. U tom periodu se formiraju nevladine organizacije kojima je cilj (između ostalog) pomoći žrtvama zlostavljanja. To žrtvama stvara olakšicu, jer su sada dobile mjesto gdje mogu ispričati svoje probleme, razgovarati o tome bez stida i straha, te uz stručnu pomoći nastojati riješiti problem na pravi način.

Da bi se ovaj problem adekvatno tretirao potrebno je umrežavanje - saradnja različitih institucija kao što su policija, centri za socijalni rad, bolnica i njihovo timsko djelovanje.

Ovaj rad govori o strahu koji je proizvod nasilnih odnosa u porodici. Strah se uglavnom vremenom sve više produbljuje i prerasta u hronični strah koji kod svakog čovjeka stvara nelagodu.

U radu je prikazan slučaj jedne žene koja je kroz djetinjstvo počela osjećati nesigurnost i strah, te se kasnije kroz život to stanje straha sve više produbljivalo. Ono je dugo vremena sprječavalo da učini nešto da bi se spasila. Taj put

je vodio dnu, tjelesno je potpuno propala, a njena psiha je bila pred raspadom. U jednom trenutku skuplja hrabrost, i odlučuje zatražiti pomoć...

Nakon kratkog pregleda teorije straha, predstaviti ćemo slučaj klijentice od njenog odrastanja, odnosa u porodici, pa do nekoliko propalih brakova, te kako je tekao terapijski proces.

Teorija straha

U problematičnom svijetu strah i zabrinutost su dva od više naših najvećih problema. Često se ne suočimo s onim čega se plašimo. Pokušavamo to sakriti u pozadini naših misli tako da bismo možda zaboravili čega se plašimo ili o čemu brinemo. Važno je ustanoviti čega se tačno plašimo, a također se pokušati prisjetiti kako je strah započeo. Možda je postojao neki određeni događaj ili trenutak koji ga je potaknuo. Strahovi su grupa osjećaja za koje je karakteristično da ih subjekt osjeća kada uviđa da je ugrožena neka njegova vrijednost, a da se on ne bi mogao adekvatno suprotstaviti objektu ili situaciji koja ga ugrožava. Strah može biti različitog intenziteta i trajanja. Kada je manjeg intenziteta, onda je riječ o oprezu. Najsnažniji strah osoba osjeća onda kada ocjenjuje da će biti uništена njena najveća vrijednost. Strah se javlja i kao hronični osjećaj koji se održava stalnom spoljašnjom ugrožavajućom situacijom ili stalnom predstavom o ugroženosti subjekta.

Nakon doživljene traume, kao što je u slučaju klijentice koja je čitav život doživljavala traume, strahovi su uobičajeni. Oni se očituju u nekoliko aspekata:

1. Trenutna sjećanja na traumatski događaj, javljaju se kao djelići kompletne slike i to je jedan od vidova traumatskog šoka, ali se u stvari doživljava kao ponavljanje horora.
2. Panika u slučaju svake nove prijeteće situacije, zato što je sposobnost razlikovanja između nižeg i višeg nivoa opasnosti izgubljena, ili što osoba nalazi jedini smisao u tome da očekuje najgore.
3. Hronični strah od skorog traumatskog događaja utiče da se uvijek iznova stvara osjećaj prijeteće situacije i bespomoćnosti. (Becker i saradnici) Osobe koje imaju hronični strah osjećaju da su stalno pod nekom prijetnjom. Njih nije strah samo nečeg konkretnog, nego su stalno uplašeni.

Žene koje cijelog života trpe nasilje, kao što je u slučaju klijentice o kojoj ćemo govoriti, su odrasle u atmosferi prijetnje koja ih je dovela do straha i manje sposobnosti suočavanja sa strahom. Dolazi do automatizacije reagiranja na strah i tada strah postaje hroničan.

Majdina priča

Od 5. marta 2005. god. u stacionar je stigla još jedna žrtva teškog nasilja od strane muža. Stigla je Majda, zajedno s velikom ranom u duši. Njen fizički izgled je u velikoj mjeri oslikavao njeno psihičko stanje.

S obzirom na činjenicu da je Majda odrastala u nesigurnoj porodici, gdje je bilo prisutno nasilje, nije bila u mogućnosti ostvariti baznu sigurnost i pravu roditeljsku ljubav, što se odražava i na njen budući život. Posljedica sputavanja u djetinjstvu kasnije kod nje uzrokuje nesigurnost u samu sebe, između ostalog i na izbor bračnog partnera. Pogrešni muškarci koje je birala su rezultat njene povrijedene strukture - strukture straha. Njena konstantna razočarenja u bračne drugove pojačavaju to njeno stanje nesigurnosti i straha od gubitka ljubavi. Ona je zapravo cijeloga života tražila osobu koja će joj pružiti ljubav, pažnju... osobu uz koju će se osjećati sigurno, ali nikada nije znala pravilno procijeniti situaciju. Čini se da je ona ustvari jedno dijete koje je u potrazi za pažnjom i ljubavlju koju su joj uskratili roditelji.

Bitno je istaći da Majda nikada sebe nije smatrala lijepom i privlačnom ženom, koja bi se mogla svidjeti nekome. Međutim, kasnije ona doznaje svoju vrijednost i pravu ljepotu.

Majda Bilić je rođena 1964. godine. Završila je samo osnovnu školu, a u srednju je krenula i napustila. Razlog je jer ju je otac prisilio da upiše srednju tehničku koju zapravo nikada nije voljela. Ona je kao mala maštala da će ići u srednju medicinsku školu. Pošto njena velika želja nije bila ispunjena, morala je okončati svoje daljnje obrazovanje. Živjela je u porodici s ocem, majkom, bratom i sestrom. Odnosi u porodici nisu bili zadovoljavajući. Otac bi često galamio i maltretirao majku. Često bi i na Majdu galamio, a jednom prilikom ju je udario pesnicom u leđa. Prema svima je bio jako strog i Majdi se uvijek činilo da joj je otac prepun negativne energije, agresivnosti i želje da vlada nad ukućanima. Takvo stanje je loše utjecalo na Majdino odrastanje, te se ona nerado sjeća tih događaja. Otac joj je umro 1992. godine od raka bronhija, a u to vrijeme počinje i rat u njenoj zemlji. Početak rata (koji je sam po sebi stresan) i istovremeni raspad porodice veoma loše utiču na Majdino stanje.

Majda je s majkom bila u dobrom odnosu, mada je majka oduvijek bila bolešljiva, a sada je i već duže vremena slijepa. S bratom i sestrom Majda se dobro slagala, naročito joj je sestra bila veliki oslonac i podrška u teškim momentima života.

Model u porodici, odnosno nasilni odnosi oca prema majci su stvorili takvo stanje da je ona kroz život uvijek nailazila na muškarce koji su na neki način bili nasilni prema njoj. To možemo u Majdinom slučaju označiti kao transgeneracijsku prenos nasilja. Dakle, to je naučeni model ponašanja iz porodice - ona je navikla da veze funkcioniraju na taj način.

U mladosti Majda je upoznala Amira s kojim je bila u vezi godinu dana. Jako se veže za njega, te ostaje s njim trudna. Međutim, on ne prihvata tu odgovornost, odlučuje okončati vezu. To ju je jako pogodilo. Morala je abortirati, osjećajući u duši veliku sramotu, jer nije mogla vjerovati da se to njoj dešava.

Nakon ovog iskustva bilo joj je potrebno dugo vremena da se oporavi i vrati volju za životom.

Narednu vezu s muškarcem Majda doživjava i pamti također kao negativno iskustvo. Upoznaje Nevena i ne razmišljačujući puno, a želeći sigurnost, stupa u

brak s njim. Sigurnost je za nju ključna stvar. Ona se pod svaku cijeni želi vezati za nekoga, pri tome ne razmišljajući realno o situaciji. Stvara iluziju da je njen brak s Nevenom idealan, mada to nije bio odraz stvarne situacije. On je bio sklon preljubi, te je nakon pet godina braka napušta i odlazi s drugom ženom. Majda doživljava još jedan poraz u životu... Često bi razmišlala zašto se sve to baš njoj dešava. Činilo joj se da je najveća nesretnica na svijetu, da je u prvom redu ružna i da je niko ne želi prihvati.

Šest godina poslije Majda upoznaje Armina. S njim je bila jako kratko u vezi. Armin joj se prodao slatkim riječima koje su joj tada i bile potrebne i brzo su stupili u brak. Majda nije bila niti svjesna koji je pakao zapravo čeka...

Majda je teška žrtva dugogodišnjeg fizičkog, psihičkog i seksualnog nasilja. Devet godina je provela u bračnoj zajednici gdje ju je suprug Armin pored nasilja tjerao da radi teške fizičke poslove, ali novac je uvijek prisvajao. Nije uzmimao u obzir da je ona teški bolesnik. Majda ima velike zdravstvene probleme: astma, dijabetis, oštećena kičma, sklerozu kostiju... U bračnoj zajednici nisu imali zajedničke djece, ali je suprug imao šestero djece iz prvog braka (prvu suprugu je ubio 1992. god. Sud je proglašio ubojstvo iz nehata. Nije bio u zatvoru). Suprug joj je stalno prijetio da će je ubiti. Iz kuće nije smjela nikud izaći, a bila je primorana prekinuti svaku komunikaciju s nekom drugom osobom. To više nije mogla podnijeti, te je potražila pomoć.

Po dolasku u stacionar Majda se osjećala izgubljeno, osamljeno i bila je puna straha. Često se bojala i kroz prozor pogledati iz straha da ne bi ugledala muža. Tada bi slabo spavala, a jedini izlaz su bili Lexaurini. Pila ih je u većim količinama. Također je imala visok pritisak i stalno se znojila.

S vremenom je Majda počela voditi računa o sebi. Njen prvi izlazak je bio do pijace. Idući putem osjećala je nervozu i strah, mobitel joj je bio u ruci, ako bi srela muža da odmah može reagirati, ali kada se vratila u stacionar bila je sretna što je konačno izašla van.

Prvi terapijska seansa s Majdom kod terapeutkinje je izazvala loš osjećaj. Prilikom prvog susreta kod terapeutkinje se javio osjećaj straha, jer je ugledala ogromnu, krupnu ženu, tmurnog i tamnog lica, koja je stiskala pesnice činilo joj se kao da će je udariti. U tom trenu terapeutkinja je prvo pogledala prema vratima, a onda se opet zagledala u nju. Pomislila je, kako je ogromna i učinila se sebi samoj kao djevojčica pored tako velike žene. Međutim, tijekom razgovora taj osjećaj se povlačio, jer je shvatila zapravo kako je Majda ranjiva i slaba žena kojoj je potrebna pomoć.

Majdine misli su često bile okupirane za nju najtežim traumatskim iskustvom, a to je seksualno zlostavljanje. Trebalo joj je dugo vremena da skupi hrabrosti da to nekome ispriča, jer je to bila njena velika tajna koju nije mogla povjeriti čak ni sestri s kojom je bila u bliskoj vezi. Slike su često i naglo navirale, stvarajući kod nje tom prilikom bujicu negativnih emocija. Stav njenog tijela bi tada bio u grču, pogled spušten, ljljala bi se na stolici sva ukočena, i lomeći prste jako je plakala. Kada je u terapijskom tretmanu uspjela i verbalizirati svoju trau-

mu, na jednoj strani osjećala je veliko olakšanje i smirenost u tijelu, a na drugoj strani je iznijela: "Osjećam se kao prostitutka i jako prljava žena".

Intervencija terapeuta je išla u tom smijeru da Majda shvati da je ona žrtva, da nije kriva za ono što joj se dogodilo, i da je veoma bitno da je to nekome ispričala. Taj momenat u terapiji utiče na to da Majda na narednim sesijama postaje mnogo otvorenija i iskrenija.

Susreti s terapeutkinjom na Majdu su djelovali pozitivno. Ona je postepeno iz ranjive i slabašne žene pune straha, prešla u osobu koja počinje doznavati kako se nositi s problemima, i kako se postepeno oslobođuti straha od muža, što je ujedno i bio njen najveći problem. Jednom prilikom tijekom sesije, dok je Majda pričala o svome mužu i onome šta joj je radio, plakala je i uzela terapeutkinju za ruku, jer se činilo da će joj tako biti lakše. Poslije je terapeutkinja razmišljala, njena ruka, ta pesnica koja joj se na početku činila snažnom, zapravo je tražila pomoć i podršku. Na svakom narednom susretu na Majdi se vidjelo poboljšanje i stabilizacija. Izraz njenog lica nije više tmuran, nego postaje vedar i ona je često nasmijana. Majda je jednom prilikom rekla: "Moj je život kao jedan veliki mračni kolut iz kojeg sam tek sada počela nazirati izlaz. Nadam se da će u vašu pomoć zaboraviti ružne godine iza sebe i početi normalno živjeti". Ona sada postaje komunikativnija s drugima, može se primijetiti da na početku nije kontaktirala s drugim klijenticama u stacionaru, zapravo fizički je bila prisutna, ali u mislima je odsutna, uvijek je bila zagledana u jedan pravac. Sada je Majda drugačija u odnosu na druge klijentice. Ostvarila je jako dobre prijateljske veze s nekoliko klijentica. U svojoj namjeri da se razvede od muža je odlučna, jedino za sada ne vidi sebe pored nekog muškarca.

Dvije ključne stvari koje su bitne za Majdin oporavak su:

Sigurno okruženje. U Majdinom slučaju je procijenjeno da se ona nalazi u krizi te joj je predložen stacionarni smještaj u terapijskom centru. Njeno vrijeme boravka u centru nije bilo unaprijed određeno nego se procjenilo u toku tretmana. Majdi su recimo bili potrebni mjeseci da bi prevladala strah i nastavila normalno živjeti. Tu je pronašla grupu ljudi koji su se prema njoj odnosili s razumjevanjem i poštovanjem. To je za nju bio novi doživljaj, jer to nikada prije nije iskusila u životu. Ova atmosfera veoma pozitivno utiče na njen oporavak, i ona koja je bila pod stalnom prijetnjom sada govori o svojoj ranjivosti.

Zamjena uloga. Majda je prvi puta na terapiji iskusila to iskustvo da je ona ta koja ima glavnu ulogu. U prvi mah terapeutkinja je vidi kao jaku, snažnu i kao prijetnju što je dobar početak terapije.

Time se ona polako budi iz paralize hroničnog straha. U terapijskom procesu to je bilo ključno, jer sa sada njen hronični strah mijenja u vladanje stvarnošću.

Pošto je klijentica Majda došla u teškoj krizi, nije bila u stanju primiti niti jednu drugu terapeutsku tehniku osim terapijskog razgovora. Ona je imala potrebu stalno pričati, jer prije nije imala priliku nekome toliko vjerovati i povjeriti naj-

gore stvari koje je proživljavala. Od početka susreta s terapeutkinjom, Majda je bila otvorena jer je znala da može imati veliko povjerenje od terapeutkinje. Terapeutkinja joj je dala prostor, saslušala je, i prva je osoba koja posljednjih godina u kontaktu s njom nije bila agresivna. Ona je na neki način osjećala da ima kontrolu, što je za nju bilo dobro. Na terapeutkinju je gledala kao na kćerku što se upotrijebilo kao osnova za početak terapije. Ostvarila se dobra veza između klijentice i terapeutkinje, veza puna povjerenja. Majda je počela osvjećivati svoju situaciju i razmišljati kako će dalje oblikovati svoj život. I na svoje tijelo je sada gledala drugačije. Našla je dosta pozitivnih stvari kako na licu tako i na tijelu. Često se tiče tijela nastoji skinuti suvišne kilograme, mada bi često znala reći da se trenutno osjeća jako zadovoljna i sretna u svom tijelu.

Značajno je naglasiti i to da je klijentica izrazila želju da ide na body terapiju. Međutim, na samom početku se pokazalo da ona nije spremna za body terapiju, jer je žrtva teškog seksualnog zlostavljanja. Treba istaknuti da kada se desi trauma, ne pamti samo duša, nego pamti i tijelo. U toku body terapije se može desiti da dolazi do naglog ispoljavanja emocija kroz tijelo što za klijentice zna biti veoma bolno, kao što je u Majdinom slučaju.

Nju je bilo potrebno najprije stabilizirati da bi mogla prihvati ovaku vrstu terapije.

Po izlasku iz stacionara Majda živi sa sestrom i zetom koji joj daju veliku podršku. Sretna je i što sada osjeća veliku slobodu da se može slobodno kretati bez straha da će je neko povrijediti.

Majda je nastavila i ambulantno s odlaskom na terapiju. To joj je predstavljalo i podršku za normalan nastavak života.

Završna diskusija

Živjeti u nasilnom okruženju za svaku osobu predstavlja izvor nelagodnosti i straha, što se reflektira na njeno cjelokupno psihičko i fizičko zdravlje. Iako neke osobe svakodnevno doživljavaju strah, teško se odluče izaći iz tog nasilnog okruženja. Brojni su razlozi zbog kojih se osoba odluči za takav život, npr. neki se plaše kako će sredina reagirati, tj. osude okoline, ekonomski razlozi itd.

Razlozi za nasilje su brojni:

Ravnopravnost spolova je tema o kojoj se često raspravlja kako u prošlosti tako i danas. Žena je oduvijek smatrana inferiornijim spolom, ona je bila potčinjena mužu, njezina jedina prednost je fizička ljepota, ali to nije značilo da treba biti ravnopravna.

“Žena je korov koji brzo raste, ona je ne savršen čovjek, homo imperfectus, čije tijelo samo zato dolazi do potpunog razvitka što je manje vrijednosti i što se priroda manje s njim zanima. Žena je rođena da bi živjela pod jarmom svog gospodara koga je priroda preimrućtvima, koja su u svakom pogledu prešla na muškarca, odredila za gospodstvo.”

Toma Akvinski

U prošlosti nije postojao zakon koji je štitio žrtve nasilja u porodici. Sama ta situacija je dovodila do toga da se žrtve nisu imale kome obratiti za pomoć. Kada bi se i obratile nekome, ta pomoć bi bila trenutna bez dugoročnog rješenja. Zbog toga su i nasilnici imali veću slobodu i moć nad žrtvama. Međutim, sada sama spoznaja o postojanju zakona omogućuje žrtvama da se osjećaju zaštićeno, te ih stavlja u znatno bolju poziciju u odnosu na predhodni period.

Rat predstavlja ozbiljnu prepreku punom uživanju ljudskih prava.

Zbog nestajanja zakona i široke upotrebe nasilja u tim sukobima nasilje je postalo prihvaćen način društvenog ponašanja. Rat u nekim ljudima pobuduje agresivnost koju oni (umjesto da se orijentiraju na međusobnu pomoć) ispoljavaju kako prema suparničkoj strani tako i prema svojim bližnjima. Čak i u okruženju poslije rata nasilje u porodici je povećano, jer neki ljudi svoje nezadovoljstvo trenutnom situacijom rješavaju nasiljem.

U daljem tekstu ćemo navesti neke od zakona koji štite žrtve nasilja:

Po Zakonu o ravnopravnosti spolova u BiH koji je donesen 21. maja 2003. godine, iz Opće odredbe Član 1. kaže:

“Ovim zakonom uređuje se, promovira i štiti ravnopravnost spolova i garantiraju jednake mogućnosti svim građanima, kako u javnoj, tako i u privatnoj sferi društva, te sprečava direktna i indirektna diskriminacija zasnovana na spolu”.

Po Članu 2. istog zakona se kaže:

“Spolovi su ravnopravni.

Puna ravnopravnost spolova garantira se u svim sferama društva, a naročito u oblasti obrazovanja, ekonomiji, zapošljavanju i radu, socijalnoj i zdravstvenoj zaštiti, sportu, kulturi, javnom životu i medijima, bez obzira na bračno i porodično stanje.

Diskriminacija na temelju spola i spolne orijentacije zabranjena je.”

Po Zakonu o zaštiti od nasilja u porodici koji je donesen u mjesecu martu 2005. godine, Osnovne odredbe Član 1. se kaže:

“Ovim Zakonom uređuju se: Zaštita od nasilja u porodici, pojam nasilja u porodici, osobe koje se smatraju članovima porodice u smislu ovog Zakona, način zaštite članova porodice, te vrsta i svrha prekršajnih sankcija za učinioce nasilnih radnji.”

Po Članu 3. istog Zakona se kaže:

“Zaštitu od nasilničkog ponašanja, u smislu ovog Zakona, dužni su pružiti policija, organ starateljstva i sud za prekršaje.

Subjekti zaštite od nasilja u porodici i sud osigurat će hitno rješavanje ove vrste predmeta.”

S obzirom da se problem nasilja u porodici znatno aktualizira u nekoliko prethodnih godina to je potaklo mnoge žrtve nasilja da učine nešto kako bi se ono zaustavilo. Žena ima pravo prešutjeti nasilje koje proživljava u svom domu. Ona ima pravo donijeti odluku kako i koliko će se o tome govoriti ili tražiti pomoć. Međutim, zaboravlja se da nije svaka žena dovoljno jaka i snažna da konstruktivno i samostalno riješi taj problem iz razloga što je većina njih pod velikim strahom. U Majdinoj priči imamo dobro oslikan primjer koliko strah može biti prisutan kod osoba koje su dugogodišnje žrtve nasilja i kako je potrebno i vremena i truda da bi se taj strah prevazišao. Kod nje je, kao što smo prikazali, bio u pitanju hronični strah.

Bojala se svega što je okružuje. Veza između hroničnog straha i traume dovodi do repetativnog ponašanja, uporno je birala muškarce koji su bili loši za nju.

U slučajevima nasilja pravo i odgovornost jesu na individualnoj razini, ali šira i uža okolina utječe na ženinu odluku i snose posljedice bilo kojeg njenog izbora. Dakle, početna tačka Majdinog oporavka je bila njeni odluci da napusti takav brak, a rad s terapeutkinjom joj je pomogao da prevlada strah i da nastavi normalno živjeti. Veliki značaj u njenom oporavku ima to što je Majda imala mjesto gdje se mogla osjećati sigurno i zaštićeno, kao i to što je neko prvi puta doživljavao kao jaku i snažnu, i kao nekoga ko bi mogao predstavljati prijetnju za druge. To je budi iz paralize hroničnog straha, i realnost počinje dominirati.

Iako je nasilje nad ženom u određenoj mjeri zakonski kažnjivo, nasilni muškarci vrlo rijetko odgovaraju kao počinitelji. U cilju rješavanja ovog problema bilo bi potrebno aktivirati i provoditi terapeutski rad s nasilnicima. Ono što je na početku važno je to da muškarac shvati da oni, koji mu pružaju tretman, u kontaktu s njim prave skicu oka događaja koji su kulminirali nasiljem. Treba mu se stvoriti jasna slika da je on veliki gubitnik, kada se svi aspekti katastrofe sagledaju zajedno. Kod žena koje više ne strahuju da će biti pretučene, promjena može otvoriti vidike za novi život. Nema više stida što su pretučene, ne kriju se modrice, nestao je strah. Djeca su poštovana da ne budu svjedoci nasilja, a ponekad i da budu pretučena. Konačno mogu gledati svoje roditelje s više poštovanja.

Literatura:

1. Ajduković Marina i Pavleković Gordana (2000.) Nasilje nad ženom u obitelji. Zagreb: Društvo za psihološku pomoć.
2. Per Elis Eliasson (2002.) Muškarci, žene i nasilje. Sarajevo: Žene ženama.
3. Dr. Hauard M. Halpern (1994.) Kako da prekinete zavisnost od druge osobe. Beograd: Bukur Book.
4. Nada Mladina i saradnici (2004.) Zaštita razvojnog doba. Tuzla: Bosanska riječ.
5. Nevenka Tadić (2003.) Psihijatrija djetinjstva i mladosti. Beograd: Naučna KMD.
6. Prof. dr Radovan Grandić (2001.) Porodična pedagogija. Novi Sad: izdanje autora.
7. Becker, D., Weyermann, B. 2006, Toolkit: Spol, transformacija konfliktka i psihosocijalni pristup, Bern: SDC.

Tišina kroz govor tijela

Napisala

Zvjezdana Džombić, fizioterapeut

*Tjelesni sindrom obično saopštava
psihičku patnju
ZBIGNJEV LIPOVSKI*

Body terapija je vrsta terapije uz pomoć koje se prorađuju tjelesna traumatska iskustva, izražena kroz tjelesne simptome, reakcije.

Razvila se u proteklih sedamdeset godina na bazi rezultata istraživanja u biologiji, razvojnoj psihologiji, neonatologiji, prenatalnim studijama, antropologiji i mnogim drugim disciplinama.

Istorija tjelesne psihoterapije se razvila iz istorije analize.

Shvatanje o značaju koje tijelo ima u radu s klijentom, tj. u psihoterapiji, starije je i od psihoanalize. Vezuje se za Pijer Žanea, francuskog psihijatra. On je zasnovao svoje učenje na analizi psihotjelesnih procesa, u kojima tijelo ima istu vrijednost kao i psika.

Najveće zasluge za razvoj ovog psihoterapeutskega pristupa pripadaju Vilhelmu Rajhu.

Tjelesna terapija ima više oblika i teorija na kojima je zasnovana.

Jedna od njih je teorija oklopljavanja. Ova teorija polazi od pretpostavake da je ljudsko biće prije rođenja u osnovi otvoreno, receptivno, netraumatizovano. Proces porođaja, napetost koja prethodi rađanju i traume u ranom uzrastu potiču proces oklopljavanja, odbrane, potiskivanja, stvarajući tzv. oklope unutar sebe da bi se što bolje zaštitili od povreda. Ali s druge strane klijent smanjuje mogućnost proživljavanja zdravih granica i emotivnih doživljaja.

U ovisnosti o prisustvu ili odsustvu ljubavi, topline i razumijevanja u okruženju, ove se traume spontano i prirodno razrješavaju ili pojačavaju.

Neriješene traume se učvršćuju, zadržavaju u tijelu (somatizuju) zbog čega se javljaju psihološki problemi, disfunkcionalana ponašanja ili neurotski poremećaji.

Ono što psihoterapeut može saznati kroz verbalni govor od klijenta samo je dio psihičkog stanja klijenta. Tjelesni terapeut više obraća pažnju na neverbalni govor tijela i može vidjeti kako se klijent osjeća. Tjelesni gestovi i ponašanja, koji su rezultat podsvijesti i unutrašnjeg stanja klijenta, pomažu terapeutu da komunicira s cijelom osobom, uzimajući u obzir i ono što vidi iz klijentovog ponašanja tijela. Tjelesni simptomi su refleksija mentalnih patnji. Neverbalnim govorom klijent će tu tvrdnju pokazati, jer je tijelo to koje je povrijeđeno i koje ne može sakriti svoje unutrašnje stanje. Klijent ponekad ne zna objasniti rije-

čima svoje psihofizičko stanje, ali njegovo tijelo ga pokazuje (Tjelesna terapija, Ljiljana Klisić).

Tjelesna terapija nam pomaže vidjeti čovjeka kao cjelinu sastavljenu iz duše i tijela, osjećanja i ponašanja, misli i duhovnosti. Interakcija svih ovih dijelova je ono što nazivamo ljudskim postojanjem. Naše emocije utječe na naše misli, ono što mislimo utječe na naše emocije. Naši osjećaji se ne dogadaju izvan nas, nego u nama. Sve psihološke reakcije se dešavaju u našem tijelu i mogu se osjetiti na našem tijelu. Kada smo ljuti, onda smo topli, kada smo postiđeni - crvenimo. Kod iznenadnog prijatnog ili neprijatnog uzbudjenja, u prvi trenutak ne znamo usmjeriti naša osjećanja, to će utjecati na naše razmišljanje i tjelesne reakcije. Npr. reći ćemo "uzbuđena sam i ne mogu razmišljati ispravno".

Proces psihosomatskih reakcija objašnjavaju psihosomatske teorije koje su fokusirane na emocionalne doživljaje, jer je pretpostavka da su emocije glavni posrednik između psihe i tijela, zato što imaju i psihičke i tjelesne kvalitete. Prilikom uspostavljanja odnosa u socijalnoj sredini dolazi do ljudskog reagovanja i kao rezultat se dešavaju tjelesne reakcije (što čini osovinu socijalni sistem-psiha-tijelo).

Znači, kada neka osoba emotivno burno reaguje izazvana utjecajem iz socijalnog okruženja, emocije šalju znak psihi da nešto nije u redu i onda tijelo reaguje. Ako je prisutan stalni "okidač" tj. ako je prisutna stalna prijetnja tjelesnom integritetu, koja često vuče korijene još iz djetinjstava, onda dolazi do stalne tjelesne promjene reagovanja.

Osjećanja koja se mogu osjetiti ili vidjeti na tijelu pokazuju tjelesno stanje. Sve ono što osjećamo, proživljavamo, podsvjesno se zadržava u našim tijelima. Kada dođe trenutak ponovnog proživljavanja iste ili slične situacije, naše tijelo reaguje prepoznavši neprijatne ili prijatne osjećaje.

Uz pomoć tjelesnih reakcija prepoznajemo trenutke bijesa, straha, tuge, radoštii, itd. One otkrivaju na koji način je tijelo usvojilo ili steklo emocionalne tjelesne reakcije. Za taj dio tjelesnih reakcija zadužena je tzv. amigdala. Ima ih dvije: po jedna, svaka s jedne strane mozga. Amigdala je "zadužena" za emocionalno reagovanje, nešto slično emocionalnom stražaru. Da je čovjek ne posjeduje, bio bi emocionalno "prazan" i izgubio bi osjećaj za međusobne odnose. Svaki interes za kontakt s drugim ljudima bio bi bez osjećaja, bez prepoznavanja bliskosti prema bilo kome.

Od amigdale zavisi kako će reagovati na određene utjecaje iz svakodnevnog okruženja.

Ako je prethodno iskustvo bilo kontakt s osobom od koje mu je prijetila opasnost, amigdala će pri ponovnom susretu, poput tjelesnog stražara, pokrenuti čitav niz tjelesnih procesa (od aktiviranja centra za pokret, ubrzanja krvotoka i disanja i osjećaja grča u želudcu), tada će tijelo biti opreznije i u stanju pripravnosti na odbranu ili bijeg, dok neko, ko nije imao neprijatno iskustvo, neće imati takvu reakciju u blizini te osobe. Amigdala je emocionalni stražar jer pamti emocionalne doživljaje. Emocionalni doživljaj, koji dovodi do razvoja traume,

može imati veliki utjecaj na psihofizičko funkcionisanje, zbog toga treba imati u vidu da se treba raditi na njihovoj proradi.

Simptomi koji pokazuju da je narušeno psihofizičko stanje, a koji su često prisutni su npr. osjećaj gušenja, tjeskobe, glavobolja, nemoć u tijelu, osjećaj težine u grudima, gubitak koncentracije i interesa za obavljanje svakodnevnih aktivnosti, nesanica itd. Jako je bitno prepoznati da nije prisutan osjećaj opuštenosti ili sigurnosti u okruženju, jer tada tijelo pokazuje da su tjelesne granice narušene i to je njegov način odbrane izražen kroz simptome.

S vremenom ovi simptomi mogu dovesti do poremećaja tjelesnih funkcija. Tada govorimo o psihosomatskim poremećajima.

Kod psihosomatskih oboljenja duševna bol se odražava na tijelu u vidu tjelesnih simptoma. Konflikti i problemi koji nisu riješeni ostaju duboko u tijelu. Narušavajući ravnotežu doprinose tome da tijelo reaguje ispoljavajući svoj unutrašnji nemir. Svaki vid ispoljavanja tjelesnih simptoma, iza kojih ne stoje neka tjelesna oštećenja (tj. organska) saopštava psihičku patnju. Ona se s vremenom može razviti i biti uzrok raznih bolesti uslijed nagomilavanja negativnih osjećaja u tijelu. Upravo zbog toga značajno je postojanje body terapije u tzv. liječenju emotivnih ozljeda, izaženih kroz tijelo.

Klijentice znaju kako dobro opisati kako se osjećaju kroz tjelesne reakcije, objašnjavajući tačno gdje se ta bol u tijelu nalazi, kakve joj smetnje stvara, a također i opisujući doživljaj koji je pokretač za takvo tjelesno stanje. Tjelesni osjećaji mogu se izraziti i verbalno, gotovo nesvesno, pokazujući unutrašnje stanje, npr. "osjećam teret na leđima", "da mi je da iskočim iz sopstvene kože", "hvata me nervoza" itd.

Rad s klijenticom počinje kroz razgovor i upoznavanje samog značenja body terapije. Uzimaju se osnovni podatci vezani za tjelesne osjećaje i simptomi koje je klijentica primijetila kod sebe. Terapeut prati stav tijela, izraz lica i sve što uoči u kontaktu s klijenticom, da bi stvorio početnu sliku o tjelesnom stanju. Na osnovu prvog kontakta, klijentici se daje verbalna podrška, zajedno s nekim oblikom somatske intervencije. Tako se polako podstiče somatsko oslobođanje tzv. tjelesnih kočnica. Terapeutske intervencije mogu biti u vidu masaže, vježbi tjelesne svjesnosti, dodira ili rada na osvještavanju disanja, koje podstiču emocionalni, duhovni i kognitivni aspekt ličnosti.

Prvi korak u body terapiji je opuštajuća vježba disanja. Disanje je osnovni vid uspostavljanja ravnoteže u tijelu, tzv. osvještavanje disanja, svjesno disanje. Tada klijentica ima mogućnost što svjesnije osjetiti svoje tjelesne osjećaje i usmjeriti se na njih. Metode disanja pomažu da se koncentriše u bilo kojoj stresnoj situaciji.

Kada klijentica koja osjeća strah ili je pod pritiskom počne s dubljim disanjem tj. disanjem iz stomaka, sam proces koji se događa u tom trenutku dobija drugačiji smisao. Npr. do tada su joj sva čula usmjerena na osjećaj straha, osluškuje šumove, disanje je gotovo nečujno, površno i brzo, a nekada se na trenutak zaustavi dah. Pažnja joj je usmjerena na to šta bi se moglo dogoditi, a što bi ugrozilo njen tjelesni integritet. To tijelo drži u grču.

U trenutku kada počinje sa što dubljim disanjem, više obraća pažnju na svoje disanje tj. svjesnije diše, olakšavajući i omogućavajući protok zraka kroz tijelo. Postepeno otklanja osjećaj "težine" ili gušenje u vidu dubokih i čujnih uzdisaja i izdisaja. Dolazi do snižavanja pritiska, smanjuju se stres, neroza i uznemirenost. Klijentica postaje svjesna da je tijelu potrebno više zraka i nastavlja s dubokim disanjem, jer joj tijelo nije u neposrednoj opasnosti i postepeno se opušta. U ovakvim slučajevima se radi o tome da klijentici počnu "gušiti" osjećaji, koji su poslijedica traumatskog iskustva, a nesvjesno ih je zadržavala u tijelu. Tijelo tako šalje znakove odbrane i klijentica osjeća težinu u grlu, grudima, želudcu itd. Na taj način tijelo na nesvjesnom nivou ponovno preživljava svoja emotivna iskustva i želi ih se oslobođiti. Odatle dolaze i iznenadni uzdisaji, koji su dio svakodnevnog života. Koncentracija koja se postigne kod pravilnog disanja poslije pomaže klijentici da se koncentriše i na svakodnevne aktivnosti. Sam proces praćenja udisaja i izdisaja i pokreta mišića koji učestvuju pri tome je praćenje jednog kontinuiteta i spoznaja da radi nešto za sebe.

Kroz slučaj klijentice koja je bila kod nas u stacionaru objasniti će proces koji je prošla u body terapiji.

Klijentica V. S. je žena koja ima 38 godina. Iz okoline je Tuzle. Žrtva je seksualnog, fizičkog i psihičkog nasilja od strane muža. Prvobitno je išla na psihoterapiju, nakon čega joj je naša terapeutkinja predložila da krene i s body terapijom.

Moj prvi susret s njom je bio upoznavanje, objasnila sam joj šta znači body terapija, koliko je ona bitna za zdravo tjelesno funkcioniranje. Objasnjavala sam joj osnove body terapije i kako prepoznati tjelesne znakove koji ukazuju da tijelo pokazuje svoje granice odbrane.

Klijentica je pokazivala tjelesne simptome uznemirenosti, ruke su joj se znojile i podrhtavala je. Iznenada je ispustila zvuk sličan vrisku i naglo se trgla. Zbog toga joj je bilo neprijatno. Objasnila mi je da joj se to često dešava, da traje duži vremenski period i da je izvan njene kontrole. Meni je to bio pokazatelj da je preživjela tjelesna traumatska iskustva.

Počela sam više obraćati pažnju na njen disanje i cijelokupni stav tijela. Uočila sam da diše plitko i isprekidano, kao da se boji udisati zrak. Udisaj je bio kratak, a izdisaj gotovo nečujan. Željela je što više doći do zraka, ali joj je to ujedno predstavljalo napor. U pojedinim trenutcima kada treba ponovo udahnuti, cijeli gornji dio tijela savije prema naprijed, gotovo do jakih trzaja i naglih "ustajanja" u sjedeći položaj. Želudac joj je vidno pulsirao i disanje je više sličilo gutanju. Cijelo tijelo je bilo u jakom grču.

Predložila sam joj da krene s laganim i sporijim udisajima i izdisajima i da praktičti njihov tok, kako joj organizam traži. Postepeno svjesno dišući (što znači da je samo obraćala pažnju na svoje disanje), udisaj je bio sve dublji i duži, ali kod izdisaja; tijelo je i dalje imalo nagle pokrete u predjelu od struka do glave. Noge su joj bile potpuno blokirane, bez pokreta.

Za V. je obična vježba disanja predstavljala napor. Poslije svakog naglog trzaja gornjeg dijela tijela i isprekidanih udisaja; klijentica je ponavljala;

“Evo, vidite, opet mi se dešava, nikada neću moći normalno disati”.

Kako bi klijentica shvatila od čega dolaze takve reakcije, objasnila sam joj da je tijelo sve što je preživljavalo i zadržalo u sebi, te da kroz te reakcije preživljeno ispoljava. Strah koji je dugo vremena zadržavala u sebi, ispoljavala je kroz vrisak. Na terapiji je to i uradila, postepeno je vrisak prelazio u jecaje, dok se tijelo nije oslobođilo osjećaja straha.

U njenom slučaju, strah koji se javio pri udisaju i česte ponovljene tjelesne reakcije razvile su se kao način suočavanja koji je tijelo na odeđeni način prihvatiло и koji se javljaо u kriznim trenutcima. Znači; kada klijentica koja osjećа stalno prisutan strah (ako ne direktno, onda ga je tijelo “zapamtilo”), počne s dubljim disanjem iz stomaka, sam proces koji se događa u tom trenutku dobija drugačiji tok. Razgovarali smo o tome da su do tada sva čula bila usmjereni na osjećaj straha; osluškivala je šumove, disala je tiho i imala utisak kao da ne diše. Oprezna je, jer joj je pažnja usmjerena na odbranu. Često je imala potrebu da prekine tok vježbe i da podijeli sa mnom osjećaje, jer je tada postajala svjesnija da je na sigurnom. U trenutcima kada se vraćala dubljem disanju, više je obraćala pažnju na svoje disanje tj. svjesnije je disala, omogućavajući i olakšavajući protok zraka kroz tijelo.

Kod V, taj proces je bio naporan i dugotrajan, sa stalnim prisustvom straha, koji joj je blokirao tjelesnu osjećajnost. Sve što je klijentica do terapije zadržavala u sebi, u trenutku kada je pokušala ponovno udahnuti, izazvalo je jake tjelesne reakcije. I sve dok je svjesno isčekivala takvu reakciju, tijelo je i reagovalo.

Usmjerila sam je da više obraća pažnju na sam tok disanja, jer je razmišljala o strahu.

Disanje je dobijalo mirniji tok i tijelo je bilo smirenije. U prvom trenutku, klijentica to nije primjetila, jer je osjećala panični strah od svakog udisaja. Postepeno nagli pokreti tijela su prestajali.

Najbitniji je kontakt s unutrašnjim stanjem (tj. tjelesnim osjećajima), koji je za nju bio bolan. V. je bilo potrebno ponovno “učenje” svjesnijeg disanja da bi se oslobođila straha i napetosti pri disanju. Bile su potrebne četiri terapije, da bi se “vratila” u prvo bitno stanje normalizacije disanja. Za dalji nastavak tjelesnog rada s klijenticom osvještavanje disanja je jako bitno. Tek tada je mogla proraditi i druge tjelesne blokade. Njeno tijelo je usvojilo jedan način suočavanja koji je prepoznala u trenutcima u kojim je bila izložena nasilju, pokušavajući izbjegći bolna osjećanja razmišljajući o njima, umjesto da ih svjesno osjeća.

Kod traumatskog iskustva koje se ponavlja refleksi odbrane i orientacije su usporeni. U ovom slučaju su bili zaustavljeni. Klijentica se potpuno tjelesno blokirala s ciljem da “ako ne kontaktira sa svojim tjelesnim osjećajima, manje će osjećati bol”. Klijentica je pronalazila način koji je za nju bio manje bolan. Tijelo je razvijalo tendencu odbrane; ispoljavajući simptome poput glavobolje, tjeskobe, boli u ramenu. Takvo stanje se mora negdje ispoljiti i može se desiti da se njen autonomni nervni sistem naglo aktivira, što dovodi do površnog afekta ili povišenog afekta, ili čak do ozbiljnijih psihosomatskih oboljenja.

Cilj kod liječenja traumatskih reakcija je ponovno povezivanje prekinutih "zdravih" refleksa odbrane, da bi se ponovno uspostavili refleksi orientacije, bijega, odbrane i borbe za tjelesni integritet.

V. je imala simptome koji su jasno vodili do njenih "povreda" i trebalo je naći način kako doći do njenih snaga, tj. zdravih resursa da bi mogla ponovno osjećati svoje tijelo, ali sada bez osjećaja straha, panike i drhtanja. Nije bilo dovoljno samo to što više nije u blizini nasilnika. To njeno tijelo nije prepoznavalo. Zbog toga je počela s tehnikama opuštanja sa zatvorenim očima. Imala je na početku osjećaj da je nasilnik prisutan, jer je obično prilikom traumatskih iskustava zatvarala oči "da ne gleda šta joj se dešava". Sada je bila drugačija situacija. Što je više bila svjesna da je na sigurnom, to je i njen tijelo podsvjesno prihvatalo da se opušta. Povezivala je pokrete kroz tijelo i s tijelom. Osjećaji su joj bili dublji, intenzivniji i mogla je pričati o njima bez straha.

Za V. je i mali pomak u tjelesnim osjećanjima, pokretima i povezivanju tjelesne fiziologije puno značio. Prije tjelesne prorade osjećaja bila je svjesna svog bespomoćnog stava tijela, ali nije imala volje da ga promijeni. Bila je bezvoljna, nije se mogla nasmijati, teško ju je bilo pokrenuti u bilo kom smislu.

Krenula je i na grupne terapije i uspostavila je dobar odnos s članovima grupe. Dobila je podršku od njih integrišući se u grupu.

Uz pomoć psihoterapije i tjelesne terapije, bez kojih ne bi mogla proraditi traumatska iskustava, klijentica se pripremala i za kontakt sa socijalnim okruženjem, iz kojeg je dugo bila odsutna.

Body terapija pomaže klijentici da se opusti i proradi tjelesne traume, stvarajući zdravi odnos prema sopstvenom tijelu. Ponekad je sam proces prorade težak, jer je bolha spoznaja kod osvještavanja koja je sve klijentica traumatska iskustva preživjela i koliko je to imala utjecaja na tijelo. Jezik tijela je razumljiviji nego kada govorimo o osjećajima. Klijentice koje su preživjele teška traumatska iskustva zlostavljanja, prolaze kroz proradu postepeno. Zbog toga je potrebna dugotrajana prorada tjelesnih simptoma. To je moment kada terapeut čeka da tijelo samo spozna svoje mogućnost, s ciljem da se uspostavi zdravi tjelesni integritet koji je narušen tokom vremena, a koji je poslijedica traumatskih iskustava.

Pozitivna strana body terapije je povećanje životnog zadovoljstva, poboljšanje stava o sebi i svom tijelu, veća kontrola i osvještavanje zdravih tjelesnih granica (šta je dobro, a šta ne za klijentiku u smislu tjelesnih granica). Samim tim dolazi i do povećanja ljubavi i osjećajnosti prema vlastitom tijelu, a trako i prema drugima.

Literatura:

1. Emocije, Dr. Zoran Milovanović
2. Psihoterapija, (sabrana djela), Tjelesna terapija, Ljiljana Klisić, Ljubomir Erić, 2002. god.

Dječija grupa u Doknju

Napisala

Alma Đedović, dipl. pedagog - psiholog

Uvod

U ljudskoj historiji zabilježeni su veliki pokreti naroda, samim tim su mijenjali epohe i učinili da sadašnja struktura ljudske civilizacije izgleda ovako.

Ovi pokreti su poznati pod nazivom "migracije" od latinskog pojma migrare, što znači seliti se, preseliti se, iseliti se, odseliti se, oticći, seliti, preseliti (Anić i sar., 1998).

Prema svom karakteru migracije mogu biti dobrovoljne i prisilne, horizontalne (kada se lice ili grupa seli s jednog mesta na drugo) ili vertikalne (kada se individua odnosno kolektiv kreće iz jedne socijalne klase u drugu bilo silazno ili uzlazno). Ova kretanja bilo horizontalno ili vertikalno su povezana s visokim angažmanom fizičkih, duševnih, psihičkih i duhovnih potencijala.

Najčešće se dešavaju pod tako osebujnim okolnostima kada uvjerenje o previdljivosti i mogućnosti kontrole života, odnosno iluzija o vlastitoj sigurnosti i kompetenciji bude uzdramana do psihičkog sloma.

Prema istraživanju švicarskog naučnika Žan Žak Babale čovječanstvo je do 1971. godine, tj. za 5559 godina, vodilo 14.513 ratova. Dodamo li k tome da je od 1971. do 1993. vođen 21 rat onda je aktuelni bosansko-hercegovački rat 14.534-ti po redu u historiji čovječanstva i 168. nakon drugog svjetskog rata. U svim tim ratovima stradalo je oko 3 milijarde i 643 miliona ljudi, pri čemu se znatan broj ove ogromne cifre odnosi na stradanje djece. Pojavom rata u Bosni i Hercegovini 1992. godine nastaju novi demografski pokreti, koji se tokom ratnih zbivanja smjenjuju u intenzitetu i u bitnim karakteristikama. Nastaju skupine prognanih, izbjeglih i raseljenih lica kako unutar granica BiH, tako i izvan, u Europi i diljem ostalih kontinenata, i danas u razdoblju mira, nastavljaju se migracije bosansko-hercegovačke populacije iz BiH i europskih država u treće zemlje (Hasanović, 2003).

Pored uništavanja vojnih potencijala, ratovi su uvijek bili i prijetnja po život civilnog stanovništva. Rat u Bosni i Hercegovini izazvao je duboke posljedice na individualnom, interpersonalnom i socijalnom planu. Jedna od tragičnih posljedica je ogroman broj poginulih i izbjeglih lica.

Prema definiciji Ujedinjenih naroda razlikuju se dvije grupe među onima koji su uslijed egzistencijalne ugroženosti, prijetnje ličnoj sigurnosti ili zbog vjerskog, nacionalnog ili političkog progona ili nesigurnosti napustili svoj dom i za vičaj, tražeći spas u nekom sigurnijem prostoru.

- Prvu grupu čine oni koji su u drugim dijelovima vlastite zemlje tražili spas nazivaju se "raseljena lica"

- Drugu grupu sačinjavaju osobe koje su utočište potražile izvan domovine te se za njih koristi termin "izbjeglice" (Hasanović, 2003).

U Bosni i Hercegovini od završetka rata je prošlo punih deset godina, i nakon ovog perioda još uvijek postoje porodice koje imaju status raseljenih lica. Jedno od mnogih mesta u Bosni i Hercegovini je Dokanj, u kojem su raseljena lica s područja Podrinja (Srebrnice, Bratunca), Semberije našla svoje utočište. Od samog dolaska raseljenih lica na ova područja nastali su problemi između domicilnih i raseljenih porodica. Raseljene porodice su prvobitno bile smještene u kolektivni smještaj u školama, a kasnije su neke porodice ulazile u kuće iz kojih su Srbi i Hrvati samovoljno odlazili u neke druge zemlje kao što su Srbija, Crna Gora, Hrvatska itd.

Raseljena djeca svojim statusom mijenjala su mnoga mesta boravka i samim tim su gubila kontinuitet školovanja. Nastavu nisu ni pohađali ili su im nastavu držala nestručna lica, što je stvaralo velike poteškoće u komunikaciji između djece i učitelja. Domicilna djeca i pojedini nastavnici nisu prihvatali ovu djecu, često su bila prisutna ponižavanja, omalovažavanja, smatrali su ih građanima drugog ili trećeg reda.

Problemi su se mogli posmatrati s različitih aspekata.

Do trenutka kada nađe utočište u novoj sredini osoba je najčešće već bila izložena različitim stresovima, nalazila se u situacijama u kojima je bio izložen vlastiti život ili život bliske osobe ili je bila prisiljena posmatrati patnju drugih ljudi. Sve ove situacije mogu dovesti do određenih psiholoških problema koji ometaju prilagođavanje u novoj sredini.

Dokanj prije i sada

Prije nego što predstavimo rad Vive Žena u Doknju, želimo reći da se Dokanj nalazi na području općine Tuzla.

Ukupan broj stanovnika je bio 3750, po nacionalnom sastavu Hrvata je 70%, Srba 20%, Muslimana 8% i ostalih 2%.

Ovu mjesnu zajednicu sačinjavaju nekoliko zaselaka Crno Blato, Hidani i Svojtinia. Na ovom području imaju jednu područnu školu od prvog do četvrtog razreda koju pohađaju sva djeca ove mjesne zajednice. Nastavno osoblje je bilo multietničkog sastava.

U periodu rata od 1992. do 1995. godine dolazi do značajnih demografskih promjena u strukturi stanovništva. Naime na ovo područje se doseljava 230 porodica ili 522 raseljena lica.

Danas na području mjesne zajednice Dokanj živi preko 1500 stanovnika, u ukupno 500 domaćinstava uključujući prognane, povratnike i domicilne. Nacionalna struktura stanovništva je također izmijenjena tako da sada ima 54% Hrvata, 34% Bošnjaka, 10% Srba i 2% ostalih.

Raseljena lica koja su dolazila u Dokanj su u većini bile žene, djeca i stariji ljudi. Dolaskom raseljenih lica na područje Mjesne zajednice Dokanj sa sobom

su donijeli mnogo problema. Jedni od problema ovih ljudi (pored toga što su morali napustiti svoje domove, posao, prijatelje, straha, gubitka svojih bližih i daljih članova porodice) je i problemi integracije i socijalizacije u novu sredinu koja je puna neizvjesnosti, nesigurnosti, sredina koja nije od strane vlasti primala neku organizacionu strukturu, a zatim i od samih domicilnih stanovnika koji su se i sami našli u jednoj potpuno novoj i jako teškoj situaciji.

U toku ratnih dešavanja i poslije samog rata u Dokanju su dolazile mnoge nevladine organizacije koje su najvećim dijelom u svojim projektima nudile hranu i odjeću za raseljena lica, dok su domicilni stanovnici bili uskraćeni za ovu vrstu pomoći, što je stvaralo dodatne probleme među ovim ljudima.

Međutim, ove organizacije su vrlo brzo napustile područje Doknja.

U septembru 1998. godine u organizaciju Vive Žene došao je direktor Osnovne škole "Solina" iznoseći probleme koji su se javili između djece i nekih nastavnika u područnoj školi Dokanj i zatražio pomoći od Vive Žene.

U intervju koje su obavile Vive Žene s direktorom Osnovne škole Dokanj, dao je detaljniji pregled dešavanja gdje kaže "da su djeca bila primorana pohađati školu. I oni su svi bili uključeni u nastavu. Moram spomenuti da je u školi radila mala izbjeglička škola, (dvije škole u jednoj) što znači prognanici se nisu odmah integrisali u školski sistem, nego su imali tzv. malu izbjegličku školu u kojoj je radio učitelj izbjeglica. Tako je u prvoj godini bilo organizirano školovanje. To se nije pokazalo dobrom rješenjem. Na nivou okruga se razmišljalo da se oformi izbjeglička škola, međutim to je bila dodatna segregacija, na što su neke druge međunarodne organizacije reagovale, tako da su onemogućili rad tih malih izbjegličkih škola.

Međutim, integracija djece se desila. Bilo je malo problema oko uvođenja novih predmeta; pojavila se informatika, vjeronauka, pa smo morali na neki način tu djecu odvajati, neko je išao na pravoslavnu, neko na katoličku, a neko na islamsku vjeronauku. Bilo je problema oko davanja ocjena, jer su naši učitelji bili strožiji, a to sve smo morali svesti na jedan tolerantni nivo. Problema je bilo među prosvjetnim radnicima koji su bili neprijateljski raspoloženi prema toj populaciji. Jednostavno kaže: "pusti ga, on je svakako izbjeglica, on će jednog dana otići", itd. Znači u organizaciji škole bilo je problema. Mi smo pokušali i uspjeli prevazići probleme, zahvaljujući tome što smo imali poslije nastave dječu angažiranu u organizaciji Vive Žene koje su okupile tu djecu".

Rad Vive Žene sa dječijom grupom

Što se tiče rada sa dječijom grupom stručni tim Vive Žene već od septembra 2000. godine pravi plan rada s jednim odjeljenjem kao pilot projekat, da se vidi kao će to funkcionisati. Tada se razmišljalo koga ćemo uzeti. Prvi, drugi, treći ili četvrti razred. Pošto nismo znali koliko će projekt trajati, uzeli smo treći razred, krenuli s radom od drugog polugodišta da bismo ih mogli pratiti do kraja četvrtog razreda. Prvi i drugi nismo obuhvatili jer su bili još mali.

Sredinom 2002. godine u dogovoru s direktorom četverogodišnje Osnovne Škole Dokanj, Organizacija VIVE ŽENE počinje s radom na pružanju pedagoško - psihološke pomoći u radu s djecom koja pohađaju nastavu u ovoj školi u Doknju. U periodu drugog polugodišta od 01. 10. 2002. do 06. 06. 2003 godine organizovan je pedagoški rad s djecom, prvo bitno s jednim odjeljenjem, IIIc, u kojem je bilo 20 djece. Potom se rad proširuje na nivo kompletne škole, koja ima četiri razreda sa 55 djece i produžava do kraja 2003 godine. Cilj pedagoškog rada je psihosocijalna podrška putem odgojno-obrazovnog rada, pomoći djeci da se razviju u osobe koje neće biti sklone nasilju (nad sobom, nad drugima i nad prirodom), podrška i stimulacija psiho-emocionalnog i socijalnog razvoja, kao i razvijanje otvorenosti za saradnju, razumijevanje i toleranciju u odnosima s drugima.

Rad se odvijao u kombinovanim grupama dva puta sedmično po devedeset minuta. Grupe su sačinjene od učenika prvog i drugog razreda (23 člana), te trećeg i četvrtog razreda (22 člana).

Svaka radionica je strukturirana tako da ima četiri različite aktivnosti ili igre, u kojima se, u uvodnome dijelu nastojala igrom "otopliti" atmosfera i potaknuti komunikacija. Središnjim aktivnostima se nastojalo djecu fokusirati na temu. Završnom igrom išlo se na ponovno relaksiranje i omogućavanje svim sudionicima radionice da se rastanu sa lijepim osjećajem povjerenja u sebe i druge, ispunjeni zadovoljstvom i doživljajem pripadnosti jednoj zajednici.

Ovakav način rada odvijao se kroz pedagoške radionice, radionice nenasilne komunikacije, kreativni rad, društvene igre uz muziku i dramatizaciju aktuelnih tema.

Kroz ovu aktivnost težilo se:

- učenju o sebi, o drugima i o svijetu, sa akcentom na vlastite potrebe za kvalitetnim životom.
- razvijanju pozitivne slike o sebi, osjećaja vlastite vrijednosti i ljudskog dozjanstva.
- razvijanju sposobnosti kreativnog rješavanja sukoba, prepoznavanju problema i njihovom struktuiranju i kreativnom rješavanju.
- ovladavanju osnovnim vještinama nenasilne komunikacije, konstruktivnom rješavaju nesporazuma i sukoba, kako bi postali aktivni učesnici u procesu vaspitanja, tako da sve što rade, rade iz unutrašnje motivacije, a ne zbog ponude i poslušnosti zasnovane na strahu od kazne.

Kreativni rad se sastojao od:

1. dramsko - lutkarske aktivnosti koja je izvedena pomoći lutkica napravljenih od prigodnih materijala i pripremanja malih predstava baziranih na tekstu čiji autori su upravo ta ista djeca;
2. crtanja radova na zadane teme:
 - moja porodica kroz likove životinja,
 - moje mjesto gdje živim,

- moje srce,
 - moj heroj,
 - neverbalna komunikacija kroz boje i
 - slobodne teme
3. modeliranja s glinom i plastelinom,
 4. izrade kolaža i dr.

Kroz naš rad s ovim grupama djece, na osnovu naše procjene i samoprocjene djece, može se vidjeti da je ovaj način rada dobro prihvaćen jer:

- su djeca rado dolazila u radionice,
- postala su opuštenija,
- je poboljšana komunikacija među članovima grupe i
- jer su pojačane njihove međusobne veze (zbog novih saznanja jednih o drugima).

Putem intervjua pitali smo BJ, jednu od članica grupe, da nam kaže kako je ona doživjela svoje prisustvo u grupi, i pitali smo njenu mamu kako je ona kao roditelj posmatrala rad Vive Žena u dječjoj grupi.

Intervju s članicom grupe B.J. i njenom mamom B.D.

Alma: Da se prvo upoznamo s kim ćemo to obaviti intervju?

Zovem se B.J. i majka B.D.

BJ: Imam 13 godina. Sada idem u Osnovnu Školu Solina, i tamo se lijepo osjećam.

Alma: Kako je za tebe bilo preći iz četvrtog razreda u peti razred?

BJ: Teško, dok se naviknem na nove prijatelje. Najteže mi je bilo s novim predmetima i novim nastavnicima.

BD: Ovdje je bio samo jedan nastavnik a tamo ih je više.

Alma: Vi ste kao majka primijetili te promjene?

BD: Ona je inače stidljiva osoba, ali mi sve priča. Ona se teško uklapa, ništa strašno, neki su strašniji neki ne, a oni su naučili sa jednim nastavnikom u učionici i to je razlika velika. Onda odavde je otišlo malo učenika da bi se mogao formirati jedan razred, tako da je i to bilo malo teže uklapanje.

Alma: Je li bilo nekih učenika koji su s tobom išli u školu pa su nastavili u petom razredu?

BJ: Jesu, ali nisu baš svi.

Alma: Kakav si učenik bila B.J.?

BJ: Odličan.

Alma: Sjećaš li se ti dječije grupe koju su organizovale Vive Žene?

BJ: Sjećam.

Alma: Čega se sjećaš, koji si razred bila kada je grupa počela s radom, kako je to bilo. Ko je došao po vas u grupu, sjećaš li se tih momenata?

BJ: Sjećam, Bila je teta Selma i teta Stela i još jedna žena ali ne znam ko je, ne sjećam se. I oni su nas upoznali da je to igraonica, da ćemo se tu igrati i družiti.

Alma: Kako je to zvučalo za tebe?

BJ: Zvučalo je dosta zanimljivo, ja ne znam, meni je to bilo drago što ćemo se družiti, odlaziti u pozorište, što ćemo se opustiti poslije škole.

Alma: Je li tvoj prvi odlazak u pozorište bio sa Vive Ženama?

BJ: Nije, bili smo sa školom prije.

Alma: Kako ste zvali voditeljice grupe, da li pedagogice, učiteljice..?

BJ: Zvali smo ih teta Stela i tete Selma.

Alma: Ovi tvoji drugovi iz grupe jesu li sad s tobom u razredu?

BJ: Jesu.

Alma: Je li bilo nekih posebnih događaja s tobom u toj grupi ili možda sa nekom drugom djecom, je li bilo posebnih tebi značajnih trenutaka?

BJ: Posebno čega se sjećam jeste to kada su nas odveli u pozorište i u kuću Vive Žene i kada su dolazili iz Holandije posjećivali su nas na radionicama da vide šta radimo i kako radimo, a onda su nas i slikali.

Alma: Sjećaš li se kakve radionice, vježbe ili bilo čega drugog, sjećaš li se šta je u tom trenutku za tebe bilo važno, da li ste šta kad crtali, pisali, jeste li razgovarali na određenu temu?

BJ: Jesmo, crtali smo, pisali, pričali na teme naši prijatelji, kako se slažemo, bile su vježbe kada su nam teta Stela i Selma čitale priče i mi smo smo se opuštali i tako bilo je dosta tih tema i priča.

Alma: Jesi li mogla da drugačije razgovaraš sa svojim drugom?

BJ: Pa jesmo mogli smo da razgovaramo dosta otvorenije nego u školi. U školi je bilo samo učiti, nismo mogli da tako otvoreno pričamo kao u grupi. Osjećala sam se slobodnije.

Alma: Jesi li ti drugovi bili bliži?

BJ: Jesu, puno bliži.

Alma: Možeš li opisati to?

BJ: U školi na časovima nikada nismo mogli pričati otvoreno, a ovdje na grupi smo bili slobodniji i pričali smo o svemu.

Alma: Možeš li se prisjetiti jedne radionice pa da ispričaš šta ste radili?

BJ: Jednom smo pričali o prijateljima van škole kako se mi družimo, kako se mi ponašamo prema njima, kako oni prema nama i onda su nas teta Stela i Selma savjetovale kako da razumijemo kakvi smo mi, kakvi su oni i da to pustimo tako da razumijemo da se oni ne mogu promjeniti tek tako, oni kakvi su takvi su, i da se mi moramo navići i tako smo mi međusobno moje društvo pričalo o tome i tada mi je bilo posebo lijepo.

Alma: Je li bilo neki nesuglasica sa tim prijateljima van škole, je li bilo nekih poteškoća zajedničkih pa niste mogli komunicirati?

BJ: Nije tako teško, pričali smo o tome da kada se posvađamo da uvijek moramo se dogovoriti da neko mora biti glavni da vodi tu igru.

Alma: Ima li nešto što ti se nije svidjelo u grupi?

BJ: Nama, sve mi se svidjelo.

BD: BJ bi se uvijek radovala kada bi imali te radionice, igraonice, i sada kada je prešla u Solinu u školu pa kad bi vidjela kroz prozor kako Stela i Selma izlaze ona ide da im maše i one nju pozdravljaju, baš su se lijepo družile. Jako mi se to dopada.

Alma: BJ da li bi ti drugoj djeci preporučila da dođu u grupu?

BJ: Bih svakako.

Alma: Ti si izgleda jako sretna što si bila član ove grupe?

BJ: Jesam sretna, volila bi da sam opet, i sada mi je žao što nemam ovakvu grupu u školi Solina.

Alma: I sad bi nastavila dolaziti u grupu?

BJ: Bih sad.

Alma: Da li bi šta mijenjala u toj grupi, da li bi uvela šta novo da se radi ili možda da se ne radi?

BJ: Možda da nas neko češće posjećuje da vide kako mi to radimo da upoznaju rad u grupi.

Alma: Da li ima neki momenat kojeg bi se ti vrlo rado sjećala cijelog života. Ti si godinu i po dana bila u grupi, ima li takav momenat?

BJ: Posebno mi je bilo drago kada smo za praznik pravili čestitke, ukrase, tada sam mnogo toga naučila da pravim tih ukrasa, to praznično raspoloženje je posebno bilo, tako da sada svaki praznik te ukrase pravim.

Alma: Kada bih sad ja tebe pitala BJ, ja želim da budem član te grupe, ali ja ne znam kakva je to grupa, šta bi mi ti rekla. Kako bi mi ti opisala tu grupu?

BJ: To je jedna jako dobra grupa u kojoj možemo jako mnogo naučiti. Kako se ponašati, kako razgovarati, kako razumjeti druge osobe. Dosta toga, slobodniji smo, opušteniji smo i uvijek nam je bilo lijepo.

BD: Ona je se puno radovala kada ih počaste slatkišima.

BJ: To je bilo prvo da dobijemo neki slatkiš pa onda se malo zezamo, pričamo pa onda pređemo na neki rad.

Alma: Sad ću malo razgovarati sa mamom, a ti BJ ako budeš imala potrebu da komentarišeš slobodno reci.

Vi ste, izgleda BD jako ponosna majka?

BD: Mogu vam reći da jesam, zašto ne bih bila kada dođem u školu i kada čujem sve pohvale normalno da sam ponosna. Svaka majka je ponosna na svoje dijete, pa bio dobar đak ili ne, a ako je dobar đak onda je to još veći ponos.

Alma: Vi se sjećate isto tog perioda kada su u Dokanj došle Vive Žene?

BD: Sjećam se, mada nism bila često na tim sastancima.

Alma: Vi ste imali namjenske sastanke sa Stelom i Selmom nevezano za roditeljske sastanke za školu?

BD: Da, bili su svi roditelji pozvani i oni su iznijeli svoj program. Tražili naše mišljenje, da li se mi slažemo, da li odobravamo da naša djeca učestvuju u tim igraonicama. Tako da su se roditelji svi složili niko nije imao ništa protiv. To je pozitivno uticalo na djecu. To je jedan vid druženja i učenja jer ona je u krugu

od jednog kilometra nema drugova ni drugarica. Tako da je za nju sat - dva bilo jako bitno i tome je se jako radovala, mada sad nema puno djece kao što je prije bilo kada su djeca izlazila na igralište pa se igrala. Toga nema od rata se to mnogo promijenilo. Djeci je to bilo velika radost. BJ se radovala u kući su oko nje svi stariji i нико se sa njom nije mogao na takav način igrati.

Alma: Vama kao roditelju kako je bilo?

BD: Meni je bilo super, slušala sam par puta voditeljice. Njihove planove i programe, bila sam oduševljena. Sve akcije sam podržavala pogotovo ovdje u zabačenim selima nema ništa, nikakav društveni život, to je za djecu jako važno. Onda ove dvije gospođe su mi se jako dopale, one su pravile anketu za starije osobe, bile su jako aktivne, obilazile su stare i slabe, ma ne mora to biti nešto mnogo, ali lijepa riječ znači mnogo svakom dobro dođe. Svaka pohvalu bih mogla uputiti na te radnice.

Alma: Kada su Vive Žene počele sa radom, BJ je bila treći razred i ona je bila godinu i po u grupi. Vi kao majka da li ste mogli primjetiti od početka kakva je bila BJ prija ulaska u grupu, samo to prisustvo njenog dok je trajala grupa i na kraju kad je se grupa završila, odnosno grupa još traje ali je BJ otišla u peti razred u drugu školu. Možete li napraviti jedan pregled?

BD: BJ je uvijek bila jako dobro dijete. Ako joj kažeš da stoji to tu, onda će to stajati tu čitav život. Ona je sve shvatala previše ozbiljno, izgledala mi je puno zrelijie za svoje godine nego što jest, jer svi oko nje su stariji. E onda kad je počela ići u tu grupu počela je se otvarati, malo više zapitkivati, radoznanija je. Na tim radionicama se pričalo o raznim temama, što meni možda ne bi nikad palo na pamet da joj ispričam, a i njoj da mene pita. Onda je ona počela sa pitanjima. Kako mama ovo, a zašto ono, teta Stela i Selma kažu ovako, uglavnom išlo je to sve u pozitivnom smijeru. Postala je otvornija jednostavno sve što je zanimalo pitala je dok to prije nije, zadržavala je to u sebi, eto otvorenija je, komunikativnija je i radoznanija je.

Alma: BJ , jesli ti to primjetila na sebi?

BJ: Pa jesam, dok sam slušala teta Stelu i Selmu, bilo mi je zanimljivo pa sam počela da pitam što god nisam znala.

Alma: Gospođo BD, da li ste razgovarali sa drugim roditeljima o grupnom radu, kako to oni vide, šta misle o grupi? Jesu li ti roditelji primjećivali promjene na svojoj djeci?

BD: Pa jesu, recimo bilo je par dječaka, bili su mali ali su živi, napadaju djevojčice, lupaju, tuku se,... kroz tu priču, igraonice se osjećalo recimo kada imaju fizičko napolju na igralištu, možete osjetiti promjenu, jer sam ja tu preko puta, sjedim i vidim kako se za onu loptu tuku kao kopci, dok je to prvenstveno, da li je to što rastu, pa sazrijevaju, pa i sam rad sa njima kad se porazgovara da ne treba tako, da treba biti tolerantan, uvažavati, dogovoriti se, shvatiti da je to dijete tako, a ne putem nasilja i svađe, uglavnom sve pozitivno.

Alma: Primjer koji navodite, djeca koja su najopuštenija u momentu igre gdje imaju svoje neke igračke, gdje imaju te svoje neke ciljeve i onda kada se desi

da ga nazovemo mali konflikt ili neko nezadovoljstvo djeteta u igri, jer u tom momentu treba da bude tolerantan da ne izazove taj konflikt ili da ga ne produbi, da napravi ustupak tom drugom koji možda želi njegovu igračku. Sjećaš li se BJ tih momenata, da si ti popustila nekad?

Da si ti željela igračku isto kao neko dugi pa da ste se možda malo prepirali ili dokazivali čija je igračka?

BD: BJ je možda zaboravila, ali ja znam da mi je pričala da kada se igraju da svaki put uzme igračku, onaj ko je imao prošli put imao neku igračku da naredni put uzme drugu igračku da bi imao svaku priliku da se igra sa svakom igračkom.

BJ: Ne sjećam se toga, ali je moguće.

Alma: Vi kao roditelj maloprije ste naveli da je bilo malo življih dječaka i djevojčica. S njima je vjerovatno bilo malo teže raditi?

BD: Da, oni kad se igraju odmah je to sve življe, više vrište i recimo grupišu se, oni koji su življiji u jednu grupu, a ovi povučeniji u drugu grupu, ali kroz igru se to izniveliše, uglavnom prođe sve dobro.

Alma: Da li biste i vi mogli izdvojiti kao nešto posebno, možda neki događaj dok je trajala ta grupa, dok je bila neka komunikacija između vas i roditelja grupe. Momenat kojeg se vi sjećate?

BD: Ne bih mogla navesti ništa posebno jer nisam bila često možda 3-4 puta za godinu i po dok je BJ bila u toj grupi. Uvijek kada sam bila tu i kada su te gospode pričale nisam imala ništa protiv, niti da se nisam slagala. Jer govorile su upravo to što bih ja kao majka poželjela svom djetetu da se ovdje radi. Nisam čula ništa što ne bih željela svom djetetu. Pričale su kao kada majka priča svom djetetu.

Alma: Kakav je vaš stav što se tiče nastavka rada grupe, smatrate li da se treba nastaviti ovakav vid rada, da li treba nešto mijenjati, izbaciti ili ubaciti iz samog rada ili na cijelokupnom Doknju.

BD: Mislim da bi trebali nastaviti sa radom. Hoću da kažem i ovo, da kada jedna generacija izlazi druga dolazi vremenom se mijenja i ne možete isto raditi sa ovom generacijom što je izašla i ovom što je došla. Znači mora se nešto mijenjati. Da se proširuje vidokrug znanja, igre, izlazaka, izleta, pozorišnih prestava, znači da se proširuje da se jedan program ne radi deset godina. Ali uvijek sam za to da se nastavi.

Alma: Ako imate nešto da dodate?

BD: Ja bih dodala za ove voditeljice da su jako fine žene, one se uvijek lijepo javе i to mnogo znači, ipak one formiraju nešto u mom djetetu. Dijete ipak s tim ženama proveđe jedan ili dva sata i znači nešto je poprimilo od njih i sad ako mene lijepo pozdrave onda mi je to još jedan plus da je suprotno ne bi mi bilo drago jer tome bi naučilo moje dijete. Jako su komunikativne i fine.

Alma: BJ da li bi ti dodala još nešto za kraj?

BJ: Ja bih pohvalila tetu Steli i Selmu da su jako fine i komunikativne. Evo upravo sad sam se sjetila jednog događaja, kada smo za praznike išli posjetiti sta-

rije ljudi koji su sami. Teta Selma i Stela su donijele poklone koje smo mi uručili pa smo dobili jaja za Uskrs.

Alma: Kakav je to bio osjećaj?

BJ: Ja te ljudi nisam ni znala, a živjeli su u mom naselju. Ovog se dobro sjećam.

Zaključak

Svako naše uplitanje u razvoj ličnosti temelji se na četiri opća stava ili gledišta prema onome **koga** učimo i poučavamo, prema onom **čemu** učimo i podučavamo, prema onom **kako** učimo i podučavamo i prema **smislu** i vrijednosti učenja/podučavanja. Svijet u kojem djeca žive ne gradi se kao "čardak ni na nebu ni na zemlji" nego se gradi na postojećem svijetu koji ima svoje porijeklo. U toj gradnji i prošli i sadašnji svijet mora imati neko značenje, a to značenje se gradi ili razvija putem odgoja i obrazovanja. Zato odgoj mora pružati vezu s prošlošću iz koje je nastala sadašnjost i iz koje izrasta budućnost. Djetetu se svijet u kojem živi ne može prikazati kao svijet "bez porijekla" kao što mu se ne može ni ljudska zajednica prikazati kao društvo "vrjednih mrava". Ako se u svijet budućnosti ne može ići okrenutim leđima, u isti taj svijet ne može se ići tako što ćemo tim istim leđima zatvoriti svaka vrata prošlosti. U toj gradnji i prošli i sadašnji svijet moraju imati neko značenje. Ovo značenje se odgojem i obrazovanjem u djetetu razvija.

Učenje i vježbanje kojem su svrha poštivanje zakona i pravila kojima se pojedinci humaniziraju i stiču sposobnosti da grade državu kao društvo vrijednosti koja je utemeljena na odbijanju nasilja i samovolje i na slobodi koja se pravno priznaje i garantira svakom građaninu možemo nazvati odgojem za pravednost. Odgoj za pravednost je u prisnoj sprezi s odgojem tolerancije. Njome se smanjuju napetosti i konflikti unutar jednog pluralističkog društva (Slatina, 2001).

U ovom članku smo prikazali da su se u jednom pluralnom mjestu kao što je Dokanj sa svojim specifičnostima, a što se potvrđuje naročito u intervjuu, djeca i porodice osjećale usamljeno i zanemareno. U školi djeca su slušala nastavu, a potom su išla kući, gdje su bila izolovana i nisu se igrala. Postojanje mjesta kao što je dječija grupa nakon škole je postalo nešto jedinstveno. Po red školskih aktivnosti u koje su djeca uključena, neophodno je da se njihovo slobodno vrijeme popuni drugaćijim aktivnostima, kao što su pedagoške radionice, razne igraonice, odnosno da djeca kroz igru tj. kroz njihovo sudjelovanje u programu mogu mnogo toga naučiti, osjetiti, doživjeti, biti slobodniji, komunikativniji, tolerantniji, gdje mogu naučiti kako mogu razgovarati putem nenasilne komunikacije itd. U našem radu smo odabrali pravac u kojem smo djecu usmjeravali da nauče misliti, a ne da uče šta da misle.

Ono što još možemo reći, a uočili smo kroz naš dosadašnji rad s dječijom grupom je da smo ustanovili sljedeća postignuća:

- Djeca su razvila pozitivnu sliku o sebi i drugima, što je direktno doprinijelo podizanju nivoa njihovoga samopouzdanja;
- Naučila su preuzeti odgovornost za svoje postupke i razlikovati svoje potrebe od želja;
- Kod djece su osviješteni različiti načini izražavanja osjećaja i prihvatanja odgovornosti za sopstvene osjećaje, te način na koji se želje i potrebe mogu zadovoljiti.
- Spoznali su šta znači biti prihvaćen a šta odbačen u grupi
- Potaknuta im je mašta i kreativnost.

Literatura

1. Anić Š, Klaić N i Domović Ž. (1998) Rječnik stranih riječi; Tuđice, posuđenice, izrazi, kratice i fraze. Sani-plus, Zagreb.
2. Mevludin Hasanović (2003) Magistarski rad; Akulturacijski problemi školske djece i adolescenata u procesu repartijacije, Tuzla.
3. Slatina M (2001) Uvođenje u teoriju odgoja, Sarajevo.

Put oporavka

Napisale

Mr. Med. sci Azra Arnautović, pedijatar/terapeut

Aida Mustačević-Cipurković

apsl. pedagogije - psihologije/Geštalt psihoterapeut

Uvod

Direktor osnovne škole iz sela na domak Tuzle došao je u našu organizaciju prije šest godina s molbom da učinimo nešto po pitanju suživota. Tema suživot tada je na trenutak bila logična. Ali onog trenutka kada čovjek počinje razmišljati o životu na ovim prostorima sve postaje nelogično. Nelogično je da tema suživot postaje logična tema. Suživot - koje je značenje te riječi u ovom kontekstu. Je li suživot življenje ljudi u zajednici bez obzira na nacionalnu pripadnost i rasu? Je li suživot i međusobno življenje ljudi iste nacije, rase, istog vjerskog opredjeljenja ili različitih vjerskih konfesija? Moglo bi se još dosta nabrajati po ovom pitanju.

Sada 2006. g., kada ovaj članak treba prikazati jedan segment našega rada, postaje jako komplikovano, jer se pojavljuju mnoga pitanja, mnoge teme koje su važne: žalovanje, identitet žene - majke - supruge, njen položaj u porodici, nacionalni identitet, tradicija, tabui, zavjera šutnje, pitanje povjerenja i različitosti. Rat koji se desio u Bosni i Hercegovini od 1992. do 1995. godine još uvijek traje, samo je promijenio agregatno stanje. Kao voda koja se zaledi kada je temperatura ispod nule, koja ključa na temperaturi 99? C stupnjeva, ili se isparava na temperaturama između. Možda ova metafora na trenutak ne zvuči adekvatnom. Ali u Bosni i Hercegovini neki od onih koji su se u ratu borili oružjem sada to rade putem institucija oficijelne vlasti. Dejtonski sporazum je donio nepravedan "mir". Jedino pozitivno je da je prestalo ubijanje nedužnih ljudi, prestali su ginuti oni koji su se borili za ideale, ali i oni koji su po sili moralići u rat. Nažalost, učinjeno je mnogo zla, mnogo ubijenih, nestalih, silovanih. Mnogo je i onih koji su napustili svoje domove. Neki su to željeli dok su drugi morali, da bi preživjeli. Dešavaju se velike migracije i demografska slika cijele BiH se mijenja. Tako se i u ovom malom selu kao u cijeloj Bosni i Hercegovini dočekuje rat.

U "Nezadovoljstvima civilizacije" Freud (1961) iznosi mračni pogled na ljudsku prirodu koji odražava bolnu svjesnost o okrutnosti svijeta i ljudskih bića:

... (ljudi) nisu nježna stvorenja koja žele da budu voljena i koja se, u najboljem slučaju, brane ako su napadnuti; oni su, sasvim suprotno, stvorenja čiji instinkti sadrže značajan dio agresivnosti. Kao rezultat, susjed nije samo potencijalni pomagač ili seksualni objekt nego također neko ko ih navodi da na njemu zadovolje svoju agresivnost, da iskoriste njegov rad bez naknade, da ga iskoriste seksualno bez njegova pristanka,

da otuđe njegovu imovinu, da ga ponize, da mu nanesu bol, da ga muče ili ubiju. *Homo homini lupus* (Čovjek je čovjeku vuk).

Da li je moguće na čovječanstvo gledati s više optimizma nego Freud, bez poricanja surove realnosti nasilja i agresije koje se desilo u našoj nedavnoj prošlosti? Zamislite da ste stranac i da ste se našli u Bosni i Hercegovini deset godina poslije rata. Šta ćete prvo vidjeti? Naizgled država funkcionira (ima izgrađene institucije vlasti), ljudi rade i žive, djeca i mlađi se obrazuju, povratnici se vraćaju u svoja prijeratna mjesta stanovanja, kuće se izgrađuju i obnavljaju, itd. Ali ova Vas slika ne može dugo zavarati, ubrzo kroz razgovor sa ljudima shvatit ćete dubinu i težinu stradanja, kako na individualnom nivou tako i nivou cjelokupnog društva.

“Tjelesno i mentalno zdravlje ljudi u velikoj mjeri ovisi o fizičkom, socijalnom, političkom i ekonomskom okruženju u kojem žive. S jedne strane, mirno okruženje pomaže i unapređuje zdravlje pojedinca a s druge, fizički i psihički zdravi ljudi pridonose stvaranju mirnog okruženja. Rat narušava ovaj odnos. Dok su osobe traumatizirane tjelesno i emocionalno istovremeno su i društvene norme u procesu nasilne promjene” (Hart, 1996). U poslijeratnom periodu je veliki broj problema tjelesnog i mentalnog zdravlja osoba traumatiziranih ratnim stresem. Naše društvo se teško oporavlja/ozdravljuje. U ovom članku želimo prodiskutovati neke od aspekata ratne traume prikazujući jedan segment našeg rada sa grupom žena iz navedenog sela.

Identitet

Sam rat nosi gubitak identiteta i konstrukciju novog. Možemo ga definirati kao “koncept kojim neka osoba opisuje samu sebe i svoj odnos prema svijetu” (Northrup, 1989). Pojedinci, porodice kao grupe i veće grupe, kao nacionalne i religijske grupe imaju i teže zadržati svoj identitet, osjećaj ko su u odnosu na društveno okruženje. Identitet je osnovna ljudska potreba zbog toga što je potrebno odrediti sebe i svoje mjesto u stvarnom svijetu kako bi se postigla sigurnost i sposobnost predviđanja u životu. Ako život nije predvidljiv u društvenom, psihološkom, istorijskom i duhovnom smislu tada nastaje dezorganizacija (Nudler, 1990).

Postoje dvije različite škole mišljenja koje nastoje objasniti stvaranje i smisao nacionalnog identiteta: primordijalizam i situacionizam. Primordijalizam se oslanja na porodične veze, običaje, jezik, rituale i druga kulturna obilježja, kao što su ime, mjesto, prehrana, muzika, itd. Prema antropologu Geertzu, to su “zadane prepostavke društvenog postojanja, iracionalne, nesvesne i neovisne od prirodnog, prema nekim čak i duhovna sklonost suprotna socijalnim interakcijama”. Socijalne reakcije na razini porodice, subgrupa i nacionalnih grupa njeguju i sadrže ove primordijalne faktore. Situacionizam, ako ga shvatimo kao ključni faktor u stvaranju nacionalnog identiteta, rezultat je vanjskih faktora.

Naglašeni su instrumentalni, praktični i promjenjivi aspekti identiteta, nacionalni identitet se prema tome promatra kao racionalna reakcija na društveni pritisak. Uvijek su prisutni i primordijalizam i situacionizam (Hart, 1996).

U ovom članku govorimo o jednom socijalnom procesu gubitka, govorimo o mješavini socijalnih i individualnih procesa žalosti. Kako se većina oružanih sukoba u današnje vrijeme zapravo događa unutar nacionalnih država i uključuje velik broj civilnih žrtava, tako je i posljedica toga - veći broj traumatiziranih osoba. Civilne žrtve rata u BiH čine 90% ukupnog broja žrtava. Ubijanje djece, tortura, silovanje žena, uništavanje gradova i sela i masovna pogubljenja - imaju za posljedicu patnju u svim područjima ljudskog života - tjelesnom, psihološkom i duhovnom. Na neki način svako je žrtva nasilja, pa i osobe koje ga provode žrtve su svoga nasilja, i stoga na neki način čitavo društvo pati. Prije svega rat odnosi život. Domovi mnogih su uništeni, mnogi su razdvojeni od onih koje vole, materijalna dobra su izgubljena i ukradena. Također, rat krade vrijeme ljudi. Izgubljeni su i sigurnost, predvidljivost, nada u budućnost, u smislu prijateljstva, zaposlenja i postizanja pravednog mira. No u ratnom okruženju je prisutna još jedna odrednica - prijetnja. Do prijetnje etničkom identitetu, rat u BiH je potvrda tome, a isto vrijedi i za religijski i društveni identitet, dolazi stoga što se iznenadno i drastično pod utjecajem ratnih događanja mijenjaju temeljne kulturne i socijalno organizacijske vrijednosti i pojave (Hart, 1996).

Identitet žene

Socijalizacija žena je povezana s tim da mora uvijek da brine i da je majka majčinstva. Žene su bile usmjerene na ostvarivanje ciljeva kako muža tako i njegove porodice a svoje su zapostavljale. One su uvijek u sjeni i ne pokazuju se. Stid je kao jedan mehanizam zaštite i odbrane ali i mehanizam koji sprečava da žena dobije ono što želi. Pored stida u ženskoj psihologiji ključne teme su krivnja i agresivnost. Krivnja ima veze šta je dobro a šta loše, žene su naučene da same sebe regulišu kroz ovaj osjećaj i od malena su naučene da su odgovorne. Žena je naučena da izgrađuje porodicu i ako nešto nije u redu onda je ona kriva.

Prvi elemenat koji je prisutan u agresivnosti je bespomoćnost. Za žene je tipično da agresiju usmjeravaju na sebe a ne na onoga prema kome treba. Mi žene smo tradicionalno "fine" i agresija je za nas tabu. "Ja svoj život mogu voditi tako da nikog ne povrijedim, ja za njega mogu da umrem.", znači da sebe potisnem i da su drugi važni - jedna vrsta prisutnog idealja kod žena. Agresivnost ne pripada našem iskustvu i ono što ne znamo toga se i bojimo. Bojimo se da kažemo šta osjećamo pa tako i agresiju koju ne pokazujemo. Uvijek postoji mogućnost da se to izmjeni. Važno je da terapeut prepozna različite znakove agresije. Rat je destruktivna agresija, nasilje ljudi jednih nad drugima. Moramo razumjeti što se događa na socijalnoj, psihološkoj i individualnoj razini kada je

ispoljena agresija. Važno je razumjeti zašto jedno mišljenje može proizvesti toliko agresije. Spoznaja da nikada više neće biti kao prije stvara ljutnju. Ljutnja dolazi od tuge za izgubljenjim domom, mužem, bratom, ocem a one to nisu željele. Kad to pogledamo psihološki su ostale zamrznute i nije prorađeno godinama. Godinama si nisu priznale da su doživjele velike gubitke.

U Bosni i Hercegovini žene su tradicionalno u nezavidnoj situaciji, posebno kada posmatramo položaj žene iz ruralnih područja. Muž je glava porodice i glavni faktor ekonomskih aktivnosti i u situacijama kada žena jedina materijalno obezbjeduje porodicu. Takve forme ekonomске aktivnosti svakako pridonose razlikama u razvoju i održavanju socijalne mreže. Žene koje su značajni nosioci ekonomске djelatnosti porodice, a žive dobrim dijelom bez muževe podrške, moraju u sredini u kojoj se nalaze stvarati specifične i čvrste socijalne mreže kako bi realizirale svoju ulogu majke i glavnog proizvodača u zemljoradnji. Te su žene morale s početkom neprijateljstava zadržati svoju faktičnu ulogu glave porodice i ponijeti na svojim leđima odgovornost za cijelu porodicu.

Rat je samo pogoršao takvu situaciju. Žene majke djeluju kao "šok apsorberi" i dodatno nose teret odgovornosti u vođenju porodice pod ekstremno teškim uslovima. U vrijeme rata u Bosni i Hercegovini situacija žena sa sela je protkana gubitkom njihova identiteta i časti kroz gubitak muževa, djece, članova familije, doma, vjere u ljude. Bile su izložene različitim vrstama fizičkog i psihičkog zlostavljanja i sistematskog mučenja. Ove žene izložene ogromnim nedaćama, u situacijama akutne i permanentne životne opasnosti su pokazale ogromnu sposobnost prilagođavanja samostalno i odgovorno se brinući za svoju porodicu. Sada su prinudene pronaći mjesto za sebe u društvu izgubivši "sigurnost" patrijarhalne strukture. Ponekad im je teško da si predstave "samostalan život" iako ga one vode. Dugo je prisutna nada i čekanje da će se nestali muž vratiti i pored procesa identifikacije i otkrića masovnih grobnica. Dolaskom mira u našu zemlju javile su se i druge potrebe, na površinu isplivali stari problemi. I dalje su prisutni dvostruki moralni stavovi, ne žele se priznati specifične povrede ljudskih prava kod žene kao takve. Žena je malo gdje shvaćena i u stalnom lutanju tražeći svoja prava.

Konflikt, kriza, trauma

Konflikt definiramo kao stanje napetosti, suprotnost interesa, suprotnost želja, suprotnost uloga, tendencije ka rješenju, pojedinac - grupa - nacija, sastavni dio socijalnih odnosa. Kriza dolazi poslije. Njen predznak je strah, ona je stanje bezizlaznosti, stanje nerješivosti problema, potres stabilnosti, lična kriza (intrapsihički konflikt) izazvana faktorom sredine. Kriza je potres i šansa, trauma ranjavanje i povreda duše. Razlika između krize i traume je u potresu i uništenju. Kriza je povreda tri stuba identiteta a kod traume svih pet.

Stubovi identiteta:

1. odnos prema samom sebi,
2. odnos prema drugima,
3. odnos prema radu,
4. moje vrijednosti i moje norme (religija, etička ubjedjenja) i
5. priznanje društva koje je tu zbog mene.

Mogućnost da se na nešto utiče ima ponajviše u konfliktu, zatim u krizi a reducira se u traumi. Dok muškarci traumu prevazilaze agresijom, žene to rade kroz depresiju i psihosomatiku. Pogled na konflikt je važan za rad na traumi jer se to uništenje i bol nakon izvjesnog vremena potiskuju u nesvesno i javljaju simptomi. Simptom koji se gradi poslije krize i traume je na principu čepa i začepljavanja flaše koja se nije ohladila. Kod krize i traume nema uspješnog potiskivanja, ono postaje opterećavajuće kako na ličnom nivou tako i za društvo.

Trauma izoluje, ali grupa i socijalne veze stvaraju osjećaj pripadnosti. Trauma donosi sram i stigmatizaciju ali grupa može nositi svjedočenje i obnoviti dostojanstvo. Dok trauma dehumanizuje, odnos sa drugim ljudskim bićima dozvoljava reintegraciju i izgradnju povjerenja i obnovu humanosti (Herman, 1996).

Biti traumatiziran znači osjećati gubitak, privremen ili stalni, kojem je potrebno iscjeljenje. Najveći dio u ozdravljenju trauma zapravo je tugovanje za gubicima. "Tugovanje je rana kojoj je potrebno pružiti pažnju ako želimo da ozdravi" (Totelbaum, 1992). Proraditi gubitak i završiti tugovanje znači suočiti se s osjećajima otvoreno i iskreno, izraziti ih i prepustiti im se u potpunosti te tolerirati ih i prihvati ma kako dugo trebalo da rana zaciđeli. Bojimo se da ako prepoznamo i priznamo tugovanje i ako mu se prepustimo, da će nas tuga pregaziti. Istina je zapravo da se jednom tuga, kada je priznata, zapravo rastapa i smanjuje. Ona tuga koja je neizražena traje neodređeno dugo.

U našem društvu postoji svojevrsna predrasuda da psihičke боли čovjek mora preboljeti sam. Nadalje postoji prešutno pravilo da se o smrti i ličnim tragedijama pojedinaca ne razgovara, da je bolje pustiti svakoga na miru jer će to vrijeme zaliječiti. Ratne traume se ne zaboravljaju. One su duboko skrivene u nama i ako se ne suočimo s njima one će eksplodirati kada se to budemo najmanje nadali. Potiskivanje, podvajanje i pori-canje su pojave koje su podjednako svojstvene društvenoj i pojedinačnoj svijesti. Svjedoci smo toga svih ovih godina. Ova pojava javlja se kao normalna potreba da se što prije zaborave neugodni događaji i da sve opet bude kao prije. Međutim, kako više nikada neće biti kao što je bilo, niti smo mi isti, niti su djeca ista.

Humanistička psihologija je psihologija traume i oporavka - "ono što nas ne ubije ojača nas i uskrati". Traumatični događaji razaraju spone koje održavaju vezu između pojedinca i zajednice. Trauma osamljuje, posramljuje, onečovječeće (Herman J. L. 1992).

Zavjera šutnje

Trauma je prva rana - povreda duše, druga je šutnja - da svi oni koje smo očekivali nisu tu. Treća rana je nešto što sami sebi činimo kao rezultat prve i druge rane - zavjera šutnje. Šutnja se uči od prošlih generacija, prenosi na nove i to postaje dimamički patogeno. Šutnja je ta koja prenosi traumu s generacije na generaciju. Ona je gori prediktor razvoja od samog procesa traumatizacije. Veliki doprinos u rasvjetljavanju posljedica zavjere šutnje dala je Yael Danieli kroz svoj dugogodišnji rad. Zašto ljudi čute i drugi ne žele da ih slušaju? Za to imamo primjer iz II svjetskog rata, odnosno poslijeratni period rada sa žrtvama Holocaust-a. Zašta društvo nije slušalo preživjele a imalo je moralnu obavezu; što to psihoterapeuti nisu htjeli slušati jer imaju ugovorom datu obavezu da slušaju - jer ako to ne rade ne mogu ni pomoći! Radilo se o kontratransferu događaja - reakcije na zastrašujuće priče pacijenata a ne o kontratransferu prema pacijentu. Osjećaj vanjskih posmatrača je da brani svoj ugodni pogled na život te se tako pridružujemo zavjeri šutnje, kako nekad tako i danas. Preživjeli su i izbjegavani i ne govori im se, njihova želja da se čuje njihova tajna je suprostavljena želji da ih se ignorira. Svi pokušaji su izostali, društvo je bilo indiferentno i poriču da se to zaista dogodilo. Primjer iz prošlosti ukazuje da trebamo čvrst program mentalne higijene za odabrane individue radi integracije tih ljudi u normalan život. Preživjeli moraju osjetiti ljubav i od onih koji to nisu preživjeli. Najjača posljedica zavjere šutnje je razvitak osjećaja izolacije i usamljenosti i rast nepovjerenja u humanost što njihov život čini težim. Preživjeli se orjentišu samo na pojedine periode što stvara teškoću ozdravljenja. Uspostavljajući osjećaj kontinuiteta i pripadnosti je put ka integraciji i transformaciji doživljenog užasa i nasilja.

Žalovanje

Proces žalovanja je jedan proces krize a kriza koju doživljavaju prognanici i izbjeglice ima posebno teške forme - komplikirane reakcije tuge gdje je prisutno mnogo nesigurnosti. Tuga i radost mogu stojati jedno pored drugog bez da smetaju jedno drugom. Žalovanje ne treba da miješamo s traumatiziranošću. Potrebno je razumjeti da trauma može "zasjeniti" ožalošćenost. Izgleda da postoji veći stepen razumijevanja unutar kliničke oblasti, tako je potrebno prvo raditi na trumi prije nego što se proces ožalošćenosti mogne nastaviti (Py-noos, Nader, Frederick, Gouda & Stuber, 1987).

Očigledno je da se tema žalovanje ne može zaobići želimo li prikazati bilo koji segment našeg rada. O tuzi i žalovanju, o žalosti i melankoliji, s ovih područja je već pisano dosta, posebno o individualnom žalovanju. Pisano je iz raznih teorijskih okvira i proces je analiziran iz različitih polazišta i nivoa. Pisano je i o žalovanju i suživotu u zajednici i društvu, ali više na jedan politički, sociološki način da bi se govorili ispunili samo frazama.

"Kad čovjek vidi životinju kako umire, obuzme ga jeza: ono što je on sam - suština njegova propada pred njegovim očima - prestaje postojati. Ali kad umre čovjek, i to voljen čovjek, onda pored jeze koja nas prožima kad gledamo kako propada život, osjećamo i prijelom i duševnu ranu koja, isto onako kao i tjelesna rana, ponekad donosi smrt, ponekad zacijeljuje, ali uvjek boli i strepi od vanjskog dodira koji je povređuje."

(*Rat i mir, knjiga IV, dio 4, str. 173.*)

Reakcije žalovanja uključuju niz duševnih i tjelesnih manifestacija. U žalovanju se zbiva složen interpsihički proces, nazvan "radom žalovanja", a definira se kao interpsihički proces, nakon gubitka voljenog objekta, pomoću kojeg se osoba postupno uspijeva odvojiti od tog objekta" (Laplanche, Pontalis, 1967). Većina ožalošćenih sama proradi svoje žalovanje i ponovo se uključi u normalan život. U normalnom, jednostavnom žalovanju simptomi koji se javljaju su ljutnja, strah, osjećaj krivice preživjelog. Dominira osjećaj potištenosti i osjećanje "kao da je osoba izgubila dio sebe" (Volkan, Zintl, 1993).

M. Klein daje zanimljivo ali i prilično složeno tumačenje zbivanja pri žalovanju. Ona pravi poređenje s onime u depresivnom položaju dojenčeta (*depresivni položaj se pojavljuje u dojeničkom razvoju kada se ono odbija od dojke i predstavlja žalovanje za njom kao i za onim šta ona simbolizira - ljubav, dobrotu, sigurnost). U psihološkom smislu unutrašnji objekti su mesta u našoj glavi koja stvaramo - moji roditelji su u mojoj glavi tako da imamo psihološke slike koji su u stvari 'unutrašnji' objekti. Ljudi koje volimo u našem unutrašnjem svijetu su istovremeno i najvažniji živući unutrašnji objekti. Zbivanja u vanjskom svijetu se isprepliću s bogatstvom unutrašnjeg, sastavljenog od internaliziranih objekata. Kada neko izgubi voljeni objekt, onda oštrina tog gubitka "znatno pospješuje i nesvesne fantazije ožalošćene osobe o izgubljenim unutrašnjim 'dobrim' objektima. Osoba tada osjeća da 'loši' objekti nadmoćno preovladavaju i da njezinom unutrašnjem svijetu prijeti opasnost" (Klein, 1940). Kada dođe do gubitka voljenog objekta doživljava se da je uništen i svijet svih dobrih objekata i tada "ponovo oživljava rani depresivni položaj, a zajedno sa njime i osjećaj krivnje, tjeskobe, gubitka i ožalošćenosti koji izvorno potiču iz situacije dojenja" (Buzov, 1989). Proces žalovanja je spor jer je potrebno ponovo izgraditi svijet unutrašnjih 'dobrih' objekata.

Volkan (1972) uvodi u svoj klinički entitet - patološko žalovanje, koje se nalazi između dvaju krajnjih odgovora na gubitak objekta, jednostavnog žalovanja i stanja psihosomatskih reakcija. Ovdje se pojavljuje tzv. vezujući objekt. To nije prelazni objekt kao kod djece ili naslijedeni predmet (*npr. naslijedeni prsten nosimo bez ikakvog ustezanja i konflikta). U psihodinamskom smislu vezujući objekt se može shvatiti kao rezultat psihičkih mehanizama pomoću kojih osoba koja žaluje nastoji savladati gubitak, odnosno tjeskobu odvajanja. Vezujući objekt je kompromisna tvorevina koja na jednoj strani predstavlja pokojnika a

na drugoj osobu koja žali. Ambivalencija, odnosno konflikt, ogleda se i u nastojanju da se objekt pohrani - simbolički uništi, a da se gleda kada se za to osjeti potreba - simbolički da se sačuva. Osjećaji koji se pojavljuju kod ovog patološkog žalovanja su zamrznuti. Omogućavanje normalizacije procesa žalovanja ima jako puno veze s otvaranjem prostora onome što se desilo i da na pozitivan način osoba koja žaluje rekonstruiše svoj unutrašnji svijet.

Ozdravljenje

Terapeutska pomoć je istorijski nastala onda kada se društvo promijenilo, kada prijateljska i susjedska pomoć više nije bila tu. Psihološki koncepti su dio zapadnjačke kulture i razmišljanja, povećano globalizovani i ovako nisu apsolutni ili univerzalni. Trauma i prepostavljena potreba za psihološkim tretmanom je sadašnja stvar mode na Zapadu i postoji opasnost od neodgovarajuće primjene u ratnim okruženjima rasprostranjenim širom svijeta. Svaka kultura ima svoju sopstvenu konstrukciju traumatskih događaja i recepte za oporavak (Summerfield, 1994).

“Pomagati osobama i grupama da govore o svojim gubicima i tugovanjima ne samo da pomaže njima u procesu ozdravljenja trauma, već pokreće i puno veći proces rješavanja sukoba i izgradnje mira. Poticanjem ljudi na ispitivanje boli počinje proces prema emocionalnom zdravlju pojedinaca i skupina. Pomažući da se članovi društva stabiliziraju znači osposobljavati ih za sudjelovanje u ponovnoj izgradnji društva nakon rata. Iz toga proizlazi da su analiziranje trauma i ozdravljenje pojedinaca (i čitavih etničkih, religijskih skupina i nacija) temeljni aspekti razumijevanja identiteta pojedinaca i skupina, njihovih izvora i razvoja. Objašnjenje toga nalazi se u tome da će osobe, rješavajući traumu pojedinačno i grupno, vjerovatno po prvi put usmjeriti i posvetiti se primordijalnim pitanjima i situacijskim pojavama - prošlim, sadašnjim i budućim” (Hart, 1996).

Prema Judith Herman (1992) postoje tri stupnja oporavka od traume izazvane na-siljem kojima su središnji zadaci uspostava sigurnosti, dosjećanje i tugovanje te ponovno uključivanje u društveni život. Grupa prvog stupnja ne teži detaljnim eksploracijama traumatskog doživljaja, nego pruža osobnu podršku članicama i pojačava njihovu socijalnu povezanost. Dijeljenje svakodnevnih iskustava u takvoj grupi umanjuje osjećaj izoliranosti, pospješuje rješavanje praktičnih problema i uspostavlja i održava nadu. Grupe drugog stupnja oporavka od traume bave se traumatskim doživljajem i suočavanju s prošlostu. Temeljni tretmanski zadatak im je dosjećanje i tugovanje. Traumatizirana osoba je spremna za rad u grupi usmjerenoj na traumu nakon što su njezina sigurnost i briga o sebi posve uspostavljene a donekle i kontrola nad simptomima, i njena mreža socijalne podrške pouzdana. Grupe trećeg stupnja oporavka bave se ponovnom integracijom traumatizirane osobe u zajednicu i prvenstveno su usmjerene na interpersonalne odnose u sadašnjosti i budućnosti.

Metod

Tokom rata u našoj zemlji postojala je velika skala međunarodnih i nacionalnih pokušaja za psihološkom pomoći traumatiziranim ljudima. Veliki dio ove pomoći je bazirana na literaturi i iskustvima vezanim za PTSP. To nam je помогло на почетку rada, prvih godina, ali ne i u poslijeratnom periodu. Posljedice rata su bile višestruke i nismo ih mogli obuhvatiti kroz rad sa traumatiziranim osobama na način kako to samo teorije o traumi govore. "Dijagnoza mora uključivati specifični socijalni kontekst i ne smije se reducirati na individualne simptome. U svakoj zajednici se mora nanovo otkriti šta je doživljeno kao trauma, a rad sa traumatiziranim osobama treba biti odgovor na ovu specifičnu situaciju. Glavni zadatak profesionalnih saradnika je da omoguće ovaj proces, da spoznaju psihosocijalnu dimenziju problema i pružaju pomoć pogodenim osobama u procesu osnaživanja" (Backer, 1999). Grupna terapija kao metod rada sa ljudima je metod koji ih osnažuje i razvija sposobnost davanja i primanja podrške jedni drugima. Rad u našoj grupi se odnosio na iskustvo kao spoznaju. Podstičući uobičajene fenomene koji se pojavljuju u grupi tokom rada (zrcaljenje, feed back, dijeljenje-sharing, rezonanca) došlo se do tema: gubici - bliskih osoba, doma, zavičaja, uloga žene, tradicija i običaji, tabu teme, spoznaja o sebi, povjerenje, sigurnost i briga za budućnost. Tako nastaje kontakt među ženama. Važno je da svoju patnju i stid žene prevaziđu, da se mogu vidjeti u ogledalu drugih. Važno je ne biti povijen i postiđen, to ne smanjuje bol ali se lakše nosi. Ona koja priča je subjekt priče, drugi su svjedoci. Javljuju se osjećanja već doživljena, trauma se prerađuje i integriše. To dovodi do promjene. Važno je da ona slika koju žena donese u grupu ostane njena lična slika, ujedno i njena fantazija. Rad na traumi je bio uvod za rad na komplikovanom žalovanju. Ali prelaz nije bio moguć bez rada na identitetu.

Prikaz slučaja

Većina članica grupe sa kojom smo započele psihoterapijski rad u 2005-oj godini je imala iskustvo rada u grupi proteklih šest godina. Prvobitno grupa je bila organizovana kao socioterapijska i prve članice, njih osamnaest, su bile prognanice iz Podrinja. Tadašnji cilj rada je bio socijalni oporavak i ponovna izgradnja povjerenja između pripadnika različitih etničkih skupina, u prvom redu žena prognanica, povratnika i domicilnih koji su preživjeli rat u Bosni i Hercegovini. Vremenom su se samoinicijativno uključivale žene iz reda domicilnog stanovništva. Stanovnici su živjeli jedni pored drugih ali ne i jedni sa drugima.

Grupa je u svojim prvim aktivnostima imala psaho-edukativne elemente i elemente okupacione terapije. Pratile su se promjene, kako u bližoj okolini tako i šire, koje su imale utjecaja na svakidašnji život članica. Ali nedavna prošlost je ostavila duboke tragove i dalje ih razdvajala. Kroz evaluaciju došlo se do zaklju-

čka o potrebi promjene u načinu rada. Tako je grupa dobila psihoterapijski okvir. Cilj rada je dijelom ostao isti - zblžiti ih kroz rad na žalovanju - prepozнато kao patološko - što se i dogodilo. Rad na patološkom žalovanju je pitanje: I - prihvatanja gubitka i bavljenje agresivnim aspektom gubitka i II - dio procesa žalovanja je da se spase lijepa sjećanja.

Stavljanje terapijskog okvira ovoj grupi je uslovio i metodološki promjenu rada. Grupa više nije imala u svojim aktivnostima elemente okupacione terapije i ranije edukativne radionice. Rad je značio proradu gubitaka kroz otvaranje pitanja traume i identiteta, a što je u kasnijem radu imalo za cilj prekid 'šutnje' i smanjenje transgeneracijskog prenosa međunacionalnih dilema. I pored međusobnog poznavanja članica, koje je njihovo iskustvo iz dosadašnjeg rada u okviru socijalne grupe, rad u ovoj grupi je otvorio ista pitanja na novi način. Promjena koja je bila za njih značajna je sam način sjedenja i komunikacija u grupi. Sada su sjedile u krugu, bez da išta drugo rade osim da učestvuju kao članice grupe usmjerene jedna na drugu. Teorijski, već promjena ambijenta može uticati da pojedinac otpočne da prevazilazi svoje poteškoće. Ta intimnost koju daje terapijsko okruženje dozvoljava im razvijanje povjerenja, a samim tim da svoja teška životna iskustva mogu pokazati i drugima. Članice su veoma brzo razumjele i osjetile promjenu u načinu rada. Grupa je bila heterogena u smislu statusa - domicilni i prognanici, u vjerskom i nacionalnom pogledu, vrsti i količini traume, te po starosnoj strukturi od 25 do 65 godina starosti. Heterogena je bila po spolu.

U prve tri seanse, kao uvodnom dijelu procesa rada u grupi, radilo se na izgradnji osjećaja sigurnosti i povjerenja, te pojašnjenu nastale promjene u načinu rada i ciljevima u nastavku. Uobičajena početna anksioznost od međusobnog nepoznavanja članova grupe u ovom slučaju je izostala (članice se poznaju u okviru dosadašnjeg rada sa njima). Uočena anksioznost od promjene okvira rada i novog voditelja nije ih sprječila da se sadržajno dotaknu teme prošlosti - vrijeme mira (1990). Voditelj svjesno izabire ovu godinu kao podsjetnik na mir koji je za razliku od vremena kada se grupa dešava predstavljao period socijalne sigurnosti i povjerenja među ljudima.

U početnim diskusijama nekih članica grupe osjeća se da sa olakšanjem prihvataju intervenciju terapeuta, ali već nakon nekoliko rečenica o nekadašnjem lijepom životu (život prije rata) nesvesno se prebacuju na sam početak sukoba. Na kraju su i same iznenadeno prokomentarisale kako su se brzo dotakle teme o kojoj ne žele pričati. Kod ljudi koji su traumatizirani ratom postoji jaz između života prije i nakon rata, koji im je teško prevazići. Obično pribjegavaju idealizaciji života prije traume. Naglasak u sadržaju koji iznose članice iz reda domicilnog stanovništva je pitanje gubitka povjerenja i nenajavljeni odlazak komšija (osjećaj izdaje), a prognanice naglašavaju gubitak doma kao prvi veliki traumatski događaj.

U iznošenju sadržaja je prisutno i procjenjivanje doživljenog: "Eeee, a šta smo mi doživjeli...". Nakon druge seanse uočen je problem za voditelja. Postalo

je jasno da jedan voditelj ne može voditi grupu od 13 i više članica, te biti u korektnom terapijskom okviru s navedenom problematikom.

Prepostavka da će dolazak novog voditelja ponovo dovesti do pojave anksioznosti kod članica nas je navela da nakon uvodnog predstavljanja seansu nastavimo kroz vježbu "Moja prijateljica", što je bilo pozitivno. Opustile su se i nasmijale. Stvorena opuštajuća atmosfera je pomogla članicama da otvore temu tradicije koja će kasnije biti podloga radu na identitetu (žene, supruge, majke, nacionalnom identitetu). Nakon ove seanse primjetna je promjena dinamike u grupi. Jedna drugu aktivnije slušaju bez procjenjivanja težine iskustva što utiče da lakše govore o sebi. Parafrazirajući i sažimajući sadržaj iznešen od strane jedne članice kao voditelji smo podsticali ostale da se lakše uključe kroz zrcaljenje i feedback. Glavne teme su uvijek bile ispreplitane nekim sadržajem od prethodne ili su otvarale temu za sljedeću seansu.

Tema koja ih je posebno povezala je tema menstruacija. Uvođenje ove teme je na prvi pogled neobično i neuobičajeno za rad sa ljudima traumatiziranim ratom. U našem slučaju se pokazala efikasnom iz nekoliko razloga. Lako su je prepoznale i osjetile važnom iz razloga što se o njoj tradicionalno ne priča u krugu porodice a govoru mnogo o odnosu majka - kćerka. Sve članice su bile aktivno uključene u diskusiju. Energija grupe je porasla i osjetila se međusobna povezanost. Stid koji je obično prisutan kod većine žena je isčezao. To im je pomoglo da u nastavku rada lakše pričaju o sebi iz uloge žene, majke i supruge. Neprimjetno za članice grupe ali ne i za nas voditelje, dotičemo se gubitaka i žalovanja, ali ne i direktnog otvaranja istih. Na primjer - pričajući o djevojaštvu i udaji prisjećaju se za njih nečega važnog i lijepog. Sjećanja pomažu da zadržimo identitet te se tehnikom dosjećanja radilo na njihovom prekinutom životnom kontinuitetu, izgubljenim ulogama i osjećanju da su nevažne. Na ovaj način se uspostavljala veza sa sadašnjosti. Poticanjem na komunikaciju, dijeljenjem podrške i razumijevanja (kroz spoznaju o potrebi ravnoteže između primanja i davanja) su aktivirale i umanjile osjećaj bespomoćnosti, povećale samopoštovanje i osvijestile vlastiti identitet. To nam je omogućilo da se njihova aktualna situacija stavi u širi životni kontekst. U svemu ovome agresija i ljutnja su podlijekoće i manifestuju se kroz diskusiju o politici, siromaštvu, promjenama u društvu bez vizije o boljoj budućnosti.

G: Danas je teško biti čovjek u ovoj zemlji bez obzira kako se zvao i kad slušate i gledate vijesti ili neke druge emisije onda Vam dođe da odete, jednostavno ne vidite neku budućnost. Onda neka druga vijest Vas

H: .. kako sad da to sve ostavite jer niko Vas ne tjera a čovjeku je teško odlučit da bio sa djecom. Djeca na kraju imaju svoj život, ali mi imamo danas ovu našu stvarnost. Kako da iz onog što imamo izvučemo ono najbolje što znamo. Jer mi svi možemo plakat.

G: Što je nabolje, najbolje, jeste. Sve dok nacionalne stranke vladaju ovo će ovako biti. To da je svakom jasno. Bosna je jedna mala Jugoslavija i ona mora takva ostati dok vladaju nacionalne stranke uvijek će ovako biti, nema izlaza. To ćete vidjeti, ja ću umrijeti, ja sam u godinama, srce mi nije dobro i trebam neke lijekove koji koštaju 65 maraka. Neću da trošim dječije pare a od penzije ih ne mogu kupit...

H: A ko je nama nacionalne stranke nego mi? Oprostite. Ima muslimana koji nisu nacionalni, ima hrvata koji nisu nacionalni, ima srba koji nisu nacionalni. Mi bi želili eto da se u tu Evropu uđe a ovako živit ćemo ko u toru.

G: Bježi bona H. eto starija si, znamo se ovih dvanaest godina, mani te gluposti i priče i te stranke imaju ljudi što dobijaju plate za to. ... Misliš što ...

T: Kako ste Vi ovo čuli sada I. Kao da ste se nešto uznemirili?

I: Ma nije samo ja, kako to neko osjeti, samo što neko raličito reaguje i prečuti i ...

Šta sad znaće Vaše riječi to što ste sad rekli? Ja to ne razumijem? Razumiješ ti sve.

T: Možete li mi objasniti da meni bude jasnije.

I: Te stranke, nemamo eto naše, ne pitam vas ništa. I svi smo krivi i šutite. Meni je dobro ovdje meni niko ne dira, ... žamor.

H: To je stvarno sve dirigovano narode. I ove stranke sve je to izvana. Mene niko ne dira, svako me voli i svako je dobar i ja svakoga volim.

G: Pa dobro H. ja znam ti si prije bila komunista. Ja znam. ...Ali jednostavno ... Ja nisam bila, nije nikoga natjerao, ja sam bila reformista od kako su počele stranke, ja sam bila tu. Eto. ...Ako si jedno jedno i budi. Ja znam što sam i ja vidim da to nije u redu.... u HDZ-u, ja nisam bila niti ću ikada biti.

H: Stjepan Mesić bio HDZ pa izišo. Ne smeta niko nikom.

G: Treba jednom da se opametimo

Tenzije su kulminirale do jednog trenutka kada klijentica I. kaže:

I: ...molim vas prestanite, kad god počnemo o politici dođe do svade i dovede do nekakvih tenzija... Bez veze.

T: očigledno da je taj razgovor potreban. Kada na ovoj grupi dođe do tenzija to može biti dobra situacija da naučimo kako razgovarati o nečemu što dovođi do napetosti a da se ne počnemo tući.

(Smijeh)

Smijeh je klijenticama poslužio kao odbrana a terapeutska intervencija u ovom dijelu imala je za cilj da dinamiku grupe usmjeri ka otvaranju procesa žalovanja.

Analizirajući dosadašnji proces u grupi zaključile smo da se članice grupe dotiču žalovanja ali na nesvesnom nivou. Naš cilj je rad na proradi reakcija žalovanja i njihovog stavljanja na eksternalizaciju a ne na pounutrivanje. Osjećaji su pri patološkom žalovanju smrznuti (frozen) a zadaća je psihoterapije da ih oslobodi. U tom smislu plan i dogovor za sledeću seansu je bio da članice donesu po jednu fotografiju koja im je u tom trenutku po nečemu važna. Prema Volkanu (1972) kod patološkog žalovanja određeni predmeti koje on naziva 'vezujući predmet' za pojedinca ima karakteristiku investiranja u taj predmet ali nisu svjesni šta on simbolizira.

Period nakon ove seanse (VIII) je vrijeme značajnih događanja u široj zajednici: obilježavanje desetogodišnjice pogibije tuzlanske mladosti na Kapiji (tragičan događaj koji se desio u Tuzli 25. 5. 1995. kada je 72 mlađih ljudi poginulo od jedne granate na Dan mladosti koji se prije rata slavio kao simbol mladosti, bratstva i jedinstva) i desetogodišnjica obilježavanja genocida u Srebrenici. Ove događaje članice grupe rezoniraju i sa osjećajem tuge dolaze na sledeću seansu. Pokazana tugu kao projekcija pomenutih događaja nakon uvodnog dijela ove seanse, uvodi grupu u planirani rad na fotografijama (vezujući predmet). Sve članice nisu donijele fotografiju. Jedne navode kao razlog neodlučnost kod izbora, druge realno nemaju fotografije poginulih ili nestalih članova porodice (prognanice) a fotografije iz poslijeratnog perioda za njih nemaju značaja. Na većini donešenih fotografija su članovi porodice - djeca i unučad, koji su živi ali trajno nastanjeni u trećim zemljama. U početku ne razumiju o čemu u stvari pričaju. Posmatranje fotografija vezuju za ljubav prema djeci i unučadi, ponosne su i sretne:

R.: "Ja sam bila najsretnija kada sam postala baka, tu sam unuku dobila 1988. g. Volim svu unučada ali ova mi je prva."

Ovako bi obično krenule s pričom o fotografiji koju su donijele ali ubrzo se pojavljuje tužan izgled na njihovim licima sa suzama u očima. Njihova su djeca živa, a one osjećaju bol. U jednom momentu su se zapitale: "Kako to? Zašto?", da bi poslije prepoznale gubitak u tome.

K.: "Pa nisam ih dugo vidjela, to mi je sve. Onda uzmem sliku, podsjetim se, gledam, razmišljam kad su otišli, koliko ima godina, pa onda uzmem sve po redoslijedu (plače). Pogledam sve redom, pa ih onda opet složim i tako stalno. Ko zna kad ćemo i da li ćemo se opet vidjeti?!"

Fotografija u ovom slučaju je rezultat psihičkih mehanizama pomoću kojih osoba koja žaluje nastoji svladati gubitak odnosno tjeskobu odvajanja. Vezujući predmet jednim dijelom predstavlja žive sinove a u drugom osobu koja žaluje.

Fotografija je dakle kompromisna tvorevina. Ambivalencija, odnosno konflikt očituje se i u nastojanju da se objekt pohrani - simbolički uništi, i da se gleda kada se za to osjeti potreba odnosno da se on sačuva. Grupa rezonira tugu ove članice na ličnom nivou. Postaju tihe i povučene. Nakon kraće tištine M. članica se javlja:

M.: "Slušam K. i osjećam njen bol, i ona je majka. Samo majka zna kako je teško bez djece. Rodiš ih, hraniš i voliš, noćima ne spavaš, strepiš i onda ga nema.

Nema ga nikad više. Ni kosti mu se nisu smirile još..."

Tema grupe postaje vidljivija za sve članice a to je gubitak. U ovom trenutku jedna od članica čiji je sin umro prije dvije godine, po prvi puta otvara svoj gubitak.

L: Evo ja. To su moja djeca kad su mala bila tu na kauču. Od mlađeg sina još i dan danas imam. Njemu je trideset i četiri godine, bit će 6. jula a još uvijek tu njegovu kosicu, imam i to mi je slika. On se nije volio slikat, evo ga tu je i ljut i ko djevojčica je.

M: Ovo je stariji sin?

L: To mi je sin ovaj što je umro.

T: Ovaj sin kako se zvao?

L: Dario.

T: Dario. I on je imao koliko godina kada je umro?

L: Sedamdeset šesto godište, prije dvije godine je umro. (kraka stanka) - nastavlja: neki dan sam bila ovdje ja kod doktora i tako pričam sa njom svoj slučaj i ja sam se prosto iznenadila kad mi ona reče "znam". Upravo me upita tako ko Vi sada, kaže: "Recite mi kako se zove Vaš sin." Ja joj rekoh, sjećam se kaže toga. Zna.

T: Kad je on počeo bolovati?

L: Devedeset šeste, mislim tad je početak bio te njegove bolesti i onda tako je se borio do prije dvije godine, prije dvije godine je nažalost, 7. maja preminuo. Od '96. je bolovao.

P: se ubacuje (acting out!): Pioniri maleni.

H: (Pokazuje svoju fotografiju): Pa lijepo je to imati. ima u mene oboje djece i ovaj Mario i Kristijan. Isto imaju, te dačke, te ja to čuvam. Podseća me na njih. Uzmem gledam...

J: Ja nisam bila prošli put.

Pokazuje sliku svoja dva sina, kada su bili Pioniri:

Za članicu L. ovo je bio trenutak odmrzavanja, eksternalizacije i omogućavanje normalnog protka emocija. Za gubitak ove članice se znalo, međutim do sada nikada o tome nije pričala. Samo je svojim držanjem tijela i izrazom lica ukazivala na njega. U čemu je značaj ovog momenta?

Grupa je teško mogla kontejnirati i ovo žalovanje za sinom koji je tako mlad obolio i umro. Nastupila je tišina koja se mogla 'čuti'. Respektovale smo ovaj trenutak i pustile da ga osjete. Sve su plakale. Za nas kao terapeute ovo je bilo veoma bolno. Tišina je prekinuta acting out-om od strane P; H i J. Ponovo tišina. Nakon određenog vremena jedna je progovorila:

L.: "Sve smo mi ranjene. Svaka je nekog izgubila (uzdiše), sve je to život."

U ovoj seansi korištena tehnika rada s fotografijom kao vezujućim predmetom je postigla svoju funkciju. Došlo se do tačke u kojoj su članice uspjele započeti proces odmrzavanja emocija, a svoje gubitke prihvati kao realitet. U naredne dvije seanse proces se nastavlja na način da su vidljive reakcije žalovanja: otupjelost, tuga i potištenost koje se isprepliću s otporima u vidu poricanja (okrenule su se prema percepciji zbilje - u to vrijeme je to bio događaj obilježavanja tragedije na Kapiji). Nadalje, u svim sadržajima koje su iznosile i načinu kako su ga iznosile kod članica je bila prisutna prigušena agresivnost. Na sljedećoj seansi ona kulminira na način da jedna od članica priča o samoubistvu rođaka koje se desilo prije nekoliko dana.

M: Želim vam nešto ispričati što sigurno neke već znate. Prije 7 dana moj se amidža objesio.

Ne znam šta mu je bilo. Svi smo se potresili. Ne znam meni je ovoga svega previše. Da je zapjevati, zaplesati. A pravo da vam kažem i stid me je. Niko se nikada nije u mojoj familiji ni razveo niti šta žvako uradio. Njagore mi je bilo što sam ga vidjela a još ga nisu bili skinuli...Ne znam šta mu je bilo.

Teoretski žalovanje ima dio koji je snažno povezan sa bijesom i agresivnošću. Smrt i gubici se moraju prihvati iako su nasilni, a posebno u ratu i progonu. Žalost ovih žena je još gora jer same nemaju načina da pronađu agresivni dio gubitka.

Diskusija

Grupa, kao fenomen je pokazala ponovo svoje prednosti. Ljudi se u jednom trenutku boje grupe ali u drugom trenutku spoznaju njenu snagu. Grupa članovima omogućava spoznaju uvida da i drugi imaju problem, da nisu sami u tome. Članovi mogu čuti jedni druge, pružiti podršku jedni drugima, pokazati razumijevanje, korisne ideje i informacije. U grupi članovi imaju mogućnost učiti o sebi kroz interakciju sa drugima. Grupa potvrđuje svjedočanstvo preživjelog dajući mu pored ličnog i društveno značenje. Otvara nove perspektive na emocionalnom nivou koji postaju spone da se spase lijepa sjećanja. Ponekad to ide veoma brzo i tada je neophodno usporiti proces kako bi se održao u granicama podnošljivosti i za pojedinca a i za grupu. Ovim radom na jednoj strani teoretski smo željele prikazati kompleksnost problema žena traumatiziranih ratom u Bosni i Hercegovini a na drugoj strani, praktičnim dijelom

našeg rada sa njima pokazati mogućnost i put oporavka. U radu nije prikazan proces u cijelosti nego dio koji se odnosi na njegov početak. To je prvi dio procesa oporavka, a drugi dio je spašavanje lijepih sjećanja što omogućava prihvatanje realiteta s gubicima. Žalovanje pojedinca, žalovanje u grupi ujedno je i žalovanje zajednice. Ono je socijalni proces. O žalovanju se ne govori. Gubitak se socijalno negira. Dalje ta zavjera šutnje vodi u izolaciju, usamljenost i nepovjerenje u humanost. Ono što se desilo i u ovoj grupi je, da obnavljanje društvenih spona počinje otkrićem da čovjek nije sam. I nigdje taj doživljaj nije tako jak i naglašen kao članstvo u grupi. Članice su pomenuta spoznaju doživjеле dijelom kao sjećanja na onu prošlost koja je za njih bila lijepa. Onu prošlost kada nisu bili u ovakvoj grupi, jer nije bilo potrebno. U vrijeme kada je cijela zajednica bila jedna velika grupa u kojoj pojedinac nije bio usamljen. Ta sjećanja nisu bila gospodari sadašnjosti ona su imala funkciju nečega na šta se čovjek može osloniti.

"Kada se radi sa ljudskom patnjom kao posljedicom nesreća koje je uzrokovalo čovjek, suočavamo se s dva problema. Prvo, moramo pokušati da shvatimo psihološke dimenzije koje su uključene i pojačamo prepoznavanje važnosti ovih dimenzija. Drugo, moramo izbjegći jeftinu psihologizaciju političkih problema i biti sigurni da socio-politički aspekti nisu ignorisani, već aktivno prepoznati i integrисani u naš rad. Drugim riječima, kada se suočavamo s traumom koja izvire iz nesreće koju je uzrokovao čovjek, moramo raditi i sa individuom i sa društvom, s materijalnim i duhovnim aspektima života, sa političkim i ekonomskim, pravnim i psihološkim..." (Becker, 1996).

Ključna uloga žene u ratnom i poslijeratnom periodu, njihova ranjivost i odgovornost kao nabavljača i zaštitnika djece treba da im se prizna. One često čine većinu odraslih izbjeglica. Bile su fokus našeg projekta i kroz njih smo stvarale korist za širu zajednicu. Ratom pogodene zajednice su heterogene i ne postoji jedna standardna reakcija na događaje. Oni koji su pogodeni nisu samo "čiste" žrtve, oni su žrtve ali i oni koji su opstali. Zajednice moraju također biti shvaćene u uslovima njihovih kulturnih i socijalnih normi, tradicionalnom ponašanju pri traženju pomoći i prioritetima koje one imaju u svojim sadašnjim neprilikama. Ova mjesna zajednica je bila novo mjesto kako za prognanice, tako i za domicilne. Nisu se snalazile u toj promjeni, nisu je prihvatale jer je nisu željele, trpile su i nastavile živjeti dan za danom kao u ratu. Tradicionalna struktura više ne postoji ali svi imaju šansu da prežive ako nauče da prihvate promjene koje nisu uvijek lijepe jer nose gubitke. Kada smo prisiljeni živjeti na novom mjestu prijašnji život se mora "odsjeći" od sebe ali i zadržati neke sitnice. Zato se u programu rada od početka vodilo računa o kulturnim obilježjima i etnološkim karakteristikama krajeva iz kojih su članice prognane ili izbjegle ali i navedene lokalne zajednice. Različitost je postala bogatstvo i "tačka" prihvatanja. Tome se uvijek mogu vratiti kada nisu zadovoljne stvarnošću. Kroz grupu su proširile svoju mrežu socijalne podrške i olakšano im je prilagodavanje na život u drugoj sredini.

Rad je započeo s otvorenom grupom za druženje uz ručni rad, s ciljem podsticanja njihovog međusobnog upoznavanje i uzajamne podrške, izgradnjom zajednice i uspostavom povjerenja. Uočena su osjećanja narušenog samopoštovanja i identiteta, prisustvo komplikovanog žalovanja kao pojedinca i kao grupe u aktualnoj životnoj situaciji. Iskoristili smo momenat spontanog traženja pomoći određenog broja članica zbog teškog podnošenja pritiska potisnutoga žalovanja, naročito u periodu praznika. Jedan od centralnih ciljeva psihološke pomoći je bio ponovno dostizanje, odnosno razvijanje, traumom izgubljene i osiromašene, sposobnosti za kontakte. Kroz fleksibilno i kulturno osjetljivo planiranje sadržaja smo uspjeli povratiti izgubljenu sposobnost. Ujedno smo radili na unutrašnjem osnaživanju žena koje je bilo povezano s radom na procesu žalovanja. Osnaživanje se radilo na tri nivoa: 1. snaga u meni, 2. snaga u drugima, i 3. snaga izvan nas (širi kontekst, zajednica). Ubrzo su efekti našeg rada bili vidljivi zahvaljujući prethodnom iskustvu članica. Poštujući teorijski okvir, naveden u prvom dijelu članka i koristeći naše iskustvo sa ratom traumatiziranim ljudima djelovali smo i uvjerili se da je to put oporavka i ozdravljenja u poslijeratnom periodu. Ovaj program je pokušaj razvojnog pristupa pružanja stručne pomoći žrtvama rata kojim se nastoje prevladati nedostaci "humanitarnog" (ovisnost i pasivnost) i "medicinskog" pristupa (ekspert donosi sve odluke, uključenost i neodgovornost "pacijenta")

Zaključak

Često namjerno nanesena šteta socijalnim, ekonomskim i kulturnim ustanovama i tokovima života je nepromjenljiva. Ovo može prekinuti način na koji su određeni ljudi povezani sa svojom istorijom, identitetom i vrijednostima života, od kojih svaka definiše njihov svijet. Ovako su preživjeli bili i još uvijek su pod višestrukim udarima koji utiču ne samo na život nego i socijalnu kulturu, koja nadalje neće biti u mogućnosti da igra zaštitnu ulogu u olakšavanju socijalizacije žalosti i tradicionalnih strategija za savladavanje kriza. Oni će biti prestrašeni i ožalošćeni ne samo zbog onoga što se desilo ljudima, nego njihovoj zajednici, društvu i kulturi. Većina će ratne rane prije registrovati socijalnim nego psihološkim terminima. Oni koji su izbjeglice moraju također da se nose s nesigurnošću i tegobama svoje nove situacije, uključujući (za neke) kulturni ambisi između njih i domaćeg društva (Summerfield, 1994).

Subjektivni elementi su dio ratne priče i suđeno je da postanu dio društvene memorije. Psiho-socijalne posljedice rata počinju s ovim subjektivnim iskustvima koja utiču na ono šta oni govore, rade i žele. Pojedinci i porodice se međusobno razlikuju po tome s koliko će teškoća prebroditi okolnosti poslijeratnog perioda. Neki ljudi i porodice su osjetljiviji na stres od drugih, to teže primaju i teže nalaze konstruktivne izlaze iz kriznih situacija. Otpornost na traumatski stres ovisi od karakteristika porodice, socijalne podrške ili brige države. Socijalna podrška značajan je izvor snage u suočavanju sa životnim stresovima.

ma i prelomnim razdobljima života jer saosjećanje i spremnost ljudi da pomognu koja slijede poslije katastrofe opada vremenom što širi dio populacije teže živi.

Sam rat nosi gubitak identiteta i konstrukciju novog. U našem društvu to je živući proces koji još traje, bolan je i o njemu trebamo razgovarati, prekinuti zavjeru šutnje. Efektivna pomoć uključuje rad u zajednici i olakšavanje kolektivnih procesa žalovanja. Istražujući ljudska uvjerenja i mišljenja, postaćemo sposobniji da pomognemo ljudima. Naše iskustvo nam je pokazalo da se trauma može razumjeti samo u specifičnom kontekstu u kojem se javlja. U isto vrijeme kroz rad u grupi smo se bavili intra-psihičkim procesima (gubici na individualnom nivou) a na drugoj strani društva (grupa žena oslikavala je zajednicu i poteškoće u njoj). Prethodnim radom je izgrađen okvir u kojem se mogla desiti promjena. Preslikavanje iskustava i modela pomoći iz drugih dijelova svijeta može imati kratkoročne efekte. Na nama pomagačima je da razumijemo i pratimo proces oporavka i izgradnje našeg društva u poslijeratnom periodu i u skladu s tim reagujemo tamo gdje je najpotrebnije i moguće.

Literatura

1. Ajduković M, Čevizović M (1994) Model individualnog i grupnog rada sa starijim prognanicima. Ljetopis studijskog centra socijalnog rada, Zagreb, 1.
2. Becker D (1996) Tretiranje posljedica organiziranog nasilja u radu sa traumom. Istraživački centar za konstruktivno rješavanje konfliktika (članak).
3. Butollo W, Krüsmann M, Hagl M (2000) Život nakon traume (o psihoterapijskom postupanju sa užasom), Dom štampe Zenica.
4. Buzov I (1989) Psihoanaliza žalovanja, Jumena Zagreb.
5. Dybdahl R, Sinanović O, Asum J. E, Selimbašić Z (1996) Saznanja o traumi u Bosni: Ranjena bića, ranjeni odnosi (članak).
6. Dyregrov A (2001) Tugovanje u djece. EDUCA - nakladno društvo d.o.o. Zagreb.
7. Hart S.B (1996) Ozdravljenje trauma i izgradnja mira. U: Ljetopis studijskog centra socijalnog rada, Zagreb, 3, 177-181.
8. Herman J (1992) Trauma i oporavak. Pandora. London.
9. Klein M, (1940) Tugovanje i maničnodepresivna stanja. U: Klein I. Zavist i zahvalnost. 1983. Naprijed. Zagreb.
10. Laplanche J, Pontalis JB (1967) Vocabulare de la psychoanalyse. PUF. Paris.
11. Laplanche J, Pontalis JB 1967. The language of Psych-Analysis. Hogarth Press, 1973. London.
12. Pečnik N, Miškulin M (1995) Program psihosocijalne pomoći ženama prognanicama i izbjeglicama u kolektivnom smještaju u Zagrebu. U: Ljetopis studijskog centra socijalnog rada, Zagreb. Vol. 2, 209-226.
13. Summerfield D (1994) Uticaj rata i svireposti (kratke bilješke psihosocijalnog aspekta za NGO radnike).
14. Volkan VD. The linking objects of pathological mourners. Arch Gen Psychiatry 1972; 27; 215-22.

Od fudbalskog kluba do edukacijske grupe

Napisale

Stela Đug, vaspitačica

Selma Bajramović, vaspitačica

Uvod u rad sa grupom

Izbjeglički centri su još jedan segment u kojima se odvija rad Vive Žene. Uslovi života u izbjegličkim centrima su teški i deprimirajući. U jednoj kući živi više porodica, odnosno jedna porodica koja je često i višegeneracijska živi u jednoj sobi, a s drugim porodicama dijele kuhinju i kupatilo. Mnoge porodice koje žive u kampovima porijeklom su iz Podrinja i većinom nemaju nikakve podatke o nestalim članovima porodice. Mladići koji su u vrijeme masakra bili tinejdžeri, sada su oženjeni i imaju svoju djecu. Dječaci koji idu u lokalnu školu imaju poteškoću u pronalaženju motivacije za učenje. Često upadaju u tuče i svađe s lokalnim vršnjacima.

Iako svjesni svih poteškoća u kojima se mladići i dječaci nalaze, na samom početku rada VIVE ŽENE u kampovima ova populacija je bila izostavljena. Na početku našeg rada fokusirali smo se na podršku ženama i djeci.

Mladići su se počeli okupljati oko vozača i sa njima su razgovarali, igrali fudbal i na taj način počeli uspostavljati veze. Kroz razgovor s kolegama u timu VIVE ŽENE došli smo na ideju da osnujemo muški klub. Jednom sedmično vozači su održavali sastanke s članovima kluba na kome su pored razgovora o njihovom svakodnevnom životu igrali i raznih društvenih igara. Vozači su se često smjenjivali, a s jednim od njih dječaci su ostvarili najbolje veze. U razgovoru s njim došli su na ideju da osnuju fudbalski tim od članova muškog kluba. Tim je imao redovne treninge u lokalnoj školi nakon čega su uslijedili brojni turniri. Pored sportskih aktivnosti klub je napravio mrežu podrške stanovnicima kampa kojima je vraćena imovina u mjestima povratka i koji su trebali pomoći pri raščišćavanju ruševina.

Nakon više od godinu dana rada naš kolega i voditelj ovog kluba iznio je svoju poteškoću u radu. Problem je bio što se na njihovim sastancima razgovaralo o teškim političkim i socijalnim temama, a ponekada i o porodičnom životu i privatnim problemima.

Ovo je našem kolegi stvaralo poteškoće, te je zatražio pomoći i savjet. Razgovarajući o tome, imajući u vidu da je većina mladića prošla teška traumatska iskustva koja su se nastavila kroz loše uslove života i nepovoljan status u društvu, došli smo na ideju da s ovom grupom počnemo raditi terapijski u kombinaciji s edukativnim tehnikama. Međutim, ovaj rad se pokazao neadekvatnim za početak, pa smo ga promijenili u edukativno-komunikacijski program koji smo sami osmisili prateći njihove potrebe, želje i očekivanja. Na taj način

uspjeli smo im dati okvir u kome su se osjećali sigurno i koji smo zajedno s njima dogovorili. Smatrali smo da je bitno u prvom dijelu programa proći kroz radionice koje su za cilj imale samospoznavu i bolju grupnu povezanost i na taj način stvoriti u grupi povjerenje i bolju otvorenost da bi tako pripremljeni mogli raditi na promjeni komunikacijskih vještina kroz postojeći program nenasilne komunikacije koji smo sproveli u 15 radionica.

I faza - Početak rada sa grupom

Počinjemo s radom grupe. Na prvom susretu se vidi njihova uplašenost, zatvorenost, nepovjerenje, tjelesno pokazuju da su tu ali da bi radnje bili negdje drugo. Pokušali smo im približiti značaj grupnog rada, strukturu i pravila grupe. Upoznali smo ih s brojem susreta koje planiramo održati i pojedinim temama o kojima ćemo razgovarati.

Poznavajući pojedinačno članove ove grupe znali smo da većina ima teška traumatska iskustva, i na osnovu toga smo i napravili plan psiho-edukativnog rada s akcentom na psihološki rad. Grupa nije bila pripremljena za ovakav vid rada, njihovi razlozi za dolazak i rad u ovoj grupi bili su da nauče nešto novo, da se opuste i unesu promjenu u svoju svakodnevnicu.

Ovo je pokazalo da se naš prvobitni plan i njihova očekivanja ne podudaraju. Nakon prvog susreta smo to odmah prepoznali i odlučili prilagoditi plan rada mogućnostima grupe. Fokusirali smo se više na edukativni rad s ciljem boljeg upoznavanja sebe i drugih, na njihovoj boljoj grupnoj povezanosti, prihvatanju različitosti, razvoju tolerancije i bolje komunikacije.

Šta se to dogodilo na prvom susretu?

Unaprijed smo pripremili prostor, na sredinu sobe smo stavili kamenčiće okružene maramom kao simbol za grupnu povezanost.

Imali smo ideju da se kroz fotografije članovi grupe predstave i kažu nešto više o sebi. Oni su to uradili, uključili su se u rad, ali se primijetilo njihovo nezadovoljstvo s tim da su vrlo malo govorili iako smo ih poticali podpitnjima. U drugom dijelu susreta imali su zadatku da bojama iskažu svoj osjećaj. Nakon toga su iskazali sve svoje nezadovoljstvo koje se moglo vidjeti tokom cijelog susreta. Rekli su da ih fotografije podsjećaju na rat o kome oni ne žele pričati, niti se podsjećati na bilo koje teške trenutke. Svi su djelili taj osjećaj, kamenčiće na sredini nisu doživljavali kao simbol povezanosti, nego kao nešto što ih je zbunjivalo i plašilo.

Odmah nakon ovog susreta nam je bilo jasno da moramo nešto promijeniti. Došli su s predrasudama o psihoterapiji, a mi smo im u prvom susretu to ponudili. Grupa bi se vjerovatno raspala da nismo napravili promjene i osmislimi radionice u kojima smo kroz edukativne teme radili na samospoznavi, boljoj grupnoj povezanosti, razvoju tolerancije, solidarnosti i poboljšanju komunikacije.

Na početku slijedećeg susreta psihoterapeutkinja dala je mali osvrt na prošlu radionicu i predstavila im našu viziju mogućnosti rada ove grupe. Zajedno s

grupom dogovorili smo se da će budući rad biti više edukativan i da zbog toga vođstvo grupe preuzmu predstavnice pedagoškog tima. Na taj način se psihoterapeutkinja oprostila od grupe. Grupi smo predložili program i teme na kojima ćemo raditi te dali akcenat na edukativni rad zbog čega je usljedila i promjena voditeljica grupe a psihoterapeutkinja je uputila završnu riječ gdje im je ukazala na mogućnost njenog ponovnog uključenja u nekom narednom periodu.

U drugom dijelu susreta smo radili na njihovim željama i očekivanjima te smo omogućili sudionicima da osvijeste i jasno formulisu šta žele od grupe i voditelja, a šta su to spremni oni pružiti grupi. Sudionici su istakli da žele raditi na komunikaciji, da žele govoriti o sebi i svojim problemima, da žele da ova grupa traje i da se ne raspadne.

Ono što su naveli kao svoje strahove kojih se plaše su: ismijavanja, prepričavanja, procjenjivanja, ne žele pričati o ratu i gledati ratne slike i da nema kamenja u sredini kruga. Jasno nam je bilo da iza ovih strahova stoji njihovo nepovjerenje prema sebi i drugima i bojazan da bi se zidovi koje su digli oko sebe otvorenošću i suočavanjem s prošlošću mogli srušiti, a time bi ponovo osjetili bol i povrijeđenost. Ovo je uzrokovalo otpor u otvorenoj komunikaciji i želji da sami sebi pomognu čega smo mi bili svjesni tokom cijelog rada i na šta smo obratili posebnu pažnju.

Na osnovu pitanja "Šta mi treba da se osjećam sigurno u grupi?", sudionici su iznijeli svoja mišljenja da ono što se govori ostaje među nama, dok jedan govori drugi slušaju bez prekidanja i dobacivanja, a što je poslužilo za izradu pravila grupnog rada.

Teoretski smo im dali i ponovo približili značaj i važnost grupnog rada.

U završnom krugu sudionici su istakli da su zadovoljni susretom i s onim što su na ovom susretu dobili i napravili, te žele da se toga i pridržavaju. Također, mogla se osjetiti i njihova opuštenost tokom izlaganja.

II faza - Sigurnost, kohezija grupe

Cilj trećeg susreta bio je da sudionici razviju sposobnost opažanja drugih, boljeg upoznavanja i stvaranja povjerenja u grupi. Rad se odvijao u parovima, zadatak je da intervjuiraju jedni druge po pitanjima koje su dobili. Kroz rad u parovima su vježbali i aktivno slušanje. Nakon toga vratili su se u veliki krug i svako je predstavljao svog sagovornika u prvom licu. (Kod tebe mi se sviđa, kod tebe mi je neobično,.....). Sudionici su istakli da im je bilo neugodno dok su govorili pozitivno o njima jer nisu navikli da primaju pozitivne poruke i slušaju pohvale. U završnom krugu su istakli da su dosta govorili o sebi ali i saznali više jedan o drugome. Komentar jednog od sudionika bio je: "Više sam se s njim ispričao za 20 minuta, nego s djevojkom za čitavo vrijeme."

U četvrtom susretu radili smo na boljem upoznavanju sebe i svojih potreba. Sudionici su kroz rad u parovima razgovarali i prisjetili se najznačajnijeg poklonu kojeg se sjećaju.

Kada su se vratili u veliki krug svako je za sebe ispričao koji je to poklon za njega najznačajniji. Naveli su kako poklone: dobitak novih čizama u vojsci, novac za vozački, kupljen mobitel, lopta, plac,... Zatim smo im postavili pitanje: "Šta za njih znači dobiti a šta dati poklon? Koji je osjećaj bolji i zašto?" Većina je navela da voli davati poklone jer to za njih znači da nisu siromašni. Osjećaju manju vrijednost kroz primanje poklona jer to poistovjećuju sa siromaštvom, jer imaju status izbjeglica već 10 godina, naviknuti su na "dobijanje" što im u isto vrijeme daje osjećaj manje vrijednosti.

U petom susretu tema je bila "kolaž" kroz koji smo radili na boljem međusobnom upoznavanju, boljoj grupnoj povezanosti, odnosno da uz pomoć simbola što bolje predstave sebe. Svaki sudionik je napravio svoj lični kolaž, po završetku zalijepili su ih jedan pored drugog i svaki sudionik se predstavio kroz svoj rad. Nakon toga smo se vratili u veliki krug i počeli diskusiju na osnovu njihovih radova, gdje treba da uoče sličnosti i razlike među njima.

Njihove sličnosti se očituju u tome da vole muziku, šalu, da su vjernici, vole sport, imaju položen vozački i većina ih vjeruje u budućnost....

Razlike nisu mogli uočiti , iako smo ih pokušali podsjetiti da smo svi različiti, individue za sebe i da moraju postojati razlike, ali oni o tome nisu htjeli govoriti niti ih otkrivati. Nisu spremni biti različiti jedan od drugog, plaše se otvorene grupe. U svojim očekivanjima istakli su da žele slušati teoretski dio jer im je to davalо osjećaj sigurnosti i držalo ih u okviru zatvorene grupe. Kroz teoriju smo radili na značaju prihvatanja i postojanja različitosti kao jedanog od značajnih segmenata za bolju komunikaciju.

Ono što je karakteristično za sudionike ove grupe jeste da su jako zainteresovani za slušanje teoretskog dijela, pokazuju spremnost za učenje, ali ostaju na nivou slušanja i ne uključuju se u praktični rad. Još uvijek nisu spremni pokazati i dati povratnu informaciju o nečem novom što su naučili, kao da se boje napraviti bilo koju promjenu. Pojedini članovi su više zainteresovani od drugih ali ni oni ne žele preuzeti inicijativu i pokrenuti nešto za njih novo i različito od drugih, tako im je lakše ostati na istom nivou, bez promjena i utopiti se u grupu.

U analizi našeg rada došli smo do spoznaje da je kroz prve četiri sesije grupa dobila osjećaj sigurnosti i povezanosti ali u petom susretu prebrzo smo otvorili temu razlika na što ova grupa još nije bila spremna. Vođeni našim iskustvom smatrali smo da su 4 sesije dovoljne da bi se prešlo na uočavanje i prihvatanje različitosti, međutim ova grupa pokazuje da je to za njih prebrzo.

Pokazalo se da program rada kojeg smo se držali nije u potpunosti adekvatan za ovu grupu. Bilo je potrebno više pratiti razvoj i proces u grupi i pokazati fleksibilnost u praćenju programa.

III faza - Trauma

U šestom susretu s ciljem bolje grupne povezanosti, bolje spoznaje sebe i drugih i svojih potreba radili smo radionicu "hodao bih kilometrima".

Zadatak koji su sudionici dobili bio je da razmisle o svojoj prioritetnoj želji za koju bi bili u stanju hodati kilometrima.

Ono što je većina članova grupe istakla da bi hodali kilometrima samo da odu iz ovog okruženja i da svoju budućnost vide negdje u inostranstvu. Dok su navodili razloge zbog kojih bi hodali kilometrima, imali su potrebu da pojedinačno puno govore, navodeći razne argumente za odlazak. Svaki od njih je naveo da vole svoju zemlju ali ne vide perspektivu, nezadovoljni su trenutnim statusom, lošom materijalnom situacijom, imaju osjećaj nepripadanja i privremenosti u zajednici u kojoj mnogi žive već više od 10 godina, a uslovi za povratak su nepovoljni.

Odgovjeni u tradicionalnim patrijahalnim porodicama, iako jako mladi preuzeli su odgovornost i ulogu "glave" porodice.

Iz argumenata koje su navodili kao opravdanje za tu njihovu želju da odu iz svoje zemlje, vidjela se sva ta njihova kontradiktornost, odnosno sukob u njima samima, razapeti između tradicionalnog načina življena i želje za integracijom u "novu" sredinu, nefleksibilnost za promjene i osjećaj građana drugog reda u sopstvenoj zemlji.

Nezadovoljene potrebe koje su proizašle iz svega ovoga su potreba za priznanjem i pripadnošću.

Za kraj radionice urađena je igra za opuštanje "mali poklon svakome" gdje je svaki član grupe uputio i dobio pozitivne poruke jedni od drugih.

Bili su iznenadeni i sretni zbog pozitivnih poruka i vidjelo se da nisu navikli da primaju niti da daju pohvale i podršku jedni drugima.

U sedmom susretu kroz radionicu "piramida života" sudionici su trebali da se prisjetе osnovnih vrijednosti koje su nam važne za opstanak a koje često zaboravljamo u našoj svakodnevničiji.

Svaki član grupe je za sebe napravio svoju vlastitu piramidu s osnovnim životnim vrijednostima, poredanih od dna prema vrhu po njihovim važnostima.

Većina je u svojim piramidama navela za bazu zdravlje, hrana, užu porodicu; u drugom redu naveli su: posao, kuća, obrazovanje, sloboda; dok se u trećem redu nalazi: društvo, norme ponašanja, ljubav.; četvrti red prijatelji, država; na vrhu piramide zabava.

Diskusija je nastala kada je jedan član grupe rekao da je u prvu kockicu prvog reda stavio Bog i vjera-identitet. Objasnio je da je to za njega početak svega. Svi članovi su se složili s tim i rekli kako je to bitno i za njih iako нико to nije naveo u svojoj piramidi. Jedan član je pružio otpor cijeloj grupi i pokušao ih uvjeriti da je njegovo mišljenje ispravno. Za njega su Bog i vjera izvan svega, pa ako hoće da stave ovu vrijednost trebalo bi je staviti ispod piramide kao temelj.

Glavna tema i diskusija ove radionice je bila Bog, vjera-identitet. Svi su se složili da je to temeljna vrijednost. Interesantno je da se samo jedan od njih sjetio te važnosti, dok su ostali diskutovali i složili se s tim, a nisu to naveli u svojim piramidama.

Cilj ove radionice je bio da se prisjetimo osnovnih životnih vrijednosti, što je i u potpunosti rezultiralo s ovom diskusijom.

Ključno pitanje 6 i 7 sesije je pojava traume ali ne na individualnom nivou nego se pojavljuje trenutačna trauma svakodnevnice. Šesta sesija pokazuje njihovu traumu uzrokovana životom u kampu i pesimizam prema budućnosti, dok se u sedmoj sesiji kroz neslaganje u grupi javlja više politička diskusija. Kao što smo već gore naveli mi u to vrijeme nismo detaljno analizirali svaku sesiju i nismo razmišljali u tom pravcu nego smo sljedili edukativni program.

IV faza - Neodstupanje od programa, bez obzira na traumu koja je bila vidljiva u grupi

U osmom i devetom susretu smo dali uvod u tehnike nenasilne komunikacije, koju smo planirali sprovesti u programu drugog ciklusa od 15 susreta.

U osmom susretu cilj nam je bio upoznati ih s osnovnim koracima komunikacijske vještine, simbolima jezika nasilja i nenasilja, i za kraj priča "dvije zemlje". Ovaj susret je trebao biti više teoretski kao baza za rad u drugom ciklusu.

Međutim, ono što se desilo je da su poslije uvodnog dijela o teoriji (elementi dobre komunikacije, elementi loše komunikacije, šematski prikazani koraci kroz nenasilnu komunikaciju i komunikacijske vještine) dobili zadatak da urade vježbu aktivnog slušanja u parovima. Dali smo im upute na koji način će uraditi vježbu, da jedan govori 5' drugi sluša bez komentara i pitanja vodeći računa o svojim i sugovornikovim osjećajima, zatim u 1' slušalac daje povratnu informaciju o tome šta je čuo, nakon čega mijenjaju uloge.

Poslije smo se vratili u veliki krug i svako je predstavio svog sugovornika (ono što je od njega čuo).

Nakon toga je došlo do preokreta, gdje nismo više mogli sljediti plan, već smo intervenisali na trenutnu situaciju. Vidno je bilo da se ni jedan par nije aktivno mogao uključiti u vježbu i pridržavati se uputa, bez obzira što smo ih mi obilazili i pokušali ih usmjeriti i aktivirati. Po povratku u veliki krug pitali smo ih šta se to desilo i u čemu je problem. Rekli su da oni to ne mogu, ne znaju, da to nije za njih. Naše mišljenje je da se pojedini boje biti otvoreni i pokazati individualno interesovanje za nešto što većina u grupi odbija. To se moglo primijetiti i u toku vježbe, jer su pojedini pokušavali ozbiljno uraditi vježbu ali su brzo odustali i priklonili se većini.

Kada ovu sesiju uporedimo s trećom, možemo vidjeti da se ponovno javlja problem nespremnosti grupe da prihvati razlike. Ovo nam je ukazalo da postoji potreba za dugotrajnim radom na uspostavi povjerenja i sigurnosti s članovima ove grupe.

Da bismo potakli diskusiju pitali smo ih na koji način oni rješavaju svoje probleme i kako reaguju u konfliktnim situacijama. Svi su se uključili u diskusiju i imali su potrebu da kažu nešto o tome. Iz primjera koje su iznjeli vidjelo se da oni izbjegavaju rješavanje problema i zataškavaju probleme. Jedan sudionik

kaže ako se u svojoj kući posvađa, njegovo rješenje je da izade iz kuće da se na takav način smiri, "ispuše", a time daje priliku i ukućanima da se smire, a po povratku svi se ponašaju kao da se ništa nije desilo.

Većina ih je u prethodnim susretima istakla da burno i eksplozivno reaguju, puno psuju. Svjesni su toga, a u ovom susretu smo im ponudili jedan novi vid ispoljavanja ljutnje i rješavanja konflikta.

Njima se to učinilo preteško, rekli su da žele promjenu u svom ponašanju ali se vidi i njihova skeptičnost na sve to.

Ono što je za nas bilo teško je njihova kontradiktornost koja je stalno prisutna u ovoj grupi. Kažu da žele promjene, svidaju im se ponuđene teme, ali se ne upuštaju u otvorenu diskusiju, jer se boje istaći svoje mišljenje, ispasti drugačiji, po njihovom mišljenju "smiješni i glupi". Ova naša poteškoća je još jedan pokazatelj da držeći se programa nismo prepoznali odakle dolazi otpor u grupi.

U devetom susretu na početku smo sumirali prethodni susret i dali dodatna pojašnjenja za članove koji nisu bili na prošlom susretu.

Predstavili smo razlike kako vidimo i kako čujemo u jeziku nasilja i nenasilja. Sudionici su uradili vježbu u kojoj su ponuđena ponašanja trebali da pridruže ponuđenim etiketama. Nisu imali poteškoća u prepoznavanju etiketa, mnogi su istakli da se s tim etiketama susreću u svakodnevnom životu.

Kroz ovu vježbu se pokazalo da je prosudivanje i etiketiranje sastavni dio njihovog života, da su to prihvatali kao nešto "normalno" na šta oni ne reaguju. Vježba ih je potakla na razmišljanje, a takođe i pokrenula njihove prave osjećaje koji su bili potisnuti.

U ovom predzadnjem susretu I ciklusa smo završili uvod u nenasilni komunikaciju. Dali smo im mogućnost da razmisle do sljedećeg susreta o kojim temama bi mogli razgovarati u drugom ciklusu na kome ćemo raditi i evaulaciju svih dosadašnjih susreta. Na poslednjem X susretu, za kraj smo predvidjeli igru za rastanak u kojoj je svaki član svakom uputio jedan mali poklon-uspomenu kroz crtež i riječi podrške. Bilo im je zabavno, uživali su dok su to radili, osjetila se pozitivna atmosfera u grupi, upućene su pozitivne poruke i podrška. Dobili su "poklone" koje su ponjeli na kraju sa sobom, zadržat će ih za sebe kao simbol podrške, prijateljstva, razumijevanja i onoga, što svakodnevno vrlo rijetko dobijaju.

U drugom dijelu zadnjeg susreta kroz razgovor i popunjavanje upitnika uradili smo evaulaciju dosadašnjeg rada.

Evaluacija je pokazala da su sudionici dobili nešto novo za sebe, žele da se rad nastavi (jednoglasno), ništa ne bi mijenjali i zadovoljni su ovim načinom rada.

Naša očekivanja su bila da spomenu teškoću u radu s nenasilnom komunikacijom, međutim ni jedan od njih to nije istaknuo, čak je jedan sudionik prokomentarisao kako bi volio sve iz početka.

Ono što je izašlo kao rezultat našeg rada na kraju I. ciklusa je potvrda da smo uz naš program uspjeli stvoriti sigurnost i povezanost u grupi. Prihvatali su prav-

ila rada i dobili jedno sigurno mjesto na koje su voljni dolaziti. Ono što je održalo ovu grupu je naš senzibilitet za njihove otpore u radu s traumom i naša odlučnost da poštujemo te njihove potrebe, a čime smo sebi osigurali okvir u provedbi planiranog programa.

II. CIKLUS - 07. 02. 2005. god. - 13. 06. 2005. god.

I faza - Uvod u rad sa grupom u II ciklusu

Drugi ciklus rada s ovom grupom nije započeo u septembru mjesecu, kako je bio dogovor s grupom, a zbog njihove nemogućnosti dolazaka, jer su svi bili zauzeti svojim povremenim poslovima. Tek smo početkom februara mjeseca mogli uskladiti njihove i naše termine za održavanje II. ciklusa rada.

Kada smo pravili program rada, uzeli smo u obzir evaulaciju s kraja I. ciklusa i našu samoprocjenu njihovih interesovanja i potreba.

Tako smo isplanirali da se u prvih pet susreta zadržimo na radionicama samospoznanje i grupne povezanosti. Sudionici su i na evaulaciji istakli da im se ove radionice više sviđaju, a naše mišljenje je da u grupi nema dovoljno povjerenja zbog čega nisu još uvijek dovoljno otvoreni i iskreni.

S obzirom da svaki sudionik funkcioniše na nivou grupe (kolektivno razmišljanje), ovim radionicama željeli smo potaknuti individualna stajališta kao nešto pozitivno i podići nivo tolerancije prema različitostima, te ih na takav način pripremiti da kroz spoznaju sebe i drugih otkriju izvore svojih nesporazuma i sukoba s drugima, da ih prevaziđu na konstruktivan način, da ovladaju vještinama izražavanja i primanja koje im pružaju više ličnog zadovoljstva i omogućavaju skladnije odnose s okolinom.

Željeli smo da u narednih 10 susreta spoznaju kako da izraze svoje osjećaje, potrebe i zahtjeve bez optuživanja i kritikovanja drugog, i kako da nepristrasno čuju ono što drugi žele da saopštite.

Na početku prvog susreta prvo smo ih upoznali s planom i vremenom održavanja susreta i programom koji želimo sprovesti.

Zatim smo ih podijelili u parove s ciljem da svaki sudionik ispriča svom sagovorniku šta se dogodilo od našeg zadnjeg susreta i koja su njihova očekivanja. Pošto su se grupi pridružila i 4 nova člana željeli smo saznati nešto više o njima, ta o su imali priliku kazati dok su govorili o svojim očekivanjima. Ono što su istakli u svojim očekivanjima je da žele da ova grupa traje radi druženja, novih saznanja, unošenje promjena u njihovu svakodnevnicu. Četiri nova sudionika nisu bila tako jasna u formulisanju svojih očekivanja, ono što je bilo interesantno u njihovom predstavljanju je da su svi rekli: "zovem se...., rodom sam iz....., privremeno nastanjen u izbjegličkom naselju."

Ova rečenica ne bi bila tako značajna da se ne radi o mladićima koji više od pola svog života (10-12 god.) žive u izbjegličkom naselju, mnogi od njih se

nejasno sjećaju svog rodnog kraja, a uspomene koje nose iz svog odrastanja su vezana samo za izbjeglički kamp.

U drugom dijelu susreta cilj nam je bio da kroz radionicu "Zašto radim to što radim" sudionici upoznaju sebe i svoje potrebe, razviju odgovornost za svoje ponašanje. Zadatak im je bio da svaki sudionik za sebe napiše tri stvari koje ne vole raditi ali ih ipak radi, a onda da razmisle zašto to ipak rade i koje potrebe su iza toga. Većina ih je navodila da ne voli raditi svakodnevne kućne poslove (sjeći drva, donositi vodu, ići u nabavku,...), ali to ipak rade jer žele pomoći svojim ukućanima i dati svoj doprinos. Jedan od sudionika je naveo interesantan primjer koji je bio važan za cijelu grupu i na kojem smo se zadržali i iskoristili momenat da kroz ovaj primjer dođemo do stvarnih potreba, osvijestimo važnost jasnog iskazivanja svojih osjećaja i viđenja situacije.

Sudionik je rekao da ima prijatelja koji uvijek hoće da se radi po njegovom, a ne uvažava njegova mišljenja. On mu uvijek popušta jer ne želi da dolazi u sukob s njim.

Pitanjima smo ga pokušali navesti na to da razmisli koja je njegova stvarna potreba i zašto svom prijatelju ne može reći jasno šta od njega očekuje, odnosno zašto mu ne kaže "ne" i prestane se osjećati podređenim.

Ovom sudioniku je bilo teško pronaći odgovore na ova pitanja i za sve ostale ovo je bilo apstraktно. Naša intervencija je bila da smo primjerima pokazali krajnji "rezultat" različitih reakcija u obje situacije, u situaciji kada prihvatomamo nametnuto i ne vodimo računa o svojim stvarnim potrebama i situaciji kada jasno iskažemo svoja očekivanja i svoje potrebe.

Nakon ovih primjera uočili su razliku, istakli su da je to za njih prihvatljivo ali da u svakodnevnički to teško mogu primjenjivati.

U prvom dijelu ovog susreta kroz predstavljanje ponovno dolazi do pojave njihove trenutačne traume, na kojoj se mi ne zadržavamo. U drugom dijelu susreta zanemarujući traumu prelazimo naglo na drugu vježbu u kojoj sudionici rade na samospoznaji i osvješćivanju potreba. Međutim ovo grupi daje osjećaj sigurnosti i zaštićenosti, jer i mi ne pokrećemo ono čemu oni pružaju otpor.

II faza - Prilagođavanje programa potrebama grupe

U drugom susretu kroz radionicu "barometar stavova" cilj nam je bio kod sudionika potaknuti slobodno zastupanje svog mišljenja i slobode mišljenja drugih.

Sudionici su tebali na osnovu pročitanih tvrdnji odlučiti da li se slažu, ne slažu ili su neutralni, odnosno nemaju svoj stav prema datoj tvrdnji. Od predviđenih 5 tvrdnji uspjeli smo pročitati samo 2 jer je nakon toga nastao konflikt. Šta se to ustvari desilo?

Prva tvrdnja koju smo pročitali je - "Muškarci su agresivniji od žena".

10 članova se složilo s ovom tvrdnjom, a 8 njih se nije složilo. Razvila se diskusija, u kojoj su sudionici bez prekidanja slušali mišljenja drugih. Argu-

mente koje je prva grupa ponudila zbog čega su po njihovom mišljenju muškarci agresivniji od žena je zato što nose više odgovornosti (briga za finansije, porodicu, kuću...), pa su više opterećeni, ne mogu se nositi s tim i zbog toga često planu.

Druga grupa tvrdi da su žene agresivnije od muškaraca (majke su ih više tukle nego očevi, žene češće agresivno reaguju), ali zbog njihove pozicije u porodici i društvu sputavaju otvoreno ispoljavanje agresije osim prema djeci, ali se ta agresija odražava na puno drugih stvari.

Obje grupe prihvatale su mišljenje i argumente jedni drugih i nisu pokušavali braniti svoj stav kao jedino ispravan.

Problem je nastao kada smo pročitali drugu tvrdnju "Trebamo zaboraviti ono što smo tokom rata u Bosni doživjeli?"

Cjela grupa je rekla da se ne slaže s ovom tvrdnjom, samo je jedan sudionik bio neutralan. Tada je u grupi zavladala jedna duža tišina, niko nije iznosio argumente, nisu htjeli uopće o tome govoriti. Jedan od sudionika je prekinuo šutnju i rekao da bi trebalo govoriti o tome šta se desilo da se ne bi ponovilo. Ovo je bio okidač za drugog sudionika koji je burno reagovao, a drugi su uplašeno šutali. Rekao je da ne želi o tome pričati ni sada ni nikada, ne želi se vraćati u prošlost jer ga to jako potresa. Demonstrativno je ustao i napustio prostoriju. Nakon ovoga sudionik koji je rekao svoje mišljenje da je važno govoriti o ratu, a također i svoje neslaganje sa sudionikom koji je napustio prostoriju, rekao je da mu nije jasna reakcija sudionika koji je izašao, i nastavio je da obrazlaže svoje mišljenje navodeći argumente. Većina grupe nije imala komentare na sve ovo, ali su pojedini sudionici krenuli kritikovati i optuživati mladića koji smatra da treba govoriti. Par sudionika je izašlo za mladićem koji je napustio prostor.

Prekinuli smo ovu raspravu, sudionici koji su izašli, vratili su se u grupu. Svi su se utišali i smirili, upitali smo mladića koji je prvi izašao, šta se desilo i kako je sada. Rekao je da se smirio, ali je ponovio da ne želi ni sada ni nikada o ratu pričati ni slušati, obratio se tada mladiću na čije je riječi reagovao i rekao mu: "Ti možeš misliti šta hoćeš, ali ovdje nismo da o tome govorimo i nemoj više to da spominješ!"

Rekli smo mu da je u redu ako on još nije spreman o tome govoriti, ali smo ga pokušali pripremiti na to da će se jednom morati suočiti s tim, jer će doći u situaciju da će morati svom djetetu objasniti njegovo porijeklo i šta se s njegovom porodicom desilo tokom rata.

Na to je odgovorio da nema namjeru nikom pojašnjavati šta se desilo, a dijete će sve saznati u školi kroz istoriju i spomenike.

Mladić koji se ne slaže s njim rekao je da on i dalje smatra da je vrlo bitno prenijeti drugima a naročito svojoj djeci sve ono što se dogodilo da bi učili na tim iskustvima da se ne bi ponovilo. Zatim se povukao i nije htio dalje govoriti a ostatak grupe je šutio. Primjetno je bilo da se poneki slažu s ovim mladićem, ali nisu htjeli ništa reći da ne bi povrijedili one kojima je ova tema bolna. Tada smo dali podršku mladiću koji se vratio da razumijemo težinu njegovih osjećaja,

ali smo istakli kako teška iskustva djeluju na pojedinca, porodicu i društvo ako o tome ne govorimo, ako potiskujemo i odbacujemo od sebe. Svi su nas pažljivo slušali, svjesni važnosti i težine ovog razgovora, ali kod pojedinih je bio primjetan otpor i strah od ove teme. Ovo ukazuje da je većina ovih mladića zaledila svoja teška traumatska iskustva i u skladu s tim funkcionišu. Zbog toga je njihov prag tolerancije vrlo nizak i na najmanju sitnicu burno reaguju. Kroz ovu radionicu svaki sudionik je mogao uvidjeti svoj nivo tolerancije prema mišljenju i stavovima drugih, što je i bio cilj ove radionice.

Pošto smo prekoračili vrijeme ovog susreta, s ovim smo završili, ali smo na početku trećeg susreta sumirali predhodni te ih pitali za njihov osjećaj i ono što je ostalo nedorečeno u predhodnom susretu. Niko od njih nije želio ništa rači, samo je jedan od sudionika rekao "Prošlo je sedam dana i to smo zaboravili".

Jasno nam je bilo da grupa pokazuje otpor i traumatske reakcije ali pošto ništa drugo nisu ponudili, a naš cilj i očekivanja grupe nije bila psihoterapija nego edukacija s fokusom na samospoznavi, nismo željeli dalje forisirati grupu, nego smo nastavili sa sljedećim temama. Pozitivna strana naše intervencije bila je ponovna uspostava sigurnosti u grupi, s tim što smo se ponovno priklonili njihovom otporu.

U grupi je došlo do konflikta i podjele. Paradoks je bio u tome što sudionik koji je pokazivao najviše otpora ustvari govori o ratu više nego bilo ko drugi. Ono što smo mi mogle uraditi je da taj paradoks vratimo u grupu i usmjerimo raspravu u drugom smjeru.

U trećem susretu kroz rad u malim grupama sudionici su definisali grupna pravila i teme na kojima žele raditi.

Podjelili smo ih u 4 manje grupe u kojima su dobili zadatak da razgovaraju i zapišu na papiriće koje su to teme o kojima bi željeli govoriti, šta je to čega se plaše i šta im to sve treba da bi se bolje i sigurnije osjećali u ovoj grupi.

Kada smo se vratili u veliku grupu sumirali smo ono što su uradili i zapisali na veliki papir. Nisu definisali teme, samo su istakli da ne žele govoriti o njima bolnim temama, boje se sukoba i raspada u grupi, ali jedna grupa je navela da bi željeli čuti naše mišljenje o ratu i padu Srebrenice.

Na drugim papirima su naveli šta im je potrebno da bi se dobro i sigurno osjećali u grupi. To nam je poslužilo da napravimo napravili zajednička pravila grupe, oba velika papira ostala su otvorena za teme ili pravila koje grupa tokom rada može proširiti. Pred cijelom grupom smo otvorili pitanje koje je navela manja grupa da žele čuti naše mišljenje o ratu, a s obzirom da druge tri grupe to nisu navele htjeli smo čuti njihovo mišljenje o tome. Većina njih je istakla da oni ne žele u tome sudjelovati i da ih druga mišljenja ne zanimaju, a oni koji to žele mogu o tome govoriti van grupe. Pitali smo sudionike male grupe da li se slažu s mišljenjem većine. Rekli su da se slažu pa smo im ostavili prostor nakon grupe da o tome porazgovaramo.

U drugom dijelu ovog susreta smo uradili našu planiranu temu "ključna osoba koja nedostaje" s ciljem upoznavanja vlastitih želja i potreba.

Većina sudionika kao ključnu osobu vidjela je majku, iako majka nije osoba koja nedostaje, a svi su izgubili očeve, braću i mnoge druge bliske osobe. Kroz isticanje majke kao ključne osobe vidjelo se da izbjegavaju biti iskreni prema samim sebi jer se boje ponovne povrede. Rekli su da im je teško prepoznati jednu osobu kao ključnu i da u različitim situacijama postoje različite osobe koje su im bitne. Pitamo se da li je ovo svjesno ili nesvjesno izbjegavanje prepoznavanja i suočavanja s vlastitim že-ljama i potrebama.

Nakon susreta ostali smo razgovarati s dvojicom mladića koji su željeli čuti naše mišljenje i stavove o ratu i traumi, te kakve posljedice ona ostavlja. Tada smo im objasnili do čega dovodi zatvaranje i povlačenje u sebe.

Gоворили су нам о томе шта код себе препознавају. Један младић који се недавно вратио из иностранства говорио је о свом искуству са психотерапијом и колико му је то помогло. Јасно му је о чему ми говоримо и сматра да већини његових пријатеља треба помоћ или да је они одбивају, пуни су предрасуда па он не вidi начин како да им помогне. Слоžili smo se s njim i objasnili, da je naš cilj kroz ovu edukaciju i rad na samospoznavi pripremiti sudionike da s vremenom препознају своје стварне потребе i буду u stanju potražiti i priхватiti помоћ.

У четвртом susretu kroz radionicu "Hitno rješenje" cilj nam je bio da razvijemo osjećaj grupne povezanosti, smisao za timski rad, vježbanje grupnog rješavanja problemskih situacija. U ovom susretu su bila odsutna 2 sudionika i mlađić koji je u prethodna dva susreta imao burne reakcije. Rad se odvijao u malim grupama, sudionici су били активни i добро су suradivali. Timski i uz dogovor su dolazili do rješenja, atmosfera је била опуштена i угодна. Ovaj susret je bio puno lakši i ugodniji i за sudionike i за нас.

U petom susretu kroz radionicu "Oprezno s ljutnjom" cilj nam je bio da sudionici osvijeste osjećaj ljutnje, koje su im потребе nezadovoljene te šta u tom trenutku želimo, naučiti tehnikе savladavanja bjesa.

Na početku susreta sudionici su uradili vježbu u parovima u kojoj су trebali pokazati koliko su spremni dati otpor a koliko upor. Svi sudionici су većinom lakše davali upor dok su se kod otpora povlačili.

Nakon toga су dobili zadatak da svako za себе напиše jednu situaciju ili догађaj koji им је изазвао ljutnju, а шта је то што су требали у том тренутку. Papir је ишао у круг и остали sudionici су ponudili svoje viđenje svake situacije i njeno rješenje. Када се papir вратио ponovно до власника онда изабре rješenje koje njemu највише odgovara. Tokom izlaganja koja су rješenja izabrali, дошло је до sukoba између dva sudionika. Наime, један sudionik se nije složio s ponuđenim rješenjem, осјеćао је то као напад i provokaciju. То је био добр primjer da појаснимо različita viđenja i reakcije na određenu situaciju. Usmjerili smo ih на то како у ситуацији када smo bijesni ne trebamo tražiti krivca, nego se usredotočiti на то шта је наша stvarana potreba i koje aktivnosti trebamo usmjeriti da bismo ostvarili svoj cilj.

Kroz ovaj primjer smo uspjeli sudionicima pojasniti važnost oslobođanja ljutnje i pravilnog sagledavanja stvarnih potreba. Teoriju o načinu на koji shva-

čamo sukob, pri čemu umanjujemo ljutnju i neraspoloženje ako sukob smatramo činjenicom, odnosno ako smo na njega spremni, te nam onda ljutnja smeta pri rješavanju problema.

S ovim susretom završili smo dio programa koji smo same osmislice a koji je za cilj imao podizanje tolerancije prema razlicitostima. U drugom dijelu programa prelazimo na već postojeći program nenasilne komunikacije koji je za nas bio uhodan jer smo ga više puta sprovodile u radu s ostalim grupama, koji je sačinjen od 15 sesija od kojih smo realizovali samo 5.

Do odstupanja dolazi zbog potrebe sudionika da razgovaraju o njima aktualnim temama u čemu ih mi pratimo i podržavamo.

III faza - Nenasilna komunikacija

Kroz temu prethodne radionice "kako se oslobođiti ljutnje" smo napravili uvod za narednih 7 susreta u kojima smo obradili osnovne korake nenasilne komunikacije. Važno je moći kontrolisati reakcije u ljutnji i upotrijebiti tehniku oslobođanja ljutnje da bi prvo prepoznali svoje osjećaje i povezali ih sa stvarnim potrebama što nam omogućava da uputimo rečenicu (molba ili zahtjev) koja otvara komunikaciju i motiviše sagovornika na isto razmišljanje i ovaj vid komuniciranja.

U narednom susretu cilj nam je bio dati uvod kroz šematski prikazane korake nenasilne komunikacije (ČOPZ- činjenice, osjećanja, potrebe, zahtjev-molba).

U ovom susretu smo kroz teoriju dali infotmacije o suštini NNK, što nam je poslužilo kao osnova za rad u narednim susretima.

Za početak smo uradili vježbu gdje je svaki sudionik trebao da se prisjeti komunikacije s nekom osobom gdje je bila ugodna komunikacija i da pokušaju artikulisati šta je tu komunikaciju činilo prijatnom. Podstakli smo ih da saopšte samo one odlike komunikacije koje su doprinijele prijatnosti, bez detaljnog opisa situacije.

Teško je bilo za njih da se skoncentrišu samo na odlike koje su doprinijele prijatnosti, nego su opisivali cijelu situaciju.

Na kraju smo rezimirali ističući da je suština jezika nenasilja: iskrenost, otvorenost, uključenost sada i ovdje, aktivno slušanje s empatijom, spontanost, uzajmno povjerenje i poštovanje bez prosudjivanja i kritikovanja.

Drugi dio vježbe je bio da se prisjetete komunikacije koja im nije prijala, poruke koje su ih udaljile od osobe s kojom su komunicirali. Navodili su razne primjere i situacije i opet su se više koncentrisali na opis situacije a nisu mogli spoznati koja je to karakteristična rečenica koja im je smetala u komunikaciji.

Uz našu pomoć došli su do suštine nenasilne komunikacije čije su odlike: kritikovanje, procjenjivanje, etiketiranje, interpretiranje, naređivanje, nejasno izražavanje, neslušanje, poricanje lične odgovornosti i poricanje postojanja izbora.

Za kraj ovog susreta su uradili vježbu za opuštanje u kojoj su tjelesno pokušali ostvariti komunikaciju (svađati se, pozdraviti se, oslanjati se,...).

U završnom krugu većina sudionika je istakla da im je na ovom susretu bilo puno informacija, ponekad su teško mogli pratiti dio u kojem smo mi više govorili o razlikama u komunikaciji.

Shvatili smo iz završnog kruga da moramo pažljivije rasporedit dijelove u kojima dajemo teoriju i kombinovati ih s više konkretnih vježbi.

U narednom susretu smo uradili II. radionicu nenasilne komunikacije gdje je tema bila OPSERVACIJA a s ciljem da kroz igru uloga uoče prepletenu naših opažanja i procjena, ukazivanja na razlike između nepristrasnog opažanja i procjena.

Prva igra za cilj je imala da se uoče različite navike komuniciranja različitih kultura te kako ih možemo prihvati objektivno bez prosuđivanja.

Vježba je povezana s prvim korakom nenasilne komunikacije-OPSERVACIJOM, odnosno kako da se naučimo reći činjenično samo što vidimo, bez unošenja bilo kakvih emocija, procjene, interpretacije. Sudionike smo podjelili u tri grupe, svaka grupa je predstavljala jednu kulturu s različitim načinom komuniciranja. Zadatak im je bio da uspostave dijalog. Svaka grupa je dobila upute na koji način će komunicirati, tj. koje su karakteristike u vođenju dijaloga. Zadatak prve grupe je da broji do 6 prije nego što išta kaže, druga grupa glasno govori unosi se u lice dok govori, a treća grupa se izmiče, pravi distancu od sagovornika i tiho govori.

Igrom uloga grupe su pokušale ostvariti dijalog, međutim zbog uputa koje su se odnosile na pravila kulture i čega su se pridržavali nisu uspjeli uspostaviti dijalog. Poslije igre pripadnici svake kulture trebali su saopštiti svoje utiske o onim drugim (šta su primjetili, šta su osjećali, šta misle o njima, šta misle da su glavna obilježja drugih kultura, po čemu se razlikuju po čemu su slični). Podsetili smo ih da trebaju iznjeti svoju opservaciju bez prosuđivanja i tumačenja, a što je za njih bilo teško jer su imali potrebu da kritikuju i prosuđuju sudionike drugih kultura.

Pokušali smo im primjerom pokazati razlike između OPSERVACIJE i TUMAČENJA. Opservacijom možemo utvrditi da pripadnici jedne kuluture (čija je to tradicija) u komunikaciji pokrivaju oči rukom, ako to tumačimo onda ćemo to shvatiti kao da se oni stide ili izbjegavaju kontakt. Nakon ovog primjera bilo im je jasnije i uspjeli su opservirati pojedine karakteristike u komunikaciji različitih kultura.

Nakon ovoga uradili smo još jednu vježbu koja je imala za cilj uvježbavanje opservacije kroz njihove vlastite primjere u komunikaciji.

Ovaj susret im se dopao više nego prošli što su istakli u završnom krugu. Aktivno su učestvovali u radu i vježbali na sopstvenim primjerima što je rezultiralo većom interakcijom i boljim razumjevanjem samog sadržaja radionice.

Tema sljedećeg susreta bila je prepoznavanje svojih osjećanja, uočavanje veze između osjećanja i potreba, uvid u sopstvene potrebe i razlučivanje potreba od načina na koji potrebe možemo zadovoljiti te isticanje razlike između potreba i zahtjeva.

Za početak smo uradili vježbu u kojoj su tri dobrovoljca neverbalno pokazala po dva osjećanja. Zadatak ostalih sudionika je bio da prepozna te osjećaje. Vježba im je bila interesantna, aktivno su učestvovali i trudili se da prepozna svaki osjećaj.

Druga vježba je imala za cilj da prepozna svoje osjećaje kroz vlastite primjere u nekoj lošoj komunikaciji i povežu s potrebom koja je ustvari nezadovoljena. Svako je za sebe napisao po jedan primjer neke svoje loše komunikacije, kako se u toj komunikaciji osjećao i koja je potreba iza toga stojala. Lakše im je bilo prepoznati osjećaje (tuga, strah, nezadovoljstvo,...) dok su teže dolazili do bazičnih potreba, većinom su ih poistovjećivali s materijalnim sredstvima, osobama itd.

Primjer: Jedan od sudionika je rekao da je bio tužan jer mu je trebao novac za koncert a majka mu nije dala. Iz ovog primjera vidimo da je sudionik prepoznao svoj osjećaj ali je potrebu za dobrim provodom poistovjetio s potrebom za novcem.

Dali smo im objašnjenje da kada dođemo do bazične potrebe možemo naći načina da je zadovoljimo i bez novca.

Treća vježba je imala za cilj da kroz svoj zamišljen idealan dan, koji bi proveli onako kako oni žele odgonetnu i zapišu koje su sve potrebe i želje ispunili u tom danu i kako.

Nakon izvjesnog vremena, pojedini sudionici su nam ispričali svoj zamišljeni idealan dan. Nisu uspjeli jasno formulisati koje potrebe bi ispunjavali u tom danu, više su se fokusirali na želje, pa smo zato zajednički u grupi dolazili do bazičnih potreba, a to su uglavnom bile potrebe za druženjem, bliskošću, samostalnošću, sigurnošću.

Pojasnili smo im razliku između stvarne potrebe i neostvarene želje i načina na koji to iskazujemo. Kada se potreba artikuliše jasno "Imam potrebu da ja....", a ne "Imam potrebu da ti..." otvara više načina na koji se ona može zadovoljiti.

U devetom susretu tema radionice "Šta se krije ize bijesa" bila je sagledavanje veze između određenog načina mišljenje i suđenja (treba, mora, ne smije, nije fer, nije ispravno) i bijesa; otkrivanje potreba koje stoje iza takvog mišljenja i osjećaja koji su povezani s tim potrebama (povrijedenost, strah, tuga,...).

Na početku smo uradili vježbu u kojoj su se trebali prisjetiti kako reaguju kada su ljuti, koje im se slike, misli i riječi motaju po glavi. Sudionici su to poslije razmijenili u velikoj grupi. Većina ih je istakla da u tim momentima puno psuju, agresivni su, poslije se kaju zbog urađenih i izgovorenih stvari.

Nakon toga tražili smo od njih da svako za sebe dopuni rečenicu "Tada sam bio bijesan zato što....". Kroz ovu vježbu pokušali smo ih usmjeriti na to da izraze svoj bijes i uvide koje je procjenjivačko i prosudivačko mišljenje bilo iza bijesa. Podsetili smo ih na to da je okidač bijesa mišljenje da drugi griješe, a isto tako u situaciji kada smo ljuti na sebe to je provocirano prosudivačkim mišljenjem sebe samog.

Nakon ovoga smo crtali bijes i okidač bijesa da bismo došli do potrebe koja je potisnuta, koja se krije iza prosudivačkog mišljenja i povezali je s osjećajem.

Svi sudionici nacrtali su svoj bijes i okidač bijesa, prepoznali su osjećaje koji im se tada javljaju ali nisu uspjeli prepoznati potrebe.

Zajednički kroz par primjera uspjeli smo doći do potreba, gdje smo im ukazali da kada jasnije sagledamo šta se dešava u nama možemo jasnije to saopštiti drugome i ima više šanse da zadovoljimo svoje potrebe.

U sljedećem susretu cilj nam je bio vježba empatije, kako sebi dati empatiju da bismo mogli čuti šta se zbiva s drugim.

Na početku smo uradili igru obaranja ruku da bi osjetili opiranje, a i osjećaj kada prate drugog. Ova vježba ujedno ilustruje suštinu nenasilnog pristupa što znači možemo živjeti tako da manje boli i da nam bude priјatno a da ne odustanemo od onog što nam je važno, šta želimo.

U drugom dijelu susreta smo im dali tri izjave za koje su trebali zamisliti da su im upućene od strane majke, supruge, sestre, ... i da na njih daju svoj odgovor. Odgovore su trebali svrstati u ponuđene kategorije (ubjedivanje, dijagnostikovanje, etiketiranje, tjeranje inata, ismijavanje, slaganje, ignorisanje, ucjenjivanje, prijetnja, izbjegavanje kontakta).

Nakon toga zadatak im je bio da se stave u ulogu majke, sestre, supruge i pokušaju prepoznati osjećaje i potrebe.

Zajednički smo došli do osjećaja i potreba u ulogama u kojima su bili, podsjetili smo ih da bi se konflikt riješio na obostrano zadovoljstvo. Dovoljno je da se bar jedan sugovornik pokuša staviti u kožu drugog i to može promijeniti tok i ishod razgovora. Svi sudionici aktivno su i pažljivo slušali i pokazali interesovanje za ovaj rad. U završnom krugu istakli su da je za njih ovo interesantno, ali teško i neprimjenjivo u svakodnevnom životu. Jedan od sudionika rekao je: "Kada bih ja ovako razgovarao i mislio, moja majka bi mislila da sam poludio, da sa mnom nešto nije u redu."

IV faza - Odstupanje od programa i stvaranje sigurnog mјesta za diskusiju o svakodnevnim problemima

Da bismo mogli bolje objasniti zašto smo u narednim sesijama odstupili od planiranog programa, pokušat ćemo objasniti atmosferu koja se u danima približavanja godišnjice pada Srebrenice stvara kod svih, a naročito kod onih koji su direktnе žrtve tog traumatskog događaja. Već mjesec dana prije tog dana počinju pripreme počev od medijske propagande do konkrenih aktivnosti vezanih za ukop identifikovanih žrtava. Osjećaj tuge i depresije vidan je kod svih a osobito kod prognanih. Zato smo dali prostor i vrijeme sudionicima da iskažu svoje emocije i mišljenja vezana za period obilježavanja godišnjice pada Srebrenice. U završnim sesijama ponovno se ističe njihova trauma, kako za prošla traumatska iskustva tako i za sadašnju traumatizaciju vezanu za povratak ili integracije u lokalnu zajednicu.

Na jedanaesti susret pored redovnih sudionika su došla i dva mladića koja su se sa svojim porodicama vratili u Podrinje. Njih dvojica su prošle godine bili

članovi ove grupe. Kroz razgovor započeli smo temu povratka te kako se oni osjećaju sada kad su se vratili svojim kućama. Oni su rekli da im je dobro, nemaju problema sa susjedima drugih etničkih grupa ali se uglavnom druže između sebe. Najviše im nedostaje društvo, ponekad se osjećaju jako usamljeni. Željni bi da se više ljudi vrati jer bi im onda bilo lakše, imali bi više prijatelja i ne bi bili tako usamljeni. Misle kako bi i za druge bilo dobro kad bi se vratili na svoja ognjišta i osjetili šta znači biti svoj na svome.

Svi su ih pažljivo slušali, ali su nakon toga mnogi iznijeli svoja mišljenja koja su se razlikovala od njihovih. Jedan sudionik Aldin rekao je da je za njega vratiti se tamo nemoguće. Njegovi roditelji su se vratili i on često ode da ih posjeti. Vidi kako je njima tamo ljepo, zadovoljni su, sretni, čak više nisu tako bolesni kako su ovdje bili, ali on tamo može provesti samo par dana, a onda se vrati jer "više ne mogu izdržati, postanem nervozan, prosto ne znam šta bih od sebe". Zanimljivo je bilo da dok su sudionici iznosili svoja mišljenja niko nikog nije prekidao niti su ubjedivali jedni druge u ispravnost svojih mišljenja. Poštovali su mišljenja drugih i davali im priznanje.

Ono što se moglo primjetiti kod momaka koji su se vratili je da su izgledali puno smirenije i odlučnije, imali su jasne vizije o tome šta žele i tačno su znali šta hoće. Kod drugih sudionika vidjelo se da su ambivalentni i da nemaju jasnu viziju svoje budućnosti.

Na kraju susreta razgovarali smo o planiranom odlasku ove grupe na fudbalski turnir u Podrinje, organizovan u povodu obilježavanja pada Srebrenice. Svi sudionici bili su oduševljeni radi toga što će se kao ekipa takmičiti na tom turniru. Mladići koji su se vratili rekli su da će ih tamo dočekat i podržat ih u natjecanju protiv drugih ekipa.

Dvanaesti susret smo posvetili razgovoru o fudbalskom turniru. Naime u toku turnira desio se incident zbog kojeg su svi sudionici bili jako uznemireni.

Šta se ustvari desilo?

Učesnici turnira bili su nogometni klubovi iz Federacije i Republike Srpske. Turnir je obezbjedivala policija i sve je bilo redu. Utakmice su se korektno odvijale, a sudionici naše grupe uspjeli su izboriti pobjede i doći u finale u kome su trebali igrati protiv srpske ekipe iz Podrinja.

Policija koja je obezbjedivala turnir se povukla, pa kada je utakmica počela niko iz obezbjedenja više nije bio prisutan.

Ubrzo nakon početka utakmice počele su provokacije od strane navijača suparničke ekipe. Navijači koji su podržavali našu ekipu su uzvratili. Situacija se sve više zagrijavala, a kulminiralo je kada su navijači suparničke ekipe počeli izgovarati slogan "nož, žica, Srebrenica" na što je jedan od sudionika iz naše grupe burno reagovao i krenuo da se fizički obračuna s njima. Ostali su ga zadržali, a trener našeg kluba odlučio je da prekine utakmicu i da se povuku s takmičenja.

Dok su pričali o ovom incidentu sudionici su izražavali svoj strah i razočarenje. Nepovjerenje u mogućnost povratka i bilo kakvog suživota ovim se još više

pojačalo. Osjećali su bespomoćnost da bilo šta urade i promjene jer je sve uzalud. Neki od sudionika imali su ideju da o ovome pismeno izvjeste organizatora susreta i mi smo ih u tome podržali. Međutim većina sudionika je bila protiv te ideje jer: "sve je to uzalud, ništa se neće promjeniti, a to pismo završit će u kanti, pa kakva je onda svrha pisati bilo šta".

Nakon što je svaki sudionik iznio svoj osjećaj vezan za ovaj incident rekli su da im je malo lakše jer su to mogli podijeliti u grupi.

Zaključak:

Struktura ove grupe bila je otvorena grupa s velikim brojem članova, njihova očekivanja su bila da nauče nešto novo što je bilo u skladu s našim programom. Svesni smo postojanja trauma u svim psiho-socijalnim grupama, pa tako i u ovoj. Prepoznali smo momente u kojima se trauma pojavila i potrebe za drugom vrstom intervencija. Ono što smo mi uradile jesu intervencije podrške. U momentima kada je traumatski sadržaj prevladao u grupi, mi smo poticale razgovor, davale prostor i vrijeme sudionicima da o tome razgovaraju. U momentima kada se u grupi veoma snažno mogao osjetiti otpor za dalji rad na traumi, naše intervencije podrške ustvari su predstavljale prilagodbu njihovoj dinamici. Dakle, nismo intervenirale direktno na traumatske reakcije već podrška koju su dobili (ustvari naše izbjegavanje) dala im je osjećaj sigurnosti, zaštite, koherentnosti grupe što je doprinijelo održavanju grupe dugoročno.

Dilema koja ostaje u nama jest pitanje kako da mi s ovakvom vrstom grupe (pedagoško - edukativne) radimo na proradi traumatskih doživljaja. Koliko duboko i u kom momentu treba ući u ovakvim grupama u proradu traume s ciljem postizanja promjena, a da ne isprovociramo prejake otpore u grupi koji bi mogli dovesti do raspadanja grupe. Činjenica je da našim intervencijama grupa nije postigla promjene u tom smjeru, ali to nije ni bio cilj rada s ovom grupom. Ono što su dobili je edukacija u shvatanju šta je to trauma, kako na nas djeluje, kakve su joj posljedice i kako je možemo kod sebe prepoznati.. Grupni rad im je pomogao da ostvare kvalitetniji život. Imali su prostor u kome su se osjećali sigurno, gdje su stekli povjerenje koje je njima puno značilo, jer već dugo žive u svijetu prepunom mržnje. Svesne smo i daljeg postojanja traume zbog čega je rad s ovom grupom nastavljen i u budućnosti. U budućnosti, s obzirom da je grupa koherentna i da je spoznaja rata u njima sasvim dovoljno prisutna, trebala bi preći u psihoterapijsku grupu koja bi imala sasvim drugu dinamiku, intervencije i cilj.

Literatura:

1. Priručnik odgoja za nenasilje i suradnju "BUDIMO PRIJATELJI" (Ladislav Bognar, Maja Uzelac, Aida Bagić), 1994.
2. Program nenasilne komunikacije 2 i 3, radionice za srednjoškolce "Riječi su prozori ili zidovi", (Nad Ignjatović-Savić, Milica Krstanović, Zorica Trikić), 1996.
3. 102 igre za rad u grupi "IGROM DO SEBE" (K. Bunčić, Đ. Ivković, J. Janković, A. Penava), 1994.
4. Nenasilno rješavanje sukoba (Marina Ajduković, Nina Pečnik), 1994.