



TRAUMACENTAR



IZGRADNJA MIRA

# TRAUMA I POMIRENJE



### IZGRADNJA MIRA

Whaley i Piazza-Georgi (1997) navode da je izgradnja mira termin koji je postao široko prihvaćen u međunarodnoj politici i razvoju 1992. kad je generalni tajnik UN-a objavio *Agendu za mir*.

Izgradnja mira je akcija prepoznavanja i podržavanja onih dijelova društva koji ojačavaju i utvrđuju mir kako se (nasilni) sukob ne bi ponovio.

*“Kalendar mira” 1992, Boutros Boutros-Ghali, Generalni tajnik UN*

Izgradnja mira uključuje izgradnju institucija zakona i ljudskih prava, pravičnog i učinkovitog upravljanja te sistema rješavanja (a ne izbjegavanja) sukoba.

Ona pokriva široko područje i dug vremenski period.

Njen cilj je promjena društvenih odnosa koji su u korijenu samog sukoba, te promjena stavova kod sukobljenih strana.

*“Što je izgradnja mira” Catherine Morris*

Izgradnja mira u današnjim sukobima traži dugotrajnu predanost uspostavljanja veza i odnosa peko svih društvenih razina: odnosa koji osnažuju resurse pomirenja unutar društva i učinkovito iskorištavaju doprinose izvan njega.

*“Izgradnja mira – Održivo pomirenje u podijeljenim društvima” 1997, John Paul Lederach*

Izgradnja mira nije samo rad na sprečavanju povratka u sukob nekad sukobljenih strana, već se usmjerava na prave uzroke ne samo netom završenog rata, već svih potencijalnih sukoba. U tom smislu, možemo razlikovati negativan mir, odnosno, izostanak oružanog sukoba te pozitivan mir koji uključuje pravdu, jednakosti i ostala temeljna socijalna i politička dobra. (*Barnett et al., 2007.*)

U užem značenju, izgradnja mira je proces koji olakšava uspostavu dugoročnog mira te koji pokušava prevenirati ponavljanje nasilja time što se usmjerava na uzroke i posljedice sukoba kroz pomirenje, izgradnju institucija, političku te ekonomsku transformaciju (*Maiese, 2003*).

Izgradnja mira je nepotpuna zanemare li se psihološki i emocionalni slojevi sukoba. S obzirom da nerijetko žrtve kasnije tijekom života reproduciraju nasilje u nekim drugim životnim situacijama, veoma je važno raditi na

psihosocijalnoj podlozi sukoba. Na taj način, osnaživanjem i davanjem potpore žrtvama nasilja kroz psihološko osnaživanje i obrazovanje moguće je prekinuti krug nasilja (*Maiese, 2003*).

### STRES

Stres je odgovor na zbivanja koja pojedinac sa svojim sposobnostima prilagodbe ne može svladati. (Dohrenwend i dr. *prema* Ajduković, 1996.)

Prema modelu autora Richard S. Lazarusa (Arambašić, 2000), stres se definira kao sklop emocionalnih, misaonih, tjelesnih i ponašajnih reakcija do kojih dolazi zbog procjene događaja kao opasnog ili uznemirujućeg, odnosno zbog zahtjeva iz okoline kojima ne možemo udovoljiti.

Događaj koji uzrokuje stanje stresa naziva se stresor.

Stresor - uzročnik stresa, vanjski događaj koji procjenjujemo opasnim

Stres - unutrašnje stanje ili doživljaj koje predstavlja reakciju na stresor

Svi ljudi kvalitativno jednako reaguju na stres, no kvantitativno postoje znatne razlike. Isti stresor neće jednako pogoditi svakog pojedinca, jer je pri tome bitna osobna procjena ugroženosti.

Ovisno o reakciju koju *stresori* izazovu stres može biti pozitivan (eustres) i negativan (distres).

**“Dobar”** stres pozitivno djeluje – On je pokretačka iskra, poticaj za rast, za učenje, za produktivnost, za uspostavljanje veza.

**“Loš”** ili negativan stres se prije svega prepoznaje po osjećaju zapletenosti u prekomjerna opterećenja. Ako negativni stres postane životnim stilom, on počinje izgledati normalno.

STRESOR - Svaki vanjski ili unutarnji podražaj koji od organizma traži udovoljavanje određenim zahtjevima, rješavanje problema i pojačanu aktivnost ili jednostavno neki novi oblik prilagodbe.

Postoje različite klasifikacije stresora, bilo na osnovi njihova trajanja (kratkotrajni, dugotrajni), intenziteta (slabi, umjereni, jaki) ili reakcija koje izazivaju (fiziološki, psihološki, sociološki).

S obzirom na opći cilj koji želimo postići, načini suočavanja sa stresom mogu se podijeliti u tri skupine:

- Strategije pomoću kojih nastojimo PROMIJENITI STRESOR (djelujemo na tijek odvijanja nekog događaja ili na to kako će završiti neka situacija, npr. počnemo govoriti tiše kad netko na nas više, na drugi način objašnjavamo ono što smo rekli, jer smo pogrešno shvaćeni, itd.)
- Strategije pomoću kojih nastojimo PRIHVATITI SITUACIJU kakva jest (jer je ne možemo izmijeniti), trudeći se da je vidimo u boljem svjetlu nego u početku (traženje makar nečeg dobrog u situaciji, gledanje situacije iz drugog, npr. tuđeg ugla itd.)
- Strategije pomoću kojih nastojimo IZBJEĆI STRESNE SITUACIJE i događaje što više možemo (npr. prestajemo čitati novine i pratiti vijesti, jer nas to uznemirava, izbjegavamo osobu s kojom obično dolazimo u sukob itd.).

**AKUMULIRANI STRES** - Prolongirana izloženost brojnim dnevnim zahtjevima, čak i onim manjim koji stvaraju pritisak i dovode do nervoze, depresije i duboke emocionalne krize.

Stres doživljavamo u svakodnevnom, osobnom životu, ali ne smijemo zaboraviti da smo na poslu svakodnevno izloženi događajima koji nas uznemiruju i koje procjenjujemo ugrožavajućim u različitom smislu te riječi. Tada govorimo o PROFESIONALNOM STRESU koji je izazvan stresorima vezanim za posao.

## UZROCI STRESA NA POSLU

### **Neke od situacija uzročnika stresa na poslu:**

- Raditi više nego što naš um, tijelo i srce mogu podnijeti ili u dugom periodu raditi prekovremeno
- Raditi nešto što nam ne donosi zadovoljstvo
- Nedostatak jasnog opisa poslova i zadataka
- Baviti se rutinskim poslom koji vremenom postaje dosadan
- Loši odnosi s kolegama, nadređenima ili podređenima
- Raditi s ljudima koji su nesretni
- Raditi prvenstveno da bismo zadovoljili druge

- Preslabo sudjelovanje u donošenju odluka
- Potiskivati emocije kao što su bijes, tuga, ali i naklonost
- Nejasnoća uloge, nedostatak razumijevanja o pravima i obvezama koje osoba ima za obavljanje svoga posla

### **Simptomi stresa ili različiti znakovi upozorenja na stres:**

- Tjelesna slabost
- Nedostatak koncentracije
- Drhtanje
- Stalan nemir
- Depresija
- Napadi amnezije (zaboravljanje)
- Osjećaj bijesa
- Poremećaj ishrane (gubitak apetita ili "prežderavanje")
- Bol (npr. glavobolja)
- Socijalno povlačenje
- Nesanica (problemi spavanja)

### **Ako su "zahtjevi" stresora veći od resursa pojedinca, osoba će doživljavati stres za stresom i doći će do PREGORJEVANJA (Burnout)**

**Burnout** predstavlja psihološki pojam za stanje dugoročne emocionalne i fizičke iscrpljenosti, smanjene funkcionalnosti i umanjenog interesa za posao uslijed dugotrajne izloženosti stresu.



### KAKO PREPOZNATI PREGORJEVANJE?

#### TJELESNI / SOMATSKI SIMPTOMI:

- Iscrpljenost
- Česte glavobolje i bolovi u leđima
- Nesanica
- Mučnina
- Dugotrajna lakša bolest
- Smetnje u gastro-intestinalnom traktu

#### PONAŠAJNI SIMPTOMI:

- Laka iritiranost i/ili frustracija
- Sklonost bijesu i predrasudama
- Zloupotreba PAS
- Problemi u braku i vezi
- Rigidnost u rješavanju problema
- Impulsivnost ili agresivnost (acting out)
- Izražen moralizatorski i kritičarski stav
- Povlačenje od svih onih koji nisu kolege

#### KOGNITIVNI I EMOCIONALNI SIMPTOMI:

- Slaba koncentracija
- Zbunjenost i dezorganizirane misli
- Zaboravljanje
- Otežano donošenje odluka (neodlučnost)
- Negativističko mišljenje prema radnim obavezama (negativizam, pesimizam) smanjeno zadovoljstvo poslom

- Negativna procjena sopstvene ličnosti
- “Filozofiranje”
- Dosada i cinizam
- Depresija i osjećaj neuspjeha
- Bespomoćnost i beznađežnost
- Osjećaj da mi je dosta svega ili da ne mogu ovo više podnijeti
- Emocionalna tupost, ravnodušnost
- Iritiranost
- Promjene raspoloženja
- Hipersenzitivnost / osjećaj “preosjetljivosti”
- Razdražljivost
- Bol i tuga

### **STRATEGIJE ZA KONTROLIRANJE STRESA I PREGORJEVANJA**

#### **Osoba sa zdravim granicama**

- Dobro i pravovremeno brine o sebi
- Ne prebacuje drugima odgovornost za brigu o sebi, a poštuje tuđe granice
- Štiti vlastite granice prema drugima bez osjećaja neugode
- Poznavanje i zaštita vlastitih granica je odraz profesionalnosti

#### **Principi samopomoći**

- Razvijanje realnih očekivanja od sebe i drugih
- Nalaženje ravnoteže između profesionalnog i privatnog života
- Razvijanje svijesti o ličnim emocionalnim reakcijama
- Pronalaženje novih načina podrške i njegovanja sebe
- Prepoznavanje pozitivnih aspekata rada



### **Osobne strategije za kontroliranje stresa i pregorjevanja**

- Razvijanje zdrave životne navike (dovolja količina sna, optimalno 8 sati, zdrava ishrana, dovoljno tekućine/ vode, ograničiti konzumaciju alkohola, duhana i kafe, redovno vježbanje / kretanje)
- Humor
- Njegovanje socijalnih kontakata
- Održavanje sustava podrške (porodica i prijatelji)
- Razgovor
- Pisanje, slikanje i sl.
- Filmovi, knjige, muzika
- Fokusiranje na prioritete
- Realna očekivanja
- Tehnike meditacije i relaksacije
- Preuzimanje kontrole, nedopuštanje da se problemi nagomilaju
- Duhovne strategije (molitva/meditacija)
- Socijalne strategije (međuljudski odnosi)
- Porodične strategije
- Strategije odvratanja pažnje

### **Osobne strategije stres menadžmenta na radnom mjestu:**

- Realan raspored rada, tj. realno raspoređeno radno vrijeme, određivanje prioriteta, postavljanje kratkoročnih i dugoročnih ciljeva
- Dobra organizacija radnog mjesta
- Izbjegavanje donošenja važnih odluka neposredno nakon stresnog dana
- Uspostavljanje rutine i normalnosti
- Kontinuirana edukacija i supervizija
- Pripadanje mreže suradnika u kojoj se dijele emocionalna iskustva

- Tražiti način kako u dnevni raspored ugraditi nešto ugodno
- Smisao za humor i pozitivan stav

### TRAUMA

Psihološka trauma - Događaj izvan uobičajenog ljudskog iskustva, a koji je neočekivan, i uključuje neki oblik gubitka, povrede ili prijetnje povredom, bilo stvarne bilo pretpostavljene. Traumatski događaj isključuje uobičajene sisteme reagiranja, koji ljudima daju osjećaj kontrole, povezanosti i smisla.

### OBIČNI STRES I TRAUMATSKI STRES

- Obični
- Postepen
- Pohaba se postepeno kao odjeća koja je nošena veoma dugo
- Akumulira se - taloži se, kao posljednja slamka koja lomi leđa kamile
- Različito utiče na ljude
- Traumatski
- Iznenadan
- Prodornog intenziteta, kao tanak materijal odrezan nožem
- Iznenadni događaji mogu imati dugotrajne efekte
- Prepadne skoro svakoga

### *Znaš da je trauma kada je...*

- neočekivana – “pojavi se iz vedra neba”
- šokantna, nepripremljeni smo – “bila sam totalno nepripremljena”
- uzrokuje osjećaj bespomoćnosti – “nisam mogao ništa da učinim”

### AKUTNI STRESNI POREMEĆAJ

Ukoliko se dogodi iznenadni gubitak voljene osobe, teška bolest ili povreda (psihička ili fizička) osobe prolaze kroz krizu koja traje oko jednog mjeseca. Osobe imaju osjećaje straha, izgubljenosti ili strave kao i neke fizičke simptome.

*Ukoliko su simptomi prisutni duže od mjesec dana prikladnija je dijagnoza Posttraumatskog stresnog poremećaja, naravno ako su zadovoljeni kriteriji za tu dijagnozu.*

### **POSTTRAUMATSKI STRESNI POREMEĆAJ (PTSP)**

Psihički poremećaj koji se ubraja u *anksiozne poremećaje*, a dijagnosticira se na temelju skupa simptoma i etiologije, tj. postojanja izuzetnog traumatskog događaja. U izuzetne traumatske događaje ubraja se izravna ili potencijalna životna ugroženost ili mogućnost ranjavanja, prisustvovanje smrti, ranjavanju ili ugrožavanju drugih ljudi, zatočeništvo u koncentracijskim logorima, silovanje, prirodne katastrofe, teške automobilske nesreće i dr. PTSP je proizvod nemogućnosti mozga da procesira traumatsko iskustvo. Uz PTSP pojavljuje se i anksioznost, depresija, osjećaj krivnje zbog preživljavanja, a česti su i problemi na radnom mjestu i u obiteljskom životu.

Neki od općih simptoma su:

- Ponovno preživljavanje traumatskih događaja
- Izbjegavanje i/ili otupljenost
- Konstantno prisutna povišena pobuđenost

PTSP: Reakcije na traumatske događaje traju duže od mjesec dana i odgovaraju kriterijima PTSP-a.

PTSP nije jedina psihološka posljedica na traumatske događaje. Drugi simptomi mogu se pojaviti samostalno ali i kao dio PTSP-a: *anksioznost, depresivnost, zloupotreba droge i alkohola.*

Traumatske reakcije se ne pojavljuju odmah. Pojave se nakon nekoliko dana, mjeseci ili godina.

Simptomi koji se javljaju su normalna reakcija na nenormalnu situaciju kao na primjer:

### **Simptomi ponovnog proživljavanja (intruzivni nametljivi simptomi)**

**Nametljive misli** - ponovno preživljavanje traumatskog događaja kao da je stvaran (kroz razne slike, misli, fizičke reakcije i percepciju). Izgleda kao da su nametljive misli zaglavljene u vremenu i prostoru i naš mozak nije u stanju staviti ih u prošlost.

**Flashbacks (blic memorija)** – sjećanja na traumu koja se stvaraju sličnim zvukom, mirisom i događajem koji su isti ili slični s traumom koja se dogodila u prošlosti.

Za djecu su karakteristične repetitivne (ponavljajuće) igre, one igre koje djeca stalno ponavljaju i putem kojih pokušavaju shvatiti što se zapravo desilo. Za razliku od omiljenih igara u kojima uživaju, repetitivnu igru prekidaju u momentu kada je strah najintenzivniji.

### **Simptomi izbjegavanja traume**

**Gubitak djelomičnog ili potpunog pamćenja koji je povezan s traumom** – kada je trauma bila veoma intenzivna i osobe izgube sjećanja (mozak se isključuje da bi mogao preživjeti)

**Depresija** – ukoliko ne osjećam ne mogu misliti (praznina i izgubljenost)

**Osjećaj nerealnosti** – osoba se osjeća da je u drugoj dimenziji ili da nije uopće više ljudsko biće

**Problemi sa stvaranjem prijateljstava ili ostajanjem u već postojećim vezama** – osjećaj da su svi ljudi neprijatelji i da se nikome ne može vjerovati (izoliranje je uobičajena reakcija).

**Seksualna disfunkcija** – osjećaji su totalno isključeni i seksualna želja ne postoji

**Osjećaj da nema budućnosti** – osoba se nema čemu nadati i kao da postoji u jednom vremenu totalnog beznađa.

**Sram i krivica** – osjećaj odgovornosti da se trauma mogla spriječiti ili da je ponašanje tijekom traumatskog događaja bilo pogrešno (osjećaj straha, plakanje, drhtavica, itd.).

### **Simptomi pojačane pobuđenosti**

**Nesanice** – kao na primjer noćne more (snovi koji su vezani za određen traumatski događaj), noćni terori (flashbacks koji se sanjaju) i gubljenje redovnog ritma za spavanje.

**Napetost, strepnja, iritabilnost i hiperpobuđenost** – male stvari nas uznemire i ne možemo podnijeti nikakav stres. Običan odgovor na stres je plakanje i vrištanje iznenada – nema sredine, samo krajnosti u izražavanju emocija.

**Plašljivost, osjećaj nesigurnosti** – gdje je osoba na stalnom oprezu od mogućeg napada iako nema razloga za takav osjećaj. Tijelo je u grču i nervi su izuzetno napeti. Mali zvukovi, pokreti ili sjenke mogu pokrenuti duboki osjećaj straha i nesigurnosti gdje je osoba spremna da se bori ili bježi.

**Agresivnost i razjarenost** – veoma intenzivne emocije gdje osoba razmišlja o povređivanju ili ubijanju napadača. Ove emocije su zastrašujuće, jer su veoma jake i obično nikada prije ih osoba nije imala.

**Problemi sa koncentracijom, čitanjem i pisanjem** – nemogućnost izgovaranja kompletnih rečenica, osoba se ne sjeća što je rekla prije minute i nemogućnost slušanja. Jedna ogromna nestrpljivost.

**PRIMARNA TRAUMATIZACIJA** - Primarna trauma je ona koja se nama dogodila. Podrazumijeva reakcijem na traumatične događaje koji izazivaju intenzivan osjećaj straha, uključuju značajne gubitke, ugrožavaju život ili zdravlje i narušavaju odnos prema samome sebi, drugima i svijetu. Otupjelost emocija, noćne more, sjećanja na događaj/uzrok i nemogućnost komuniciranja s okolicom tek su neki od indikatora. Posttraumatski poremećaj mogu se javiti i nekoliko godina nakon traumatskog iskustva, osobito ako je osoba trajno izložena traumi. Prvotnu reakciju moguće je potisnuti, ali se ona uvijek iznova javlja kasnije ukoliko nije svladana kada se pojavila.

**SEKUNDARNA TRAUMATIZACIJA** - Sekundarna trauma je rezultat promatranja traumatskih događaja ili slušanja o tim događajima. Termin koji se odnosi na utjecaj izloženosti traumatskim iskustvima drugih ili na dubok stres što proizlazi iz kompleksnih veza s preživjelim koji iznova prolaze osobno traumatsko iskustvo. Slušanje svjedočenja izravnih svjedoka, tješjenje onih koji su bili izloženi ekstremnim traumatskim situacijama može izazvati posrednu traumatizaciju po simptomima ponekad vrlo sličnu primarnoj.

POVIJESNA TRAUMA; MEĐUGENERACIJSKA ILI VIŠEGENERACIJSKA ILI POSTTRAUMATSKI SINDROM ROBOVANJA (Joy DeGruy Leary)

«Međugeneracijska ili više-generacijska trauma događa se kada efekti traume nisu otklonjeni u jednoj generaciji. Kada se trauma ignorira i ne postoji želja za rješavanjem iste, trauma će prelaziti s jedne generacije na slijedeću. Ono što smo naučili da vidimo kao «normalno», kada smo djeca, prenosimo na našu djecu. Djeca koja uče da je fizičko i seksualno zlostavljanje «normalno» i koja se nikada nisu suočila s osjećajima koji proizlaze iz ovoga, mogu fizički i seksualno zlostavljati svoju vlastitu djecu. Nezdravi načini ponašanja koje ljudi koriste da se zaštite mogu preći na djecu čak da oni i ne znaju da oni to rade.»



### IZVJEŠTAVANJE O TRAUMATSKIM DOGAĐAJIMA

Korisne informacije o kojima bi trebalo pisati nakon traumatičnih događaja i u periodu oporavka; o čemu voditi računa:

- Vrsta pomoći i usluga koje se pružaju određenim kategorijama ljudi
- Na koji način im se pomaže
- Gdje se mogu obratiti za pomoć
- Pišite o pozitivnim primjerima koje su se dogodile za vrijeme traumatičnih događaja (rat ili prirodne katastrofe)
- Izvještavajte o dobrim djelima u vašoj zajednici
- O događajima iz konfliktnog perioda pisati na način koji potiče kritičko razmišljanje, bez funkcionalnih interpretacija
- O spornim događajima izvještavajte bez napada i osude
- Bez etiketiranja i marginalizacije
- Uvijek vodite računa o utjecaju koji imate na javnost

Ukoliko intervjuirate osobe koje su doživjele traumu vodite računa o sljedećem:

- Osoba je pretrpjela gubitak. Priđite osobi obazrivo i osjećajno, noseći se prema njoj sa poštovanjem, uvažavajući i nju i njenu bol.
- Počnite razgovor time što ćete reći osobi kako biste jako voljeli da njezina hrabrost nošenja s traumom iziđe u javnost i na taj način pomogne drugim ljudima.
- Ukoliko osoba nije zainteresirana za razgovor nemojte insistirati, nego se povucite.
- Recite tko ste, za koga radite i zbog čega ste došli.
- Ne pitajte osobu kako se osoba osjeća, već kako je sad, kako sada gleda na taj traumatski događaj.
- Razgovor sa osobom nemojte započinjati sa najuznemirujućim pitanjima, već prvo postavljajte uopćena pitanja u vezi onog što pokušavate doznati i pitanja koja neće izazvati navalu bolnih osjećaja. Nemojte govoriti: "Znam kako se osjećate" ili "Razumijem kako vam je".
- Intervju vodite više kao prijateljski razgovor, a ne kao neko sudsko ispitivanje.



- Ukoliko naiđete na oštro odbijanje ostavite svoj kontakt i recite da vas možete nazvati ukoliko bude htjela da razgovara s vama.
- Prema osobi koja je pretrpjela gubitak ili doživjela tešku povredu uvijek pokažite iskreno poštovanje.
- Nikada ne uzvraćajte oštrim reakcijama na bilo kakvu uvredu ili odbijanje, imajte na umu kako se osoba osjeća.
- Pažljivo slušajte i nemojte puno pričati niti komentirati.
- Ako osoba sama govori o svojim osjećajima vezanim za traumatski događaj ne postavljati pitanja da bi se što više saznalo, već parafrizirajte i kako bi se utvrdilo jesmo li dobro razumjeli što osoba govori.
- Nakon intervjua nemojte objavljivati razgovor u izvornom obliku, već ga prilagodite da bude što manje bolan za intervjuiranu osobu.

Korisne napomene za pisanje o stradalim ili preživjelim osobama:

1. Ukoliko pišete o osobama koje su doživjele traumu potrudite se da doznate što više detalja o toj osobi, a koji nisu vezani za taj događaj.
2. Ukoliko niste nešto dobro razumjeli ili vam nešto vam neki podatak nije jasan provjerite s osobom koja vam daje informacije.
3. Izražavajte se na jednostavan, prikladan i jasan način bez suvišnih komentara i dramatičnih opisa.
4. Ukoliko su detalji o smrti osobe pretjerano neugodni ili zastrašujući nemojte pisati o tome. Uvijek se pitajte koliko je potrebno da javnost zna i hoćete li svojim pisanjem suviše uznemiriti svoje čitatelje.
5. U priči uvijek navedite i jake strane i prednosti osobe o kojoj pišete.

### **NARATIVI**

Priča ili narativ spajaju ili stvarne ili zamišljene događaje koji se povezuju na takav način da tvore lanac događaja koje onda prepričavaju drugi.

Sve kulture i društva imaju sopstvene priče (narrative) o svojoj prošlosti i sadašnjici, a ponekad i o viđenju budućnosti.

“Ljudi nisu samo *oni koji pričaju priče* (story tellers), već i *oni koji žive u pričama* (story dwellers) - oni su oblikovani i žive u pričama koje pričaju... Oni žive u pričama koje se prenose, prepisuju, i čuvaju dugom kulturnom tradicijom.” (Darrell Fasching)

### **Svaka grupa/pojedinac:**

- Naslijedi narativ
- Ispriča isti narativ sebi
- Interpretira narativ
- Prilagodi narativ sebi
- Narativ postane dio grupe – priča grupe
- Grupa živi narativ – narativ postane stvarnost
- Grupa postane narativ
- Grupa daje narativ kao naslijeđe idućoj generaciji (transgeneracijsko prenošenje)

### **Narativi o traumati:**

- Reflektiraju uvjerenje koje grupa/pojedinac imaju o događaju koji se dogodio
- Utječu na to kako se grupa/pojedinac sjećaju, pričaju ili pišu o traumatskom događaju
- Formiraju mišljenje grupe o događaju koji se dogodio
- Određuju na koji način grupa/pojedinac traže pomoć
- Utječu na koji način grupa/pojedinac rade na liječenju trauma
- Formiraju očekivanje o tome kako se oporaviti ili ne oporaviti
- Događaju se u svakoj kulturi i jedan su od načina stvaranja određenog značenja koje daje određenu svrhu patnji

Postoje različite vrste narativa, kao što su: narativi o našim obiteljima, narativi grupi/naciji (tko smo mi), narativi o drugim grupama/nacijama, narativi o traumati (traumatizirana osoba traumatizira druge), narativi o budućnosti, narativi o religiji. Zajednička karakteristika svih narativa je da kreiraju distancu između “nas” i “njih”, osjećaj pripadnosti jednoj grupi i mogu da postanu “izabrana trauma” i/ili “izabrana slava”.

Narativi, kao ni načini suočavanja sa stresom ili traumom nisi sami po sebi ni dobri ni loši. Stoga u ovisnosti na koji način ih pojedinac/grupa koristi i priča, mogu biti od pomoći u procesu prevazilaženja traumatskog iskustva. Dok sa druge strane narativi mogu povećati tenzije, pomoći da se još više dehumanizira neprijatelj i motivirati da traumatizirana osoba dalje nanosi bol drugima, što dovodi do više nasilja.

Ipak narativ može biti i povezujući za “nasilnika” i “žrtvu”. U kontekstu bh društva mogu se stvarati narativi koji povezuju narode. Takvi narativi u svojoj osnovi imaju prepoznavanje osobnog gubitka, upoznavanje kulture drugih, prhvaćanja individualne i kolektivne odgovornosti za zlodjela, praštanje, kritičko savladavanje prošlosti i svejsnot o postojanju različitih tumačenja prošlosti. Ovakav narativ jedan je korak bliže u procesu prevladavanja traume, ponovne igradnje povjerenja i procesa opraštanja.

### **DRUŠTVENA UVJERENJA KOJA DELEGITIMIZIRAJU PROTIVNIKA**

Delegitimizacija neprijatelja služi da napravi razliku između članova sopstvenog društva i protivnika.

Delegitimizacija - klasifikovanje protivničke grupe u socijalne kategorije s izuzetno negativnim karakteristikama, na način da poriče ljudskost pripadnicima druge grupe.

Najčešće korištene metode delegitimizacije:

*Dehumanizacija* uključuje predstavljanje grupe kao nehumane ili izjednačavanje sa nehumanim stvorenjima (npr. životinjama) ili sa negativnim neljudskim bićima (npr. čudovištima).

*Klevetništvo* je svrstavanje protivnika u kategorije koje se smatraju prekršiocima osnovnih društvenih normi (npr. ubice, psihopate, zlotvori)

*Negativna karakterizacija* se ostvaruje pripisivanjem karakternih crta koje su procijenjene kao izuzetno negativne i neprihvatljive za dato društvo (npr. agresori, idioti).

*Upotreba političkih naziva* sa negativnom konotacijom uključuje svrstavanje u političke grupe koje se smatraju totalno neprihvatljivim od strane članova društva (npr. nacisti, fašisti)

*Delegitimizacija poređenjem grupa* sastoji se od dodjeljivanja delegitimizovanoj grupi imena druge grupe koja predstavlja simbol negativnosti za dato društvo (npr. Varvari) ili dodjeljivanjem imena koja služe kao epiteti mržnje, zla ili grešnosti (npr. zločinci, agresori, povampirene aveti iz prošlosti, itd).

Dehumanizacija neprijatelja je lišavanje drugih punog ljudskog statusa. Ukoliko se žrtva dehumanizira uobičajene moralne norme na nju se više ne odnose.

*Da li je dehumanizacija u sukobu između naroda individualni ili kolektivni fenomen?*

*Dr Rafael Moses smatra da u osobi mora postojati unutarpsihička spremnost da bude dehumaniziran (lišen ljudskosti) kako bi dehumanizirao drugog, a to se, međutim, ne može dogoditi dok određeni procesi u velikoj grupi (često naciji) ne prokrče put tome.*

Dehumanizatora karakteriziraju psihološke odlike poput: prihvaćanja ideologije, identifikacije sa (prvenstveno karizmatičnim) vođom, identifikacija sa nekim našim "stvari". On stvara ubjeđenje da se neprijatelja treba plašiti, da on može da uradi loše stvari, ili gore nego što je dehumanizator i sam spreman da uradi.

Dehumanizacija žrtve se vrši i *nakon* počinjenih nedjela, u cilju odbrane pojedinca od posljedica ponašanja njegove ili njene grupe.

Jedne od brojnih strategija koje olakšavaju ispoljavanje nemoralnog ponašanja su moralno opravdavanje, eufemističko etiketiranje, izmještanje odgovornosti, itd.



***Odgovorni smo za priče koje će pričati budući naraštaji!***

***Mir koji nema oslonac u društvu kao cjelini uvijek će biti u opasnosti da propadne.***

***Da bi se osiguralo pomirenje različiti pogledi na konflikt moraju da se prilagode i značajno približe.***

***Odnosi među ljudima, među pojedincima, su temelj jedne države.***

***Ljudi veoma dobro znaju tko su njihovi ugnjetači, ali u većini slučajeva su slijepi na činjenicu da i oni ugnjetavaju druge. (Fra Michael Lapsley)***



**TRAUMACENTAR**

