

Lepa Mladenović

Šta je potrebno podržavačici u razgovoru sa ženom

koja je preživela ratnu traumu

Žene koje su preživele nasilje tokom rata imaju potrebu da o tome pričaju mnogo puta. Ali u isto vreme im je baš to teško da pričaju, jel su silovanja u ratu i ratni zločini nesvakidašnja iskustva sramote čovečanstva samog, iskustva koja mnogi ljudi ne umeju da slušaju i zato preživele i preživeli najčešće ne pričaju ništa.

Svaka od nas ima svoje mehanizme odbrane od traumatičnih iskustava, i dobro je, na početku, ako želimo da budemo podržavačice, da počnemo da osveščujemo svoje mehanizme odbrane koji se aktiviraju prilikom slušanja bolnih iskustava drugih.

Ovaj kratki tekst je napisan kao nacrt za vodič za žene koje žele da čuju priču onih žena koje su preživele neki od oblika muškog nasilja nad ženama: silovanje u ratu, izbeglištvo, ubistvo ili nestanak članova porodice, itd.

Ako želimo da razgovor sa ženom bude osnažujući - važno je da pre toga znamo da nije svaki razgovor podrška.

U narodu je rasprostranjeno puno nepodržavajućih oblika komunikacije koji se prenose sa generacije na generaciju kao da su zakoni, kao na primer ideja da je podrška reći drugoj da se ne plaši ili da zaboravi na tu situaciju koja je zastrašuje. Dok je, ustvari, potrebno uraditi upravo suprotno - napraviti prostor u kojem će se druga osoba osećati sigurnom tako da može pred nama da ispolji sva svoja osećanja, pa i osećanje straha, kako bi mogla da prihvati sebe sa svojim, za nju teško prihvatljivim, emocijama. Za početak je važno da znamo da su traumatska osećanja ona koje naš organizam proizvodi u situacijama kada nije moguće da se nasilje izbegne, a niti je moguće suprostaviti mu se. Emocije su oblici našeg adaptiranja na ove nemoguće uslove nasilja, nepravde ili zločina i služe preživljavanju.

Ovaj tekst ima za cilj da opiše ukratko osnovne principe koje podržavateljice treba da znaju kada slušaju ženu koja je preživela nasilje. Za aktivistkinje feminističkog pokreta je važno da znamo da je jedan ključan aspekt posmatranja na nasilje u ratu kao oblika patrijarhalno zasnovanog nasilja koje je proizvod istorijske nejednakosti društvene raspodele moći između muškaraca i žena. To su oblici zločina bez povoda.

Druga stvar koju je važno da znamo je: da bi jedna osoba koja je preživela teške oblike nasilja mogla da se isceli, potrebno joj je da više puta ispriča svoj traumatski doživljaj osobama od poverenja. Dakle, osobama koje će umeti da je slušaju. To znači da njen proces isceljivanja zavisi od nas. Da bi postala slobodna od bola koji nosi, potrebne smo joj mi koje želimo da čujemo njen bol. Da li će se osoba koja je preživela nasilje osećati autonomnom i svojom zavisi od nas koje ćemo je slušati otvorenog srca i uma.

Podržavajući je slušanjem sa empatijom. Ovaj kratki tekst služi upravo tome, da postavi osnove aktivnog slušanja koje omogućuju da napravimo siguran prostor poverenja u kome će žena koja

je preživela nasilje moći da nam ispriča svoju priču. Za ovaj tekst uzeću da je osoba koja je preživela nasilje – žena koja je preživela silovanje u ratu, dakle rukovodiću se tim primerom. Ali osnove osnažujućeg slušanja su slična za sva traumatska iskustva podržavajući je empatijskim slušanjem. Ovaj kratki tekst služi upravo tome, da postavi osnove aktivnog slušanja koje omogućavaju da napravimo siguran prostor poverenja u kome će žena koja je preživela nasilje moći da nam ispriča svoju priču. Za ovaj tekst uzeću da je osoba koja je preživela nasilje – žena koja je preživela silovanje u ratu, dakle rukovodiću se tim primerom. Ali, osnove osnažujućeg slušanja su slične za sva traumatska iskustva.

Principi dobrog slušanja i stvaranja prostora poverenja izmedju nas i žene koja je preživela nasilje mogu da se sumiraju u:

svest o sebi

poverljivost

aktivno slušanje

ventilacija

validacija

normalizacija

briga o sebi

1. SVEST O SEBI

Da bismo mogle da slušamo drugu, a da taj proces slušanja bude osnažujući, važno je da znamo da podržavajuće slušanje nije naše ‘spontano’ ponašanje. Mi biramo kako ćemo da se ponašamo, što znači da se ponašamo sa određenom namerom i sa svesću o sebi. To znači da umemo da sebe posmatramo sa nežnošću.

Da bismo mogle da slušamo drugu, a da taj proces slušanja bude osnažujući, važno je da znamo da podržavajuće slušanje nije naše ‘spontano’ ponašanje. Mi biramo kako ćemo da se ponašamo, što znači da se ponašamo sa određenom namerom i sa svesću o sebi. To znači da umemo da sebe posmatramo sa nežnošću.

Pre svega je važno da odredimo cilj naše komunikacije. Ako je cilj naše komunikacije da uvećamo energiju i osnažimo drugu koja je traumatizirana, onda je važno da smo svesne sebe tokom procesa slušanja i susreta s njom. Dakle, važno je da sebe posmatramo sa nežnošću. Da posmatramo svoje emotivne reakcije i dišemo sa svesću o disanju, o sebi i svojim emocijama u telu. Jer dok slušamo njenu priču, neki delovi njene priče će podstaći naša osećanja. U ovom susretu je važno da svoja iskustva, kojih se setimo, osvestimo i ostavimo sa strane. Nekad kažemo, da ih ostavimo u zagradi pa ćemo ih nekom drugom prilikom otvoriti iz zagrade, posetiti i ispričati drugima. Tako ćemo moći tokom procesa slušanja i susreta sa ženom koja ima bol da se ponašamo onako kako želimo. A to znači da ćemo staviti ženu u centar naše pažnje. I još nešto, podržavajuće slušanje nije slušanje iz osećanja krivice

prema žrtvama ili iz osećanja besa prema počiniteljima. Podržavajući razgovor je osnažujući kada dolazi iz odluke o solidarnosti i sestrinstvu. To znači da se mi ne stavljamo ni iznad, ni ispod druge sa kojom se susrećemo. Mi smo njene kompanjonke, da se izrazimo starinskim jezikom, dakle mi smo pored nje. Pre toga je važno da nadjemo to mesto sestrinstva u sebi, mesto iz koga možemo da budemo same sebi prijateljice.

Ako sumiramo, ovde imamo dve dimenzije svesti o sebi. Jedna je da tokom razgovora imamo svest o svojim emocijama, i gde u telu ih doživljavamo. A druga je da vežbamo da prihvatamo sebe i sve svoje emocije, kako bismo mogle da čujemo ono što druga žena ima da nam kaže. Ona će osetiti da li mi imamo kapaciteta da je slušamo, a to znači da smo mirne sa svakom emocijom koja se javi njoj ili nama. Dakle, prvi uslov je da razvijamo bezuslovno prijateljstvo sa samom sobom. Tek ona ćemo moći da podržavamo druge, nežno.

2. POVERLJIVOST

Da bi žena počela da nam priča svoju priču, ona ima potrebu da zna da mi njen intiman iskaz nećemo nikome drugome preneti. Dakle, važno je da joj damo do znanja u nekom zgodnom trenutku, na početku ili kasnije, da će to što ispriča ostati između nas. Slobodno joj to kažemo, jednostavno i svojim rečima. Važno je da se apsolutno držimo tog obećanja nakon susreta. Znamo da je silovanje u ratu jedan od oblika gubljenja poverenja u druge, a to znači u celo čovečanstvo. Poverenje koje može da stekne u nas je ključno u njenom procesu stvaranju poverenja u zajednicu, a onda i u sebe - mi smo deo njenog puta ka isceljivanju.

3. AKTIVNO SLUŠANJE

Slušanje druge je susret. Tu smo ona i ja. Aktivno slušanje podrazumeva svest o sebi i svest o drugoj. Dakle slušamo drugu tako da je čujemo. Otvorimo prostor u sebi da čujemo drugu onako kako ona čuje sebe. Spremne smo za drugu, nigde ne žurimo, tu smo na najboljem mestu na svetu u tom trenutku. Radimo najbolju moguću stvar, sad i ovde. To je taj istorijski trenutak u kome smo mi tu za drugu. Svoje probleme i misli koje nam nailaze, osećanja koja nam nailaze ostavljamo sa strane. Posle ćemo o tome misliti i prepričavati. Sada slušamo drugu i ne prekidamo je komentarima. Naše pristupno ćutanje je davanje prostora njoj kojeg ona nikad nije imala u ovom obliku. Na taj način dajemo dostojanstvo sebi i dostojanstvo njoj. Dok je slušamo, pokušavamo da osetimo koje su emocije, misli, vrednosti unutar njenog iskustva. Osećamo njene reči.

Aktivno slušanje ima puno osobina, evo nekih najvažnijih:

- **Neverbalna podrška:** gledamo drugu i dajemo joj do znanja da je čujemo.
- **Verbalna podrška:** kažemo nešto čime potvrđujemo da smo je čule.
- **Otvorena pitanja:** ako nešto iz njene priče nismo dobro razumele, pitamo je takozvanim otvorenim pitanjima. Otvorena pitanja su ona u kojima mi ne unosimo svoje mišljenje ili svoje vrednosti. Negona primer kažemo: *Reci mi još nešto o tome?* Ili: *Pojasni mi to?* Ako pitamo otvorenim pitanjima dajemo do znanja da nas njena priča interesuje, da nam je važna. Ona nam je važna. (Ne pitamo: *Zašto si tamo bila?* Jel reč *zašto* može da se protumači kao da je optužujemo i poručujemo da ona tamo nije trebala biti.)
- **Ne poredimo iskustva:** Dok je slušamo ne poredimo svoje ili njeno ili neko drugo iskustvo sa njenim. Svako iskustvo je jedinstveno i u tom trenutku najteže onoj koja ga

ponovo preživljava dok ga priča nama. Ne poredimo njeno sa svojim iskustvima, (Ne kažemo na primer: *Tebi je mnogo gore nego meni....* Takvim komentarom skrećemo pažnju sa nje na nas, a ona onda mora da brani nas i tada izlazi iz svoje priče.)

- **Ne komenarišemo, ne vrednujemo.** Vrednosti koje žena sama unosi u svoje iskustvo su takvi kavi jesu. Važno je da njena priča izadje napolje, a to će moći jedino ako joj mi obezbedimo slobodu da može da prihvati da sve što je uradila je bilo najbolje za nju u datim okolnostima. To znači da ne dajemo nikave vrednostne komentare na njenu priču.
- **Ne interpretiramo njeno iskustvo.** Svaka žena ima svoj sistem interpretacije za svoje iskustvo. Nama je važno da nam ona to kaže, i da je mi čujemo. Mi ne interpretiramo njeno iskustvo. Interpretiranje nije podrška, ono oduzima energiju i skreće koncentraciju na drugu stranu. (Dakle, recimo ne kažemo: *To su oni uradili jel te mrze ...*) Žena će sama reći kako interpretira svoje iskustvo. Mi ne znamo kako ona posmatra svet oko sebe i zašto je nešto uradila. To samo ona može da zna ali je možemo to pitati.
- **Ne uopštavamo.** Ostavimo da iskustvo žene bude jedinstveno. (Na primer ne komentarišemo: *To rade svi muškarci...*) Uopštavanje nije podrška.
- **Iskazivanje naših osećanja podržavačice.** Feminističke konsultantkinje reaguju toplim rečima, i na primer kažu ženi da im je žao što je ona morala da preživi tako veliko nasilje. S druge strane važno je da ne ispoljavamo svoje emocije na intenzivan način, jel ćemo tako mi zauzeti prostor koji je ženin. (Na primer, ako smo besne na zločinca, važno je da taj bes ne pokazujemo jer u tom trenutku žena nije više centar pažnje nego naslinik i naša emocija prema njemu. Nama je žena važna.)

4. VENTILACIJA

Ventilacija je malo neobičan termin u našem jeziku. U psihološkim konsultacijama i psihoterapiji se koristi da opiše prostor za emocije. Ventilacija podrazumeva da mi obezbedujemo siguran prostor da žena ispolji svoje emocije. Ventiliranje dakle znači slobodno ispoljavanje emocija. To je izuzetno važan deo procesa isceljivanja od traumatskih osećanja - mogućnost da osećamo svoja osećanja. To znači da smo mi koje aktivno slušamo drugu unapred spremne da druga žena ispolji emocije i znamo da je to dobro. Na primer: dobro je da ona plače, imamo zato spremne papirnate maramice ili ako hoće da vikne, da zapali sveću.. važno je da je podržimo u tome. Na žalost u narodu se obično kaže: *Ne viči, Ne plači!* Žene su tokom cele istorije morale da *čute i trpe*. To su pogrešni saveti. Naša uloga je da podržimo ispoljavanje emocija, njene suze su nama dar.

5. VALIDACIJA

Validacija je termin koji u ovom kontekstu znači potvrđivanje iskustva druge. Dok aktivno slušamo mi potvrđujemo da se to što se njoj dogodilo njoj zaista i dogodilo. Neka iskustva su neizreciva. To znači da neka iskustva mučenja niko nigde ne priča i same žene ne mogu da ih izgovore, ne mogu da nadju reči za to iskustvo i bol ostaje unutar tela. A ako neko iskustvo uopšte ne može da se iskaže, organizam pita da li se to mučenje/ napad / nasilje onda uopšte i dogodilo.

Od ključne je važnosti da ako može, žena izgovori to što je preživela, i to više puta. Mnogo puta. Setite se koliko puta prepričavate neke obične događaje? Pričanjem se osećanje transformiše u jezik. To je ključan proces u kome žena počinje da posmatra svoja osećanja, dakle kada o njima govori osećanja postaju objekt govora. Sada kada je osećanje stavljeno u poziciju objekta o kome se priča, žena može da ga sagleda sa strane i da ima svest o sebi i svojim osećanjima.

Cilj isceljenja je da sve delove iskustva ispoljimo, kroz govor i jezik ili kroz telesne pokrete, umetničko izražavanje.

Dajle, za podržavateljice validacija emocija znači da mi otvorenim pitanjem pitamo kako se u odredjenim situacijama žena osećala. Važno je da žena imenuje emocije. Mi u ti situacijama potvrđujemo sve što nam kaže, da razumemo da joj se to dogodilo, da je čujemo, da sad znamo. To za nju znači da ona može da sakupi delove svog iskustva i da počne da ih oseća svojim. Da ide kroz proces sastavljanja nove slike o sebi u kojoj i traumatsko iskustvo ima svoje mesto. Validacija iskustva je jedna od ključnih momenata isceljivanja. Samim tim što je slušamo mi smo svedokinje njenog bola. Možda prve ili jedine do tada. Mnoge žene koje su preživele teške oblike seksualnog ili ratnog nasilja ne žele da pričaju svoje priče zato što vide da to većinu ljudi ne interesuje, i drugo zato što osećaju da drugi ne umeju da čuju njihov bol.

A da bi ona mogla da ide ka putu isceljivanja, mi smo joj potrebne kao svedokinje. Potrebno je da ona zna da postoji ta žena na svetu koja je čula do kraja šta se njoj strašno dogodilo. Važno je da postavljamo otvorena pitanja ako nešto nismo razumele. Ona može da kaže da ne želi da nam odgovori, da nije spremna, i mi se tu zaustavljamo. Njeno NE znači prekid daljeg postavljanja pitanja o tome. Ona određuje koliko može da ispriča. Ona postavlja granice. Mi je pratimo nežno. A dobro je da joj pokažemo da mi želimo da je čujemo i u onim intimnim mestima koje drugi ne žele da čuju. Naravno, ukoliko ste spremne da čujete.

Validacija se postiže pre svega samim aktivnim slušanjem. Samom empatijom sa drugom, dok druga oseća da je mi slušamo, i našim rečima kojima smo potvrdile da smo čule i da smo joj dale do znanja da je na nas uticalo to što joj se dogodilo.

6. NORMALIZACIJA

'Normalizacija' je termin koji znači da je naša uloga podržavačice u tome da kažemo ženi da to što joj se događa nakon traumatskog nasilja jeste normalno. To znači da je važno da pre svega mi shvatimo da sve što je tokom zločina i nakon toga njen organizam izabrao da reaguje najbolje što je ona mogla da uradi da preživi u datim okolnostima. Za nas koje nju slušamo je važno da shvatimo dubinu ove tvrdnje. Da u situacijama kada je bilo koja od nas u situaciji nasilja, kada ne može da pobegne i ne može da pobedi nasilnika, naš organizam nalazi rešenja koja su najbolja u datim okolnostima. To može da bude ćutanje, ili kočenje ili oduzimanje osećaja tela...

Drugo, promene u ponašanju žene nakon traumatskog događaja su 'normalne' jer je to način na koji se njen organizam prilagođava. Dakle uloga podržavateljice je da joj kaže da je normalno sve što ona oseća, i da je uradila najbolje. Šta u ovom kontekstu znači 'normalno'? Nakon traumatskih događaja organizam proizvede puno novih ponašanja koja iznenade ženu. Recimo smanjenje želje da se jede ili da se izlazi na ulicu, ili zatvaranje u sobu, pritisci u grudima, itd. Ženu često ta nova osećanja i ponašanja plaše. Ona ne zna zašto su ona tu. 'Normalno' znači da je logično da posle takog teškog napada na naš život - naše biće nalazi razna ponašanja da se prilagodi toj novoj situaciji.

7. BRIGA O SEBI

Na kraju ove liste želim još da kažem da smo jednako važne mi kao i druga žena koja je preživela nasilje. Nakon susreta u kome smo čule priču druge važno je da nadjemo načina kako

da se brinemo o sebi. Briga o sebi ima tri dimenzije koje se tiču osećanja, misli i dela. Dakle, kako da osvestimo i prihvatimo svoja osećanja koja su se javila nakon razgovora. Kako da osvestimo i izgovorimo naše misli o sebi, o drugima, o svetu. I treće, šta mi nakon razgovora radimo. Na šta nas ovaj susret podstiče, činjenicom da smo svedokinje ogromne nepravde. Trauma koju smo čule ostavlja duboki utisak na nas. Zato je važno da pre svega najdemo osobu od poverenja ili prijateljicu kojoj ćemo reći kako se osećamo i šta su nam misli, koje naše emocije su se javile tokom i nakon susreta. Drugo, mnoge žene nakon susreta su podstaknute da se politički aktiviraju, jel su u pitanju nepravde koje muče čovečanstvo - traumatske priče is rata remete smisao života, dovode u pitanje zašto mi živimo, koliki je značaj poverenja jednih u druge.

Žrtve silovanja u ratu često kažu: *Više se ne osećam ugodno u svom telu, nemam svoj dom.* Zato je značaj susreta ogroman, jer našim slušanjem sa poverenjem i odgovornim odnosom prema drugoj možemo doprineti da druga plete niti svog novog doma koji joj je nasiljem oduzet. Slušanjem sa nežnošću prema drugoj i prema sebi. A taj susret menja naš odnos prema svetu, oblikuje našu političku poziciju.

Beograd, april 2013

**U procesu pisanja radila sam sa mojom dragom prijateljicom, feminističkom aktivisticom
Tanjom Marković koja je i sebe upisala u ovaj tekst.
Hvala na sestrinjstvu.**