

TRAUMA I SAMOPOMOĆ

PROMIŠLJAMO – GRADIMO MIR

TRAUMA I SAMOPOMOĆ

Autorice

Marijana Mitrović
Monika Šimek

Lektorica

Dunja Feher

Korektorica

Daliborka Pavošević

Oblikovanje i prijelom

Borovac i Bence d.o.o.

Tisak

Grafika d.o.o.

Za izdavača

Branka Kaselj

Izdavač

Centar za mir, nenasilje i ljudska prava Osijek
Edukacijska kuća
Županijska 7, Osijek
Hrvatska
eduka@centar-za-mir.hr
Godina: 2004.
Naklada: 250

Izradu priručnika financijski omogućili:
Academy for Educational Development (AED)



“Ova publikacija izdana je uz potporu Academy for Educational Development (AED) u okviru projekta Potpora hrvatskim nevladinim organizacijama (CroNGO) pod uvjetima navedenim u ugovoru s Američkom agencijom za međunarodni razvoj (USAID) br. 160-A-00-01-00109-00. Ovdje navedeni stavovi autora ne moraju nužno odražavati stavove AED-a ili USAID-a.”

Ova publikacija je izdana uz potporu Bureau of Educational and Cultural Affairs (ECA) of the US Department of State, kroz program koji provodi Institute of International Education (IIE). Niti jedna od ovih organizacija nije odgovorna za ovdje navedene stavove autora.

CIP – Katalogizacija u publikaciji
GRADSKA I SVEUČILIŠNA KNJIŽNICA OSIJEK
UDK 616.89 (035)
058.64 (035)

MITROVI, Marijana

Trauma i samopomoć : priručnik za rad s razvojačenim braniteljima : prikaz programa s primjerima radionica i radnim materijalima za voditelje i voditeljice grupa / Marijana Mitrović, Monika Šimek. – Osijek : Centar za mir, nenasilje i ljudska prava, Edukacijska kuća, 2004.

Bibliografija

ISBN 953-97479-7-X

1. Šimek, Monika

110117050

Marijana Mitrović • Monika Šimek

TRAUMA I SAMOPOMOĆ

Priručnik za rad s razvojačenim braniteljima

Prikaz programa s primjerima radionica i radnim materijalima za voditelje i voditeljice grupa

*"SLOBODA JE ONO ŠTO UČINIMO S ONIM ŠTO NAM JE UČINJENO."
JEAN – PAUL SARTRE*

EDUKACIJSKA KUĆA
Centra za mir, nenasilje i ljudska prava Osijek
2004.

Sadržaj

UVOD	7
PROGRAM	11
Program	13
Nešto o metodama i tehnikama rada	14
Seminar I. "POVJERENJE"	22
1.1. Formiranje grupa	23
1.2. Upoznavanje	23
1.3. Izrada bedža	23
1.4. Očekivanja	23
1.5. Pravila grupnog rada	23
1.6. Duga sličnosti i razlika	24
Seminar II. "IDENTITET"	25
2.1. Moje IME	27
2.2. Piramida života	27
2.3. Krugovi kontrole	27
2.4. Relaksacijske vježbe i vježbe disanja	28
2.5. Vježba za kraj	28
Seminar III. "MOJA ŽIVOTNA PRIČA"	29
3.1. Uvodna aktivnost za zagrijavanje i povezivanje	31
3.2. Životna panorama (životni kontinuum)	31
3.3. Vježba opuštanja	32
3.4. Krug potreba	32
3.5. Crtanje emocija	32
3.6. Tjelesni znaci emocija	33
3.7. Vježba disanja	33
Seminar IV. "TRAUMATSKI SNOVI"	34
4.1. Uvodne aktivnosti	35
4.2. Moja najveća bol	35
4.3. Traumatski snovi	35
4.4. Prihvatanje sebe	36
4.5. Vježba za kraj	36
Seminar V. "KOMUNIKACIJA"	37
5.1. Uvodna aktivnost: Hodanje kroz godišnje doba.	40
5.2. Asocijacije na riječ komunikacija	40
5.3. Vođenje slijepca – neverbalna komunikacija	40
5.4. Nepažljivi slušači	40
5.5. Nenasilna komunikacija	41
5.6. Komunikacija u trojkama	41
5.7. Asertivna komunikacija – zauzimanje za sebe.	42
5.8. Vježba za kraj	42
Seminar VI. "POTEŠKOĆE U KOMUNIKACIJI"	43
6.1. Slijeđenje uputstava (Uputa koja se samo jednom kaže)	45
6.2. Slušati sa četiri uha	45
6.3. Obiteljska komunikacija po Virginiji Satir	46
6.4. Nemanipulativna komunikacija	46
6.5. Jedna riječ za kraj	47
Seminar VII. "SUKOBI"	48
7.1. Što je sukob?	51
7.2. Daj – ne dam	51
7.3. Konfliktne situacije	52

7.4. Unutarnji konflikti	52
7.5. Sukob ili suradnja	52
7.6. Nenasilno rješavanje sukoba	53
7.7. Čvor	53
Seminar VIII. "STEREOTIPI I PREDRASUDE"	54
8.1. Sve moje grupe	55
8.2. Nađite one kojima pripadate	55
8.3. Tko je moj neprijatelj	55
8.4. Sukob između lojalnosti i suosjećanja	56
8.5. Argumenti	58
Seminar IX. "OTPUŠTANJE PROŠLOSTI I VIZIJA BUDUĆNOSTI"	60
9.1. Uvodna aktivnost	61
9.2. Moje životne vrijednosti	61
9.3. Drvo životnih vrijednosti	61
9.4. Moje najveće razočaranje – otpuštanje prošlosti	61
9.5. Upitnik samoefikasnosti	62
9.6. Planiranje budućnosti	62
9.7. Za rastanak	63
9.8. Za kraj	63
EVALUACIJA	65
Evaluacija	67
Vanjska evaluacija rada u Okučanima	70
ZAVRŠNA RIJEČ AUTORICA	73
PRILOZI	77
Duga – Indijanska legenda	79
Piramida života	80
Magarčići	81
Krugovi kontrole	82
Krug potreba	83
Silueta lika	84
Karikature	85
Shematski prikaz – komunikacija	86
Uho	87
Unutarnji konflikti	88
Slika balona	89
Pravila aktivnog slušanja	90
Koraci u nenasilnom rješavanju sukoba	91
Rotacija uloga	92
Kartice s opisom osoba	93
Ja	94
Lik neprijatelja	95
Upitnik samoefikasnosti	96
Literatura	97



Uvod



Uvod

*“Nikad ti se ne podari želja, a da ti se istodobno ne podari moć da je ostvariš.
Ali, za to ćeš se morati potruditi.”*

Richard Bach

Pisanje je priručnika za rad s braniteljima, za nas dvije, prije svega pionirski posao u koji ulazimo s puno vjere o njegovoj korisnosti za sve one koji budu radili s grupama branitelja koji su preživjeli traumatska iskustva u ratu, ali i ranije u svome prijeratnom životu; svima onima koji se budu okušali profesionalno ili paraprofesionalno u pomagačkom radu s ljudima (grupama ili pojedincima, ali prvenstveno s grupama) koji su preživjeli traumatska iskustva i nisu završili proces oporavka.

Pišemo ovo nakon desetak godina rada i iskustava s mnogim mješovitim grupama, grupama žena prognanica i izbjeglica, s grupama građana različitih nacionalnosti, različitih obrazovnih razina, intelektualaca i neobrazovanih ljudi, ljudi na visokim društvenim položajima i s ljudima bez statusa i položaja, bez stalnog mjesta boravka, nakon godina rada s mladima – učenicima, studentima, njihovim profesorima i pojedincima u Hrvatskoj i drugim susjednim i udaljenim zemljama.

Najveći je izazov, koji smo kao profesionalci pomagači prihvatile, rad s grupom razvojačenih branitelja članova udruga branitelja iz nekoliko mjesta Zapadne Slavonije (Stara Gradiška, Okučani, Gornji Bogičevci i Nova Gradiška), u srpnju 2000. godine.

Svjesne smo težine zadatka koji smo prihvatile kao treneri Centra za mir, nenasilje i ljudska prava Osijek, a svjesne i toga da smo rijetki treneri koji se odlučuju raditi s traumatiziranim osobama baš zbog ogromne odgovornosti prema traumatiziranim, svjesne da “... osoba koja pomaže oporavku mora imati znanje i svijest ne samo o duševnim, nego i o društvenim procesima i mehanizmima koji taj oporavak mogu pospješiti, ali i ometati” (Belić, M. u Herman, J.L. str. 8), svjesne da pomagati ljudima koji su preživjeli psihičku traumu znači pogledati u oči kako ljudskoj ranjivosti, tako i ljudskoj prirodi svojstvenoj sposobnosti da se počini zlo, da to znači svjedočiti ispovijedima o doživljajima užasnih događaja.

Svjesne smo i toga da mnogi ljudi ne žive život u potpunosti, kako to priliči ljudskom biću, upravo zbog traumatskih iskustava koja ne mogu podijeliti ni s kim i koja im pritišću grudi, uznemiravaju san, unose strah u njihov život, oduzimaju energiju i mogućnost da žive mirno i kvalitetno svoj život.

Jednako smo tako znale da svojim aktivnim sudjelovanjem u procesu prorade traumatskih iskustava svakog člana grupe njemu dajemo neposredno iskustvo da prestaje biti sam u teškim trenucima. Bile smo sigurne da možemo dovesti do promjene ako čovjek doživi da je drugi s njim u trenucima kad mu se čini da nitko ne može doživjeti ono što on doživljava, kad mu se čini da je teško samo njemu i kad se javlja osjećaj da nema izlaza.

Aktivnim sudjelovanjem lakše je zajedno promotriti dno patnje.

Želimo, barem dijelom, prenijeti svoja iskustva u ovaj priručnik kako bi pomogao onima koji krenu istim ili sličnim putem, sa željom da pomognu potrebitima.

Sigurne smo da će naše iskustvo u radu s grupom zapadnoslavonskih razvojačenih branitelja ohrabriti mnoge pomagače da se odluče obogatiti svoj profesionalni i privatni život radom i dijeljenjem znanja i životnih iskustava s ljudima koji su prošli mnoge, nama daleke i nepoznate staze i krajolike emocionalnoga života.



Program

Trauma i samopomoć



Program

Trauma i samopomoć

Priručnik je namijenjen isključivo profesionalnim pomagačima, te edukacijama i treninzima za rad na traumi osposobljenim paraprofessionalcima.

Ciljevi programa:

1. Osposobljavanje za samopomoć i međusobnu pomoć na ublažavanju posljedica traumatskih iskustava
2. Osnaživanje za preuzimanje odgovornosti za vlastiti život, obitelj i zajednicu
3. Kreativno uključivanje u oporavak i izgradnju zajednice
4. Stvaranje pozitivnog i podržavajućeg društvenog ozračja (posebice u lokalnim ograncima udruga branitelja) prema programima psiho-socijalnog oporavka

Specifični ciljevi pojedinih tema obrađenih u vikend-seminarima:

1. Uspostavljanje povjerenja unutar grupe
2. Osvješćivanje identiteta i integriteta ličnosti
3. Spoznaja dubine osobne traume i potrebe liječenja
4. Usvajanje znanja potrebnih za svjesnu kvalitetnu interpersonalnu komunikaciju i komunikaciju u obitelji
5. Osvješćivanje sukoba kao životne činjenice, te njegovih pozitivnih i negativnih strana
6. Vraćanje kontrole i osjećaja produktivnosti u svoj život, te preuzimanje odgovornosti za svoje zdravlje i ponašanje

Trajanje edukacije: 10 vikend seminara kroz godinu dana/jedan mjesечно

Nešto o metodama i tehnikama rada

Radi čega rad u grupi ili što se može učiniti uz pomoć grupe?

Putovanje kroz proces

Promjena ili "kretanje u novi život" uvjetovano je otpuštanjem starog, opterećujućeg, onog koje koči napredovanje i stalno vraća na ono od ranije. U tom se procesu javljaju mnogi otpori promjeni u vidu brojnih racionalnih i neracionalnih misli, osjećaja straha, anksioznosti, tjeskobe, zabrinutosti, usamljenosti u svom problemu, nevjericu u vlastite snage i mogućnosti, nevjericu u dobar ishod, sumnje u okruženje i sl. Sve to osujećuje i sprječava da se osoba pokrene, pokuša, izabere, odluči te ona, iz dana u dan, odlaže izbor i odluku, stalno vidi nove prepreke, bježi u neadekvatna ponašanja: alkoholiziranje, skitanje, uzimanje sredstava za smirenje i spavanje, bavi se nekim drugim aktivnostima – izbjegava suočavanje s problemom. Na taj se način trenutno smanjuje napetost, ali s novim susretom s njim, napetost raste. Izbjegavanje problema čini ga u našim očima sve većim!

Što se može učiniti uz pomoć grupe?

Rad smo s grupom započinjale upoznavanjem i pričanjem osobnih priča, panorama života, osobnih i obiteljskih povijesti. Grupa prihvaća s oduševljenjem te teme. Osjećaji su pozitivni. Nastupa pad napetosti. Začudeni su sličnošću načina doživljavanja i događaja koji su utjecali na njihove živote. Od svojih suboraca, kolega branitelja, čuju opise svojih brižno skrivenih poteškoća, lomova u braku, nesporazuma s roditeljima, djecom, gubitaka prijatelja i imovine, brojnih konflikata, problema s uvažavanjem i priznanjem njihova doprinosa, statusa, invalidnosti itd., do najintimnijih i najskrivijenijih emocionalnih problema, strašnih snova – noćnih mora, nametljivih misli, nemira, lupanja srca i gušenja, neprekidnog iščekivanja da će se nešto loše dogoditi, osamljivanja. Zajednička se obilježja susreću u nesposobnosti kontrole, upotrebi alkohola, duhana, lijekova, općem nepovjerenju prema društvu i njegovim institucijama, osjećaju promašenosti i beznađa, uzaludno potrošenog vremena, uništenom zdravlju, upropaštenom životu i besmislenosti života.

Što se tada događa?

Upravo su ovi trenuci pričanja svojih osobnih povijesti prva kohezivna snaga grupe, početna faza interakcije i uzajamnog prepoznavanja.

Nakon ovih susreta na kojima se govori o ljutnjama na Ministarstvo, nepravednosti sredine i političara, o obmanutosti i posljedicama, nedobivanju priznanja ni obeštećenja, zakirutosti, te se teme moraju napustiti jer bi se mogli susreti pretvoriti u prenošenje bijesa na druge, okrivljavanja, samosažaljevanje i ovisnosti. Takvi razgovori potiču mentalitet žrtve.

Tada potičemo sudionike da ulogu žrtve zamijene ulogom borca za dostojanstven život. Ovaj je obrat u mislima i osjećajima od pasivne, obespravljene i zanemarene žrtve, prema aktivnom, odlučnom i odgovornom borcu za mnoge vrlo težak. No, važan je iznad svega. Od njega ovisi proces zajedničkog i individualnog oporavka.

Uloga je voditelja grupe u vođenju ovoga misaonog i emocionalnog procesa vrlo značajna. Potrebno je neprestano poticati osobnu odgovornost za događaje i pažljivo motriti na pokušaje povratka u ulogu žrtve. Ima onih koji se često vraćaju i pokušavaju pričati o svojim jadima. To ne bi trebalo trajati dulje od nekoliko minuta, ali niti valja odmah prekidati osobu.

Voditelj pažljivo prati verbalni i neverbalni iskaz i očitava emocionalno stanje osobe. Blagim, ali jasnim načinom usmjerava ju da razmišlja o onome što želi promijeniti kod sebe i što može učini-

ti za sebe bez velikih očekivanja od drugih. Daje čovjeku podršku da se oslanja i uzda u svoje snage, osvjetljava mu ono što ima i što je postigao te tako "podzidava" njegovo samopouzdanje i osnažuje ga za preuzimanje odgovornosti za sebe, svoje postupke, svoj život.

Kada je riječ o depresiji i negativnom vjerovanju o sebi, drugima i budućnosti koristan je i djelotvoran, blag, obziran, brižan i podržavajući pristup osobi, uz vraćanje odgovornosti za njezin život, osobnu odluku i izbore na koji će način dalje živjeti.

Ukoliko se radi o samosažaljenju povezanom s pozitivnim vjerovanjima o sebi i negativnim vjerovanjima o drugima i svijetu, suosjećajan je pristup neprikladan pa i kontraindiciran. Ovdje je korisno pa i nužno suprotstavljanje/ konfrontiranje. Najčešće se radi se o manje traumatiziranim ljudima koji spadaju u niže pozicioniranu vojsku ili pomoćno osoblje. Može se dogoditi da oni uvećavaju svoja traumatska iskustva i na njima žele graditi ulogu traumatiziranog branitelja. Nerijetko potječu iz poremećenih obitelji. Njihovo ponašanje može predstavljati borbu za podizanjem i održavanjem identiteta koji je donedavno, dok je rat trajao, bio veličan, što ih ujedno oslobađa odgovornosti za protudruštveno i neprihvatljivo ponašanje.

Sljedeći je korak u vođenju grupe na putu oporavka istraživanje traumatskog događaja. Ti su događaji opterećeni snažnim osjećajima pa se javlja otpor i izbjegavanje.

Jedan od razloga izbjegavanja i otpora je strah od gubitka kontrole nad sobom.

Tijekom boravka na ratištima vojnici vježbaju kako zatamiti osjećaje, strah, užas, srdžbu, bijes i žalost. U situacijama velikih i stalnih opasnosti osjećaji im ugrožavaju preživljavanje. Srdžba je način obrane od užasa, žalosti i osjećaja krivice. Srdžbom se prenosi na druge odgovornost za patnju, izbjegava se osobna odgovornost i samostalno rješavanje problema.

Zadatak je tijekom prorade traume pomoći osobi ugasiti srdžbu te da se suoči s užasom, patnjom, žalošću, osjećajem krivice. Da bi se ugasila srdžba i ogorčenost potrebno je da se osoba sjeti i opiše sve bolne emocije koje je zamjenjivala srdžbom.

Kod navale snažnih emocija voditelj može pomoći ako uznemirenoj osobi objasni da je riječ o snažnom, ali prolaznom uzbuđenju. Može ju smiriti riječima i postupcima, svojim mirom i stalnošću. Pomoći osobi smiriti i kontrolirati disanje, ponuditi joj čašu vode, malu šetnju s voditeljem ili nekim članom grupe koji je spreman u ovom trenutku biti tiha slušajuća podrška osobi, i sl. Ovo je disocijativno stanje i ono je razlog da se **NIKAD NE SMIJE DOPUSTITI PIJANOM BRANITELJU SUDJELOVANJE U GRUPI**. Alkohol zakoči i snižava prag osjetljivosti te nasilje postaje lako moguće.

Poboljšanja smo vidjeli u onim trenucima kada bi osoba mogla opisati događaj, a da ju ne obuzmu snažni osjećaji žalosti ili bijesa te ako je spremna dalje raditi u grupi na suočavanju s detaljima svoga traumatskog iskustva, sa svim slikama, mislima i osjećajima koji su pratili doživljaj. Nekada je bio potreban nastavak rada voditeljice s traumatiziranim individualno, nakon rada u grupi, u popodnevnim ili večernjim satima, u šetnji, bazenu ili u njegovoj hotelskoj sobi.

Sljedeći korak u procesu oporavka je rad na integraciji traumatskog iskustva tako što se **glavna pozornost posvećuje sadašnjosti**. Razgovaramo o utjecaju traume na njegov emocionalni život i upoznavanje sebe, kako je utjecala na prihvaćanje sebe s novim iskustvima i saznanjima o sebi te kako je trauma utjecala na njegov obiteljski život.

Razmatramo osobne vrijednosti koje je imao ranije, prije ratnog iskustva, pitamo o vrijednostima kojima se rukovodi sada i o vrijednostima za budućnost koje želi prenijeti svojoj djeci.

Pitamo o ciljevima i planovima za budućnost i zajedno izrađujemo kratkoročne i dugoročne planove. Poučavamo vježbanjem socijalnih vještina komunikacije, rješavanja problema, rješavanja konfliktnih situacija i sukoba. Provjeravamo, tj. na neki način kontroliramo, realiziranje planova tako što razgovaramo prvog dana na susretima o tome što se kome važno dogodilo, što je uradio, promijenio, naučio i primjenjivao između dva susreta od naučenih znanja i vještina.

U početku rada mnogi se branitelji teško usredotočuju na druge ljude u grupi zbog paralizirajućeg djelovanja traume. Njima manjka strpljenja, tolerancije, vještina slušanja i suosjećanja. Tada su potrebne češće kraće ("cigaret") pauze za mali predah i ventiliranje nestrpljenja. Također ih je potrebno pozvati da se podsjetite na pravila ponašanja, odnosno da se sjetite što njima smeta ili godi kada oni pričaju nešto što je njima važno, kada oni iznose na svjetlo dana svoj doživljaj. Tijekom rada voditelj je miran, strpljiv, pažljivo i koncentrirano sluša svakog sudionika, ukazuje mu pozornost. Kada osjeti trenutak da je korisno da se priča razvija i razrađuje i dalje, postavlja suosjećajna pitanja vezana za dijelove priče ili detalje za koje je osjetio da su osobi važni, na kojima su se pojavljivale snažnije emocije, gdje je osoba u priči zastajala ili ubrzavala, snižavala ili povisivala glas, mijenjala boju lica, uzdisala i sl. Tijekom takvog strpljivog vođenja grupe, s osjećajem mjere i poštovanja za svakoga, dolazi do stvaranja pozitivne energije i povezivanja ljudi i razvoja povjerenja. Branitelji prihvaćaju poučavanje u strpljivom slušanju, uvažavanju osjećaja i važnih mjesta za svakoga, uspješno ovladavaju tim vještinama i koriste ih te postupno uče suosjećajno odgovarati na tuđu patnju.

Kada branitelji uspiju savladati traumatska iskustva potrebna im je rehabilitacija da bi se potaknulo ostvarenje njihovih novootkrivenih potencijala. U tome je važna uloga podržavajuće obitelji i udruga te institucija države.

Uloga obitelji u oporavku

Utjecaj je traume na obiteljske odnose izravan. Traumatizirani branitelji prenose svoje raspoloženje na druge bliske osobe. Razdražljivost, suzdržanost u izražavanju osjećaja i smanjeno zanimanje za svijet oko sebe snažno utječu na međuljudske odnose. Mijenja se dinamika odnosa u obitelji zbog pretjeranog osjećaja opasnosti koji traumatizirani unosi u obitelj. Obiteljski su odnosi i aktivnosti prilagođeni njegovim potrebama. No, to ne može tako dugo trajati jer članovi obitelji imaju svoje potrebe i s pravom ih žele ispuniti. To uznemiruje branitelja, ima osjećaj gubljenja kontrole nad obitelji te se buni često vrlo agresivno ili se povlači i osamljuje. Bilo kakvo izražavanje osjećaja može za njega biti vrlo ugrožavajuće i potaknuti ga na dalje povlačenje.

Zbog novih okolnosti vrlo je korisno da članovi obitelji steknu znanja iz područja ratne traume da bi razumjeli ponašanje i pomogli traumatiziranome branitelju u oporavku i sebi u proživljavanju novonastale obiteljske situacije.

Iz tih smo razloga održale jedan vikend seminar (mada je bilo potrebno i više, ali zbog financijskih razloga nemoguće) sa suprugama naših branitelja. Tako smo uspjele napraviti poveznicu i informirati supruge o temama i načinu rada na seminarima za branitelje te i njima približiti neka potrebna znanja iz komunikacije i komunikacijskih vještina, s kao i o nošenju sa stresom, posljedicama traume, potrebi relaksiranja i rekreiranja.

Nastavak bi uspješnog oporavka od posljedica traume bio najučinkovitiji kada bi se nastavio rad s cijelom obitelji u slučajevima gdje je trauma ostavila dublje posljedice na obiteljske odnose.

Teorijska razmatranja, temeljena na iskustvu i istraživanjima, ukazuju na stadije oporavka kod ratne traume koja je bila područje našega rada.

STADIJI:

1. a) Povjerenje
b) Ovladavanje stresom
c) Educiranje
2. Ponovno proživljavanje traume
Rekonstruiranje traume
3. Integracija traume
4. Uključivanje u život
5. Razrješenje traume

Prema ovako shvaćenim stadijima oporavka odabrale smo nama najprihvatljiviji i najbliži pa tako i najprikladniji pristup, u radu s grupom, najvećim dijelom utemeljen na geštalt terapiji, ali smo koristile i druge komplementarne terapijske pristupe.

Koristile smo crtanje, bojanje, modeliranje, pričanje, pisanje priča, pjesama, pisama, razgovor u parovima, trijadama, malim grupama i u krugu, igrali uloge, uživali se, plesali, pjevali, radili relaksacijske vježbe disanja, opuštanja, vođene fantazije, masirali se, plivali, šetali se, išli na izlete, družili se... razgovarali... slušali... slušali... slušali... stjecale povjerenje naših branitelja i tako omogućile da prevladaju prepreke i kočnice i progovore o svojim najskrovitijim tajnama.

“Sukob između htijenja da se užasni događaji poreknu i htijenja da ih se obznani, središnja je os dijalektike psihičke traume.” (Herman, J. L. 1996., str. 12)

Oporavak traumatiziranih može početi tek kada se istina najzad prizna. No, i prečesto prevladava zatajivanje te priča o traumatičnom događaju ne izranja na površinu kao verbalna pripovijest, nego kao simptom.

Simptomi psihičkih tegoba traumatiziranih ljudi istodobno upozoravaju na postojanje neizrecive tajne, ali i odvrćaju pozornost od nje. To se najbolje vidi u načinu kako se traumatizirani ljudi kolebaju između osjećaja otupjelosti i ponovnog proživljavanja događaja.

Poricanje, potiskivanje i podvajanje djeluju kako na razini društva, tako i na razini pojedinca. Proučavanje psihičke traume ima podzemnu povijest. Slično traumatiziranim ljudima i mi smo odsječeni od znanja o našoj prošlosti. Slično traumatiziranim ljudima, i mi moramo razumjeti prošlost kako bismo zahtijevali i ponovo dobili sadašnjost i budućnost. Dakle, “razumijevanje psihičke traume počinje s ponovnim otkrivanjem povijesti.” (Herman, J. L., 1996., str. 12)

Za otkrivanje osobne povijesti, za zaranjanje u mračnu nutrinu pretrpanu snažnim i konfuznim osjećajima, treba mnogo hrabrosti, a za hrabrost je potrebno sigurno prihvaćajuće okruženje, osjećaj sigurnosti da će nas tko imati prihvatiti na, za nas, dobar i nježan način.

Zajedničko obilježje psihičkih trauma je osjećaj intenzivne prepadnutosti, bespomoćnosti, mržnje, bijesa, ljutnje, praznine, beznađa, gubitka kontrole i uporišta, prijetnje uništenja, nemanja miraniti u snovima i osjećaja gubitka dostojanstva.

Osoba je fiksirana na traumu, ona ju stalno prati i ponavlja se najstrašnije slike događaja.

Trauma biva razriješena tek onda kada preživjela osoba razvije novu duševnu shemu za razumijevanje toga što joj se dogodilo. Zbog toga je potrebno analiziranje svakog detalja traumatskog događaja i svih pratećih elemenata: činjenica, sudionika, tijeka događanja, boja, mirisa, osjećaja koji su se tada javljali, njihova intenziteta, ponašanja i postupaka osobe, misli koje su pratile događaj... izgleda okoline, zvukova... svega, baš svega, čega se može sjetiti.

Kako smo već rekli da se traumatizirani teško odlučuju na otvaranje priče, potrebni su uvjeti koji će omogućiti pojedincu da krene s pričom. Za to je najpogodnija grupa, u ovom slučaju grupa suboraca, koji su prolazili iste ili vrlo slične tegobe, u istom ratu, u istim operacijama, protiv istog neprijatelja, s istim ciljem i idealima i vjerovanjima.

Dugotrajna izloženost nasilju i prijetnji smrti izaziva snažnu emocionalnu potresenost, a ona proizvodi neurotski sindrom – ratnu neurozu.

I najhrabriji muškarci i žene mogu podleći nesavladivom strahu. Najdjelotvorniji je motiv za prevladavanje tog straha, prema američkom psihologu Riversu, nešto što je jače od domoljublja, apstraktnih načela ili mržnje prema neprijatelju: ljubav vojnika jednih prema drugima, spona među borcima. I to je upravo najvažnije za njihov oporavak: međusobno povjerenje, solidarnost i vjera da oni, i jedino oni koji su bili zajedno, znaju kako im je bilo i razumiju što im se događalo.

Traumatsko iskustvo osobu čini drukčijom, i ona se povlači, kidaju se spona s drugim ljudima i ona se isključuje iz zajednice. Također, znamo da osjećaj vlastite vrijednosti i svoje ljudskosti ovisi o uključenosti među ljude.

Solidarnost grupe, povezanost i povjerenje u članove grupe najbolja je zaštita za traumatiziranu osobu od straha, srama i očaja, od osjećaja samoće i preplavljenosti svojom boli.

Grupa u kojoj vladaju pravila jednakosti, tolerancije, uvažavanja i poštovanja, povjerenja, iskrenosti, povjerljivosti i tajnosti najbolje je okruženje za otkrivanje istine da osoba nije sama, da ima puno ljudi koji nose ista ili slična iskustva. Grupa je dinamičan organizam unutar kojeg se, u osobi, javlja vrlo moćan i uvjerljiv doživljaj uzajamnosti i pripadanja.

“Duboki osjećaji nepovjerenja i izoliranosti u grupi dobivaju protutežu u drugarstvu i duhu zajedništva”. (Walker i Nash prema Herman, J. L., 1996., str. 249) Za njim dolazi i potreba za obnavljanjem odnosa s drugima i za povratak u zajednicu.

Kada se u grupi razvije povezanost i prisnost, vrlo se brzo sudionici otvaraju jedan prema drugome, razvija se suosjećanje, tolerancija, ljubav, razumijevanje i nesebično prihvaćanje i davanje. Grupa prihvaća i podupire svakoga člana te on kroz sinergiju grupe postaje spreman podnijeti i integrirati traumatski doživljaj.

Rad u grupi nosi i opasnosti. Moguće je da se grupa ispolitizira, da neki članovi nametnu svoj osjećaj nezadovoljstva i gorčine zbog nezadovoljstva svojim statusom, položajem u društvu, mirovnom ili plaćom, zbog invalidnosti i drugih gubitaka, zbog rascjepa u obitelji, zbog nemogućnosti da dobiju onoliku gratifikaciju za svoje uloge koliko misle da zaslužuju, i iz drugih razloga. Uložili su najvrjednije što su imali: svoj život, ideale, nade, zdravlje, sigurnost svojih obitelji; izložili sebe i svoje najdraže najvećim rizicima, a sada doživljavaju nepovjerenje, provjeravanja, revizije, a s druge strane neki nezaslužni prigrabili su pozicije u društvu, privilegije, obogatili se preko noći. Sve ih to navodi na sumnje da su izmanipulirani, prevareni, da su bili naivni (što ih izrazito povređuje i ranjava!). Sada sumnjaju i u vrijednost ideala, i u vrijednost i istinitost cilja za koji su bili spremni dati život.

Moguće je da se neki član grupe pokuša nametnuti svojim autoritetom zapovjednika ili vođe, da pokuša ugroziti voditelja grupe vjerujući da njih ratnike nitko, tko nije bio s njima, ne može razumjeti.

Sigurno je da će se voditelj grupe suočiti sa specifičnim načinom zabave, šale i međusobnog ophođenja, u duhu zadirkivanja i izazivanja, koje je karakteristika vojnika ili "kolega". O tome treba postići jasan dogovor u okviru pravila ponašanja u grupi, uz objašnjenje da takva komunikacija može štetiti pojedinim članovima na putu oporavka od traume.

Iz tih razloga naglašavamo da je važno, za osobu koja vodi grupu, biti osnažena i spremna za različite izazove, poznavati grupnu dinamiku, držati sigurno vođenje grupe u svojim rukama, kao i poznavati individualne psihološke i društvene procese i mehanizme.

Važno je da se voditelj na samom početku, kada prvi put sjedne s grupom, predstavi grupi kao osoba, kao stručnjak i da grupi kaže motive koji ga vode da se bavi ovim poslom. (Nikako se ne treba predstaviti ili postaviti prema njima kao netko tko ih je došao liječiti, odnosno tko ih gleda kao pacijente.)

Voditelj grupe mora za sebe osigurati stalnu stručnu podršku, tj. superviziju, dodatne oblike učenja, mogućnost razmjene iskustva sa stručnom osobom i razgovora o problemima na koje u radu nailazi.

Pored stručne podrške voditelj se grupe mora pobrinuti za uravnoteženost svoga stručnog i osobnog života, poštujući i podmirujući vlastite potrebe, osiguravajući za sebe odgovarajuću dinamiku rada i odmora, opuštanja, a posebno mora odvojiti vrijeme za osobnu analizu (kako rad s grupom i pojedincima djeluje na njegov emocionalni život), koliko se može odvojiti od onoga što kroz uživanje/empatiju utječe na njegovu osobnost.

Ovdje govorimo o potencijalnoj opasnosti po voditelja koju nazivamo posredna ili sekundarna traumatizacija. Slušanje bolnih iskustava člana grupe i svijest o patnji druge osobe, suosjećanje i uživanje u emocionalna stanja ljudi kojima pomaže može kod voditelja aktivirati prikrivene traume i konflikte što ga može dovesti u vrlo tešku situaciju da se s tim ne može nositi i voditi grupu.

Voditelj ponekad može imati očekivanja od pojedinaca ili grupe veća nego što je realno moguće učiniti pa sebe počne smatrati nestručnim i nesposobnim, počne patiti zajedno s osobom kojoj nastoji pomoći umjesto da bude u miru s tim da barem ublažava nevolje čovjeka.

Do posredne traumatizacije može doći tijekom rada s grupom ili jednom osobom, nakon razgovora kada u mislima vrtimo priču koju smo čuli i ne možemo razmišljati ni o čemu drugom ili postepeno dugotrajnim radom odjednom primijetimo da smo se promijenili, da o životu, ljudima oko sebe pa i o sebi mislimo drugačije nego prije.

U takvim se slučajevima javlja opasnost da traumatizirana osoba s kojom se radi doživi novu traumu zbog krize voditelja.

Potrebno je voditi brigu o svemu što se nama voditeljima grupa događa na misaonom i emocionalnom planu, u snu i na javi. Treba oslušivati poruke koje nam upućuje tijelo kroz simptome zamora, u obliku noćne more ili nesanice, bolova u dijelovima tijela, patnje ili depresivnosti, gubljenja volje i interesa za sve, gubitak apetita, povećano pušenje, potreba za pićem i sl. Zato su voditeljima grupa i ostalim pomagačima potrebne supervizije, potpora od strane sustručnjaka, savjetnika, prijatelja i obitelji.

Sigurno je da rad s traumatiziranim osobama donosi promjene stavova o životu i njegovoj nepobitnoj vrijednosti kod pomagača. Voditelj se neprestano suočava s novim iskustvima i saznanjima, susreće i upoznaje nove ljude s autentičnim životnim pričama i otvara u sebi nove mogućnosti za

potpunije razumijevanje drugih, otvara se emocionalno prema ljudima i stvara nova i nova prijateljstva te se tako neprestano obogaćuje i nadahnjuje novom energijom strpljenja i ljubavi prema ljudima.

I ne samo to. Jedan od temeljnih ciljeva pomagača je pospješene sposobnosti integriranja osoba s kojima radi, a na taj način pomiče i granice svojih kapaciteta integriranja osobnih i tuđih proživljavanja u vlastito životno iskustvo. Što to znači? Osobni integritet je temelj na kojemu se izvorno gradi povjerenje u ljudske odnose i na kojemu se razoreno povjerenje može obnoviti. Integritet je sposobnost da potvrđujemo vrijednost vlastita života pred smrću, da prihvatimo prirodnu konačnost pojedinačnog života, pa i vlastitog, i da te činjenice prihvatimo bez panike i očajavanja.

Sredstva i tehnike kojima se koristimo za postizanje postavljenih ciljeva, a krajnji je oporavak od traumatskih iskustava, opisat ćemo u programu seminara. Svaki seminar ima temu i u skladu s njom konkretizirane zadatke i ciljeve.

Važno je znati da svaka osoba koja participira u radu grupe ima svoj osobni psihološki proces i tempo kojim se kreće kroz taj proces te ta činjenica zahtijeva od voditelja poznavanje svakog člana grupe, njegovog načina rada na sebi, težine njegovih iskustava i shodno tome da odredi način rada i količinu aktivnog uključivanja i sudjelovanja u svakoj etapi rada grupe, u svakom koraku koji poduzima u vođenju grupe kroz proces.

Osim svakog pojedinačnog procesa grupa ima svoju grupnu dinamiku, grupni proces, te se voditelj i tu mora vješto kretati poštujući pojedinačni proces i grupni proces. Zbog toga je važno da rad teče polako, bez požurivanja i "trčanja" za rezultatima.

Nekim sudionicima će to možda biti presporo, međutim u grupi treba objasniti i razgovarati zašto je to važno za svakog ponaosob, objasniti da je ovaj rad ujedno i razvijanje sposobnosti toleriranja različitosti svake osobe i poštivanje njenog osobnog procesa.

Voditelju je jasno da se proces oporavka kod svake osobe ne mora nužno kretati prema opisanim stadijima. Neki se vraćaju na ranije stadije i moraju ponovno proći kroz proces. Prateći tuđi proces i priču, svaki pojedinac osvjetljava još neki dio svoga životnoga iskustva, neku možda vrlo staru traumu i prorađuje taj dio koji je asocijativno otkrio upravo sada.

Voditelj će primjenjivati adekvatne sadržaje, postupke i tehnike, pomoću kojih omogućuje svakom pojedincu odrađivati svoj proces. Kod dogovaranja pravila rada grupe jasno se govori o osobnom pravu na potrebno vrijeme tijekom procesa. (Mi smo s pojedincima koji su željeli brže i više nakon rada cijele grupe osiguravale dio vremena za individualni rad.)

Važno!

Tijekom rada se evaluiraju pojedine aktivnosti, vježbe, dan ili tema kroz razgovor sa sudionicima kada se od njih traži da verbaliziraju svoje doživljavanje pojedinih aktivnosti i koliko je koja vježba njemu bila korisna, odgovarala mu ili ne. Razgovaramo o težini vježbi, njihovim efektima na osjećaje, razmišljanja, stavove i uopće o njihovom utjecaju na pojedinca. To nam je odgovor koliko je vježba primjerena većini osoba ili treba mijenjati vježbu.

Mislimo da je vrlo važno istaknuti da je maksimalna veličina grupe dvanaest do četrnaest osoba. Naša grupa je imala 16 članova, no primijetile smo značajnu razliku u radu grupe i dinamici kada je netko izostao. Nedostajali su članovima grupe, spominjali su ih ali se rad odvijao s više spontanosti i brže. Vjerujemo da je idealan broj osam do deset osoba u grupi za rad na traumatskim iskustvima.

Ponekad je rad tekao sporo i zamorno. Tada smo se služile ubacivanjem vježbi koje podižu energiju, osvježavaju, unose humor i igrama poput "Bijeg iz zatvora", igrom s istovremeno sedam do osam loptica, masažom, plesom, plivanjem, šetnjama, penjanjem, odlaženjem na izlete. Redovito smo koristile laganu glazbu. Vizualizacije i meditacije smo koristile u početku vrlo oprezno dok nismo stekle dovoljno saznanja o svakome, i u koje se aktivnosti može uključiti, što može podnijeti a što ne.

Seminari su se redovito odvijali u nekim od toplica: Stubičkim, Varaždinskim, Krapinskim ili Daruvarskim. Najpogodnije su Stubičke zbog kvalitete bazena i mogućnosti da se vikendom može kupati do ponoći. Smatramo da je za rad grupe najpogodnije odvojiti ljude od kuće, staviti u zaštićeno okruženje osoba sa sličnim ili istim iskustvima i omogućiti im da se dva i pol ili tri dana posvete samo svojim potrebama i radu na svojim problemima.

Susreti ili seminari su trajali od petka prije podne do nedjelje poslije ručka (branitelji su dolazili u hotel petkom prije podne, kupali se i rekreirali, odmarali, odlazili na ručak i tek nakon popodnevnog odmora smo počinjali s radom) do nedjelje poslije ručka, kada su odlazili tek nakon popodnevnog kupanja i druženja.

Rad u radionicama se odvijao petkom popodne od 17:00 do 19:30; subotom od 9:30 do 13:00, te popodne od 17:00 do 19:30; nedjeljom od 9:30 do 13:00. U svakom bloku je bila po jedna dulja ili dvije kraće pauze, prema potrebama. Vrijeme od ručka do popodnevnog bloka provodili su u odmaranju, ali najčešće su se kupali ili šetali. U tim smo terminima, ili u večernjim satima, ponekad u bazenu ili sobi, održavale individualne seanse s onima koji su izrazili potrebu za individualnim razgovorom.