

# TRAUMATIČNE NARATIVE DOBRO DOŠLICE

○ *Autor Elan intercultural (Sergina, Lune I Eloise)*

Nadamo se da će se učesnici kroz naše radionice dobro zabaviti, steći samopouzdanje i naučiti o emotivnom i seksualnom životu. Nije u pitanju njihovo dovođenje u stanje velike ranjivosti jer fasilitator nije zdravstveni radnik i nije u njegovoj ili njenoj misiji da obezbedi terapeutsku ulogu. Ponekad učesnici nađu adekvatnu podršku tokom radionice, međutim, neki događaji zahtevaju dugoročnu podršku. Da biste sprečili da se ljudi posle radionice osećaju usamljeno ili bespomoćno, evo nekoliko preporuka:

- Na početku radionice predstavite se i jasno dajte do znanja da niste terapeut ili seksualni terapeut. Ohrabrite ljude da vode računa o sebi i da paze o onome što dele. Objasnite da grupa i moderator neće moći da pruže podršku nakon radionice.
- Pripremite listu važnih brojeva (psihičar, terapeut, itd.) i učinite je dostupnom grupi.
- Napravite povelju o bezbednosti u kojoj ćete definisati zajednička pravila kako bi razmene bile prijateljske. Dopunite ga kreiranjem zaštitnih simbola.
- U aktivnostima koje nudite nemojte podsticati ljude da ponovo prožive traumatične uspomene. Fokusirajte svoje aktivnosti na pozitivne aspekte seksualnosti, intimnosti i pola. Na primer, ako se neka aktivnost odnosi na pristanak, nemojte terati ljude da podele trenutke agresije, već ih ohrabrujte da pričaju o trenucima kada su se osećali poštovanim.

---

<sup>1</sup> Listu ćete pronaći na sledećim stranicama.

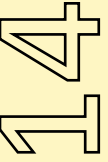
<sup>2</sup> Kako da izvršite ove dve aktivnosti saznaćete na sledećim stranicama.

- Ponudite aktivnosti koje podstiču ljude da identifikuju svoje unutrašnje resurse (kao što su sopstveni kvaliteti u ovim intimnim kontekstima) i spoljne resurse (prijatelje, strukture koje im mogu pomoći). Na primer, možete im predložiti da pričaju o ljudima koji ih inspirišu, koji ih podržavaju itd.

Uprkos svim ovim merama predostrožnosti, može se desiti da nam se osoba poveri o bolnom ili čak traumatičnom događaju u vezi sa rodno zasnovanim nasiljem ili seksualnom orijentacijom. Evo nekoliko saveta kako da najbolje primite ove priče:

- Nemojte izbegavati ono što je upravo rečeno, na primer tako što ćete ostaviti tišinu ili promeniti temu.
- Ponekad je najbolje videti osobu u bezbednom okruženju, možda daleko od grupe, gde možete da vodite intimniji razgovor. Ovo štiti osobu kao i druge učesnike, jer slušanje traumatične priče može vratiti uspomene koje možda ne žele da prožive. Ako smatrate da je osobi potrebna grupna dinamika da bi vam se poverila, pozovite one koji to žele da napuste prostoriju.
- Budite aktivni slušalac i ne prekidajte osobu. Možda se plaše ili stide, a ako ih prekinete, možda neće moći da nastave svoju priču. S druge strane, oni mogu imati poteškoća da se izraze i mogu izgledati „zaglavljeni“ u svojim pričama. Možete je uveriti da ste tu da slušate i da može da odvoji vreme. Na kraju krajeva, najbolje je pustiti je da to radi sopstvenim tempom i svojim rečima.
- Moguće je da se neke tačke mogu činiti nedoslednim i pokrenuti pitanja. Ovo je normalno, pogotovo zato što sećanja na traumu mogu biti maglovita i teško ih je prikupiti. Važno je da ne ostavljate utisak da dovodite u pitanje iskrenost osobe koja vam se poverava. Preformulišite pitanjem da li ste dobro razumeli i postavite nekoliko pitanja bez nametljivosti.
- Ovo deljenje može izazvati veoma jake emocije u vama. Ali ovo nije „vaše vreme“. Ovo nije vreme da plačete, da se ljutite, itd. Jer ako to učinite, iznenada je red na drugu osobu da se „brine o vama“, da upravlja vašim emocijama, da vam pomogne da se smirite, da vas uveri itd. Kad bi trebalo da bude obrnuto! Očigledno, nije pitanje da se ponašate kao robot i poričete ono što osećate. Možete, na primer, zatražiti kratku pauzu da sve ovo svarite, izaći napolje na svež vazduh, razbistriti glavu i integrisati ono što ste upravo čuli. Osobi je verovatno potrebna veća podrška nego vama trenutno.

- Priznajte bol osobe ispred vas bez dramatizacije situacije. Na primer, možete reći „Ono što ti se desilo je ozbiljno“, „Normalno je da te boli“ ili „Imaš pravo da se ljutiš“.
- Nemojte davati svoju analizu situacije ili svoje mišljenje o drugim uključenim ljudima. Izbegavajte da budete binarni i da moralizirate priču u terminima „dobro“ i „loše“.
- Slično tome, možete se osećati nemoćno i nakon toga pokušati da pomognete žrtvi. Na primer, savetujući je šta da radi ako se to ponovi... Ali čak i ako su vaše namere dobre, na primer sa : „Hajde da naučimo krav-magu zajedno, sledeći put možete da ih prebijete!“, to može zvučati kao „Oh, da si radio krav-magu, ovo ti se ne bi desilo“. Prihvatite činjenicu da niste tu da biste se vratili u prošlost i poništili ovaj događaj.
- Neka žrtva to doživi na svoj način. Svaka osoba doživljava traumu drugačije, neki se mogu osećati uništeno, a drugi ne. Ne postoji „pravi način“ da se živi život nakon što je pretrpeo nasilje, jer su ljudi višestruka i složena bića. Važno je ne osuđivati, ne „čekati“ da se reaguje na ovaj ili onaj način.
- Bilo bi neprikladno pitati osobu o njenoj porodičnoj istoriji ili odnosu sa roditeljima, ili implicitno ili eksplicitno sugerisati da je ono što se dogodilo povezano sa nerazjašnjenom prošlošću. Ova pitanja izazivaju osećaj krivice i ne spadaju u ulogu savetnika.
- U slučaju da žrtva ispolji simptome vezane za traumu koju je doživela, neprimereno je davati joj savete kao što su: posredovanje, homeopatija, odlazak na magnetizator, zdrava ishrana, itd. ili njenih sopstvenih uverenja, ali samo zdravstveni radnik priznat od strane države može da postavi dijagnozu i da je posavetuje o toku lečenja prilagođenom njegovoj ili njenoj situaciji.
- U slučaju seksualnog napada, ako osoba izražava sumnju, izgleda da se plaši da joj ne poveruju i/ili da joj se uvere, ili vam daje do znanja da je njegova ili njena reč već dovedena u pitanje: recite osobi da joj verujete.
- Možete podsetiti osobu da nije sramota biti žrtva, da je u jednom trenutku bila žrtva zlostavljanja, ali da ovaj status žrtve ne definiše njen identitet. Žrtva nikada nije odgovorna za zlostavljanje. Agresor je jedini odgovoran.



- Najvažnije je da slušate, poštujete osobu koja vam se poverava i da se ne ustručavate da je pitate šta misli da joj treba. Možda ne zna zašto vam se otvorila, ali to nije važno: znaće da ste slušali, da niste osuđivali i da ste pozdravili njenu reč.
- Zahvalite se osobi na podeli. Oni su pokazali ranjivost tako što su svoju priču podelili sa grupom ili sa vama, što je znak poverenja i hrabrosti.
- Na kraju, podsetite grupu da je sve što se deli poverljivo. Ovo je posebno važno u grupama u kojima se učesnici već poznaju.