

КАКО РЕДЕЊЕ СЛОЖУВАЛКА

Преиспитување
Десет години по пожарот во
дискотеката во Гетеборг



Ан Ханберт
Ларсаке Лундберг
Ларс Ренмарк



КАКО РЕДЕЊЕ СЛОЖУВАЛКА

Преиспитување
Десет години по пожарот во
дискотеката во Гетеборг



Ан Ханберт
Ларсаке Лундберг
Ларс Ренмарк

Tryggare och Mänskligare Göteborg
(Побезбеден и похуман Гетеборг)
Град Гетеборг

Содржина

Предговор: да се прочита пред и/или потоа	6
Вовед	8
Глава 1. „Магична средба“	10
Хронологија	15
Глава 2. Задача и организација на работата за поддршка	16
Настанот и организацијата на локалните власти за давање поддршка	16
Групата	21
Процесот на активна потрага по жртвите. Остварување контакт	22
Пишување на сопствена приказна за пожарот	25
Временска капсула	31
Пишување писмо до себеси за пет години	31
Опис и забелешки за активностите за поддршка	32
Методи на работа	34
Глава 3. Траума и закрепнување	40
Вовед	40
Последици од траума	43
Закрепнување	46
Вербализација и нарација	49
Глава 4. Елија гледа на пожарот преку ретровизор	52
Вовед	52
Приказната на Елија за пожарот напишана во 2001 година	53

Интервју-приказна	56
Искуства од социјалната работа	93
Дискусија	104
Глава 5. Последици од пожарот – изгубените години	110
Психолошки и соматски последици	110
Социјални последици	112
Што направи позитивна разлика	116
Глава 6. Мислења на учесниците за советувањата и поддршката	122
Пристапот на Центарот за поддршка	123
Совети за лица кои даваат поддршка	131
Глава 7. Приоди за давање на долгорочна поддршка за трауматизирани жртви на несреќи	136
Контакт и односи	139
Приказни и разоткривање	142
Враќање на моќта	144
Дупка во општеството и културата	146
Епилог	147
Врзување на вреќата со лабав јазол	147
Листа на референции	149
За авторите	152

Предговор – Да се прочита пред и/или потоа

За мене, релевантноста на текстот што го читате е во основата на социјалната работа. Под ова го подразбирам опусот на работа што е жив, кој го побудуваме и го развиваме при поврзувањето на големото/малото, општеството/поединецот и, во овој конкретен случај, помеѓу несреќата/нормалното секојдневие. Овој работен процес е втемелен во соединувањето на минатото/сегашноста, а особено тука, помеѓу невиделицата на трагедијата/зракот надеж, процес всаден во суштинскиот миг на средба на професионалната работа помеѓу оние што даваат помош/оние на кои им се помага.

Овој текст зборува за процесот на работа во кој нема никаков простор за избрзани решенија, процес што бара трпелива, долгорочна и, во длабока смисла, внимателна работа. Исто така, ова четиво зборува за процесот на работа каде што ниту еден од методите што ги има во прирачниците не можат да се применат; задача во која е неопходен континуиран и промислен развоен пристап од двете страни. Во овој текст, клиничкото знаење во голема мера е ирелевантно, додека, пак, иновативните пристапи што се базираат на искуство се продуктивни и значајни развојни показатели. „Како редување слојувалка“ е метафора за работните активности што веќе ги препознаваат и креаторите на првичната група за поддршка организирана по пожарот – како што е документирано со мноштво прашања и перспективи дадени во практичната, интелектуално-стимулирачка публикација „Да се соочиш со она со што се соочуваш“ (Att möta det man möter, објавена во 2001, FoU i Väst, чиј уредник е Ларс Ренмарк). Тука би сакал да додадам дека ова е всушност како редување делчиња од еден мошне специфичен вид слојувалка, слојувалка што никогаш претходно не била наредена, слојувалка што нема посебни претходни верзии, слојувалка што се реди колективно и индивидуално, од секој од нас, слојувалка чијашто конечна слика се појавува тогаш кога деловите ги додаваат учесниците на нов и непредвидлив начин, слојувалка на која целосната слика и делчињата се во постојан процес на промена, слојувалка што ја отсликува континуирана состојба на постојење без завршување, при што овој крај или исцелување е нешто од кое секој од нас е дел и ги допира сите.

Но, не станува збор само за редувањето на специфичниот вид слојувалка – целиот процес мора да се спроведе на посебен начин. Тука мислам на другиот наслов што го споменав претходно: „Да се соочиш со она со што се соочуваш“. При ваквото соочување, личноста со која се среќавате е клучна; таа не треба да претставува само отелотворување на задачата што ја има работникот за поддршка туку треба да биде и субјект со кој се соработува заемно. За да можам јас, како професионалец кој дава помош, да ви помогнам, исто и вие треба да ми помогнете мене. Тука, како пример може да биде од помош она што текстот ми го пренесува како порака. „Другиот“ го препознаваме со својата посебност како човечко битие кое има низа потреби на кои треба да се осврне професионалниот советник. Доколку во кој било поглед работниот тим (кој опфаќа спектар на најразновидни искуства, вештини и знаење) увиди потреба од дополнително зголемување на својата бројност или на ресурсите, тоа и ќе го направи, целосно препознавајќи ги потребите за поддршка на „другиот“. Една од разновидните можности, која постојано црпи инспирација од колективното учество во проектот, е токму можноста да креираме различни сценарија со активности базирани на околината што би се осврнале на разликите што мора да ги има предвид работникот за поддршка за да ги олесни исцелувањето и развојот на секој од нас, вклучително и на работниците за поддршка.

Важноста на меѓусебните односи се провлекува како црвена нишка за време на целиот процес. Основата на колективната креативност е создавање на добри односи што се засноваат на заемна доверба, почитување и поддржување помеѓу сите што учествуваат во проектот. Сите придонесуваат со сопствената приказна и на најразлични начини му даваат конотација и значење на животот што го живееле, го живеат и ќе го живеат. Не е ниту коинциденција што во овој контекст зборот „поврзува“ доаѓа од латинскиот јазик и значи токму „приказна“. Заедно ги редиме нашите слојувалки.

Се надевам дека овој текст ќе допре до многу читатели и ќе им биде од особена корист на оние што на професионален план стапуваат во контакт со трауматизирани лица.

Гетеборг, 19 април 2011

Босе Форсен, доктор на науки
Предавач на Катедрата за социјална работа на
Универзитетот во Гетеборг

Вовед

И благодариме за поддршката на Управата за компензација и поддршка на жртвите на криминал¹, која ни овозможи да ја спроведеме оваа ретроспективна анализа на нашиот работен процес со група тешко истрауматизирани жртви на криминал. Претходно зборувавме дека нашиот наративен метод на работа со овие млади момчиња им овозможи да ги спојат запаметените слики, чувства и мисли во една кохезивна приказна за пожарот. Тоа им помогна на преживеаните да му дадат значење на настанот, со што стекнаа поголема контрола врз траумата. Исто така, сега можеме да кажеме дека постепено ја составуваме и слојувалката, од која се појавува слика за процес на поддршка што не сме го виделе претходно. Оваа слика ги прикажува начините преку кои може да се даде поддршка на трауматизирани преживеани, каналите што можат да се користат и нештата што прават разлика за примателот. Сликата се појавува преку поврзување со група преживеани со кои работевме уште од времето на пожарот. Како автори на овој извештај, сите тројца поминавме низ силен и продуктивен, но и едукативен процес. Овој процес го нарекуваме „држење на стап за (раз)говор“. Возбудливо е да се опише оваа соработка, а исто и да се размислува за неа и понатаму.

Нè фрустрира тоа што во овој извештај можеме да претставиме само мал дел од нашиот материјал од интервјуа, на кој има мал уреднички придонес, отколку што планиравме првично. Процесот ни одземаше многу време. Но, не е само делот за размислување што одзеде време; исто така, го приспособивме и темпото на ритмот на учесниците во студијата. Во текот на целиот процес им ги презентиравме различните делови од материјалот за интервју на учесниците и сега чувствуваме дека целата оваа студија е дело на заедничка работа. Додека работевме на извештајот, имавме чувство дека ни помагаат и преживеаните; заедно со нас, и тие беа дел од работната група. Односите со вработените за поддршка беа возобновени и тие односи стануваа сè порамноправни. Сè повеќе и повеќе ја сфаќаме длабочината на значењето на односите при закрепнувањето на трауматизирани луѓе.

Сепак, во извештајот не ги развиеме нашите заклучоци и искуства од овој заеднички метод на работа. Среќни сме што ја имавме можноста да го документираме работниот процес со оваа група преживеани. Ни дозволија да навлеземе во нивните искуства со хаосот и уништувањето како резултат на преживеана траума, како и постепениот пат кон закрепнувањето. Ги ревидиравме забелешките на преживеаните околу поддршката што им беше дадена, а исто така пренесовме и дел од нивните совети до професионалци и млади луѓе кои се наоѓаат во иста позиција. „Прифатете помош колку што е можно порано. Не можете сами да се справите со ваква трагедија.“ Засега би сакале да им се заблагодариме на учесниците во студијата: Давид, Џон, Нео, Паоло, Сајмон и Елија. Не ставаме точка на приказнава, бидејќи можеби ќе имаме добра причина да ја раскажуваме повторно.

Гетеборг, 31 јануари 2011 година

Ан Ханберт

Ларсаке Лундберг

Ларс Ренмарк

Магична средба

Како најдобро може да им се даде поддршка на тешко истрауматизирани млади луѓе кои биле жртви на криминал? Мене и на мојот колега Ларсакс Лундберг ни беше дадена можност да го истражиме ова прашање и да го спроведеме во практика, првично како колеги во Центарот за поддршка по пожарот, а потоа преку продолжување на работата со група преживеани кои беа тешко повредени во катастрофата. Целта на овој извештај е да се објасни искуството на овие млади луѓе со траумата и закрепнувањето, но и да се опишат методите на работа што ги развиеме во соработка со младите луѓе во Центарот за поддршка во Хисинген, Гетеборг.



На десетгодишнината од пожарот во дискотеката во кој животот го загубија 63 млади луѓе кои присуствуваа на една забава ноќта на 29 октомври 1998 година, се одржа марш на кој поворката со факели тргна од плоштадот „Густав Адолф“. Присуствуваа голем број луѓе. Јас учествував заедно со еден колега. Колоната од илјадници луѓе кои во раце држеа запалени факели се извиваше како огромен вжарен црв по должината на целиот мост преку реката Јетаелв. Беше свечено и прекрасно.

На маршот му се приклучија уште повеќе луѓе во Бакаплан. Тоа беа мигови на секавање и тагување. Имаше познати лица, кимнувања во знак на признание, насмевки и прегратки. Се запознавме со млади луѓе чии животи беа уништени, но и со родители или други луѓе како нас самите кои земале учество во работата за давање помош и поддршка по опожарувањето. Исто така, сретнавме и тројца од преживеаните кои беа дел од групата со која работевме неколку години.

На крајот од резиденцијалната работилница што се одржа пролетта 2001 година, секој од учесниците напиша писмо

адресирано лично до себе за тоа како мисли дека неговиот живот би изгледал за пет години. Идејата беше повторно да се собереме по пет години, да ги отвориме овие писма заедно и, доколку некој сака, да ја прочитаме содржината.

Направивме неколку обиди претходно да ја собереме групата, но средбата се одложуваше, бидејќи од различни причини не можеа да учествуваат сите. Како што се приближуваше десетгодишнината, се договоривме дека веќе не може да се чека на средбата за повторно обединување.

Закажавме неколку датуми и ги исконтактиравме сите. Стапивме во контакт со шест од вкупно седум лица. Сите сакаа да дојдат. Еден од нив беше преселен во странство и не успеавме да стапиме во контакт со него.

Првпат се сретнавме во сабота навечер, на почетокот на 2009 година, речиси осум години по пишувањето на писмата. На средбата присуствуваше и пожарникарот Хакан Карлсон. Хакан веќе имаше учествувано во два кампа со групата и тој исто така напиша долго писмо.

Атмосферата беше срдечна, во духот на повторно обединување, но едновременно и сериозна и полна со големи очекувања. Во тој момент сфативме колку е значајно за учесниците повторно да се видат и дека долго време чекале да ги исконтактираме. Имаше чувство на разочарување поради тоа што не го испочитувавме нашиот договор. Неколкумина од нив се прашуваа да не сме заборавиле. Се утврди дека голем број од нив го споменуваа договорот во меѓусебните разговори. Ни беше срам што не ги информиравме за причините поради кои се одложуваше обединувањето.

Ларсаке ги чуваше писмата на безбедно и сега требаше да ги отвориме. Еден од учесниците свечено ја презеде таа улога на координатор за време на состанокот во конференциската сала кај Ан на работа. Стана и го прочита на глас своето писмо. Потоа, сите ги прочитавме нашите писма по ред. Атмосферата стануваше напната додека ги споделувавме нашите искуства. Се чувствувааше болка, но и надеж; какви биле нештата во моментот на пишувањето на писмата и какви очекувања постоеле за во иднина. Еден од учесниците опишал како чека на некој крстопат и не знае во која насока треба да појде. Друг, пак, имаше чувство дека оди во вистинската насока. Ние, персоналот за давање поддршка, исто така ги прочитавме нашите писма. Секој се изразувааше себеси искрено, преку самооткривање.

Постоеше чувство дека довербата во групата сè уште е непроменета, иако некои од учесниците веќе не контактираа редовно. Одеднаш се вративме во минатото и повторно зборувавме за трагедијата. Но, овој пат, тоа беше средба меѓу возрасни луѓе способни да размислуваат на поинаков начин за она низ што поминале и како тоа влијаело и продолжува да влијае врз нивните животи. Во текот на вечерта, се отворија и некои нови прашања, а дел од нив можевме да ги одговориме во рамките на групата. Процесот на воспоставување ред во нивните приказни продолжуваше. Сфативме дека неколкумина од нив сè уште се борат со сериозноста на трауматичниот настан.

Еден од учесниците се вознемири додека опишуваше сеќавање од пожарот. Ни кажа дека се борел да ги извлече пријателите од зградата што горела, носејќи ги преку некои скали. На овие скали бил распореден и персонал од спасувачи, кои, според неговите зборови, „не направиле ништо“ и всушност биле пасивни, па дури и му го попречувале патот во обидот да ги спаси луѓето. Хакан Карлсон го праша каква облека носеле, а кога тој му одговори, Хакан ни потврди дека „пасивните на скалите“ биле всушност практиканти од колеџ, од шести клас. Тие одговориле на повикот како да станува збор за обичен пожар. Никој не можел однапред да ги предвиди размерите на пожарот, ниту, пак, неговите последици. Практикантите кои се нашле во овој хаос биле млади луѓе на околу дваесетгодишна возраст, без искуство или обука. Десет години по настанот, учесникот конечно доби објаснување и расчистување на меморирана слика што го измачувала и го гризела. Други од групата потврдија дека и нив ги мачела оваа запаметена слика. Излезе дека на некои од нив им била објаснета ситуацијата претходно.

Друг опиша како неодамна гледал програма на телевизија во која млада жена ја опишува огромната тага што ја чувствува поради смртта на нејзиното куче. На почетокот реагирал со презир кон она што го сметал за неразумен одговор за угинатото животно и го исмевал нејзиното однесување. Подоцна почувствувал дека нејзината реакција можеби била особено нормална и сфатил дека токму неговото лично искуство од нокта на избувнувањето на пожарот е многу поголемо од сè она што би можел да го искуси и да биде подложен еден млад човек, поради што и реагирал на таков начин. Напротив, токму настаните и последиците од пожарот ја поминуваа границата на нормалното.

По три и пол часа си заминавме. Јас и колегата бевме восхитени од „огромната“ работа што можевме да ја споделиме со овие млади луѓе во текот на вечерта – чувството беше магично. Утрото во понеделникот, добивме е-порака од еден од учесниците.

„Видувања за повторната средба на Бака-групата со лицата од Центарот за поддршка“, 10 јануари 2009

Здраво Ан, Ларсаке и Хакан!

Ви благодарам за убавата вечер. Како и обично, имаше и многу насмевки, но и многу емоции. Ја ценам вашата одлука да организирате повторна средба, исто како и сета друга помош што ја имавме претходно од Центарот за поддршка.

Сите во Бака-групата ги делиме истите чувства.

Можноста сите повторно да се сретнеме на исто место и да поразговараме ни изгледаше како да сме влегле во временска машина.

Писмата што сме ги напишале пред седум годни нè катапултираа назад во времето и ни овозможија да го видиме минатото од птичја перспектива. Настаните, впечатоците и емоциите ги доживевме одново.

Тогаш бевме деца и немавме капацитет да се справиме со хаосот во кој бевме фрлени. Но, сега, кога повторно се собравме можевме/имавме храброст да навлеземе во тој хаос подлабоко. Разликата е во тоа што сега можеме да го прифатиме/да го промислиме, да го протолкуваме и да се справиме како возрасни. Имаше толку многу емоции и сите мораше да си ги задржуваме солзите. Одлично е што добивме одговори на многу прашања; многумина можеа да се ослободат и од фрустрациите и неизвесностите што ги носеа во себе. Иако минаа десет години, имаше и сè уште има уште толку многу работи што треба да се надминат. Оваа отворена, искрена и срдечна комуникација се случи затоа што со вас се чувствуваме безбедно и вие ја стекнавте нашата почит, доверба и љубов. Нашата благодарност ја упатуваме до Центарот за поддршка и до оние што работеа со нас.

Социјалната работа или давањето на каков било друг вид поддршка на луѓе кои самите се социјални работници е тешко да се измери. Но, нашата повторна средба покажа колку многу вашата работа ни значи на сите нас.

Тоа ми дава дополнителна потврда во професионалното работење, екстра „поттик“ да продолжам да верувам во она што го правам.

Ви благодарам.

П.С. Текстот подолу е СМС од Давид и сакам да го споделем со вас.

„Супер што ве видов сите вчера. Елтен јако се чувствувам кога сум со вас. Имаше измешани емоции, но вредеше. Повторно сум жив. :) Мораме да договориме уште една средба, деца, и повторно да се видиме. Кажи им на Ан, Ларсаке и на пожарникарот дека беше многу важна оваа средба и дека добив сосема нова перспектива за целата работа. Почувствував дека не сум сам со своите моите мисли за пожарот.

Со почит, Давид.“



По магичната атмосфера што се создаде на средбата со преживеаните и силното чувство на повторно поврзување што го постигнавме заедно, размислувавме дополнително стимулирани околу продолжување на работата со групата. Е-пораќата од Паоло и СМС-пораќата од Давид дополнително нè убедија дека групата ќе сака да учествува во вежба за оценување на своите искуства поврзани со поддршката што ја добиле и нивниот процес на исцелување како преживеани од трагедијата: пожарот во дискотеката. Претходно соработувавме со Ларс Ренмарк, истражувач во Одделот за социјална работа во Гетеборг и решивме да изготвиме предлог-проект и да аплицираме за грант во Фондот за жртви на криминал – а потоа заедно да направиме нова процена.

Епа, сега да почнеме...

Хронологија на настаните

- Пожарот – 29 октомври 1998
- Центар за поддршка – јануари 1999
- Теренска работа, Бака – есен 1999
- Судење, Градски суд – мај 2000
- Камп 1 – раѓање на идејата – јуни 2000
- Идејата се материјализира – есен 2000
- Камп 2 – понудата – ноември 2000
- Процесот на пишување со младите момчиња – пролет 2001
- Камп 3 – писмото – март 2001
- Завршни состаноци – мај 2001
- Неможност за повторна средба по пет години – есен 2006
- Десетгодишнина од настанот – есен 2008
- Повторна средба и отворање на писмата – 10 јануари 2009
- Апликација до Управата за компензација и поддршка на жртви на криминал – март 2009
- Информативен состанок – октомври 2009
- Индивидуални интервјуа – октомври-ноември 2009
- Групирање на материјалите по теми – декември 2009 – јануари 2010
- Фокус-група x 3 – јануари-април 2010
- Работа на интервјуа – мај-јуни 2010
- Скара и крај на проектот – јули 2010
- Процес на пишување и извештај – есен 2010

Задачата и организацијата на работата за поддршка

Во оваа глава сакаме да ја опишеме работата што ја сработивме со групата млади момчиња кои на најразлични начини беа тешко погодени при пожарот во дискотеката во Гетеборг во 1998 година. Да го објасниме начинот со помош на кој дознавме за тешката состојба на овие млади момчиња, како по првпат стапивме во контакт и од каде ни дојде идејата да пишуваме приказни за пожарот што потоа беа потврдени со истражувањето што се спроведе во таа област. Исто така, ќе го опишеме и делот околу спроведувањето на работниот процес, поддржан од Фондот за жртви на криминал, кој се сосредоточи на оценувањето на работата за давање поддршка на овие млади лица. По првичната „магична средба“, бевме инспирирани да учиме од искуството низ кое поминавме. Ги замоливме овие млади луѓе да учествуваат во ретроспективната анализа. Од наша страна, бевме мошне заинтересирани да слушнеме како Центарот за давање поддршка придонел во нивното закрепнување. За среќа, младите момчиња беа подготвени да излезат во пресрет и беа вистински подготвени да ги споделат своите искуства.

Настанот и организацијата на локалните власти за давање поддршка

Пожарот во Бакаплан е најужасната несреќа во Шведска во модерното време. Се проценува дека речиси 400 млади лица биле внатре во зградата во моментот на избувнувањето на пожарот (извор: Kamedorapport 75). Според извештајот, 260 лица успеале да излезат од објектот пред да пристигнат спасувачките служби на местото на настанот. 150 од нив биле хоспитализирани и лекувани од вдишување чад или други повреди. Од 120 лица кои останале внатре во зградата,

противпожарните служби со гас-маски успеале да спасат 60, од кои 10 лица починале подоцна. Вкупниот број е 63 починати млади лица и 213 хоспитализирани. 50 пожарникари и 19 полициски патроли со вкупно 42 полициски службеници биле на местото на настанот во првите часови по избувнувањето на пожарот (извор: Kamedorapport 75).

Ужасните сцени се случиле во зградата и на асфалтираниот плочник. Многумина сведочеле како виделе млади луѓе како скокаат од прозорец на височина од шест метри или, пак, биле истуркани надвор од нивни другари, кои исто така се обидуваале да се спасат, наведнувајќи се преку работ од прозорецот на околу 2,2 метри од земјата во дел од зградата познат како „гардеробер“. Многу луѓе разбрале за несреќата преку мобилен телефон. Пријатели и членови на семејствата биле на местото на настанот. Неколку стотици луѓе биле сведоци на настан што не можеле да замислат ни во најужасните кошмари дека би можел да се случи во една обична ноќ во Гетеборг. Безбедносните служби и полицијата не се единствените кои биле сведоци на ужасните сцени. Голем број од оние што или биле сведоци на настанот или биле во потрага по малолетниците на местото на пожарот претрпеле траума од преживеаното искуство.

Притисокот врз одделенијата за несреќи и итна помош во Гетеборг беше многу голем. Секако, болниците се подготвени за несреќи, иако не во толкав размер како што беше пожарот во дискотеката. 74 лица имале потреба од континуирана акутна нега поради вдишување чад и изгореници во трите болници во градот. За да се справат со притисокот, одделенијата за несреќи и итна помош ги пренасочуваа своите ресурси во хируршките одделенија. Една од важните мерки беше преместување на 13 лица од интензивна нега во специјализирани одделенија за изгореници во други болници во Шведска и во Норвешка. Помеѓу 4.000 и 5.000 членови на семејствата и пријатели ги посетиле повредените во болниците во Гетеборг во првите неколку дена (Хагстром и Сунделиус, 2001). Туија Ниеминен Кристоферсон (2002) во анализата за времето/движењето ги опишува насоките на движењата на голем број роднини и преживеани помеѓу болниците, местото на пожарот, нивните домови и групите за советување. Имаше огромен хаос, очај, гнев и фрустрација пред полека да надвлее тагата поради загубите и пред да се појават какви било разумни објаснувања за тоа што се случило.

Претседателот на Советот на општината набрзина донесе неколку невообичаени одлуки. Советот на општината ќе им обезбеди бесплатни такси-возења на лицата кои сакаат

да ги посетат повредените во болница. На сите семејства кои изгубиле син или ќерка во трагедијата им беа доделени 20.000 шведски круни од страна на општинскиот совет, како придонес за непланираните трошоци што се резултат на претрпената загуба.

Спасувачките служби, здравствените служби и полицијата се институции што вообичаено имаат неопходни процедури (рутини) за активирање со цел да можат да ги мобилизираат ресурсите при спасувачки акции од поголем размер. Исто така, Советот на општината беше во можност брзо да ги мобилизира своите ресурси со цел обезбедување поддршка на жртвите. Уште на нокта на пожарот, во противпожарната станица во Гарда се состана кризна група од општинското раководство.

„Нокта на 29 октомври 1998 година, општинското раководство на Гетеборг се подготвувало за вежба во случај на голема катастрофа. Бент Штаф од полицијата во Гетеборг си дошол дома истата вечер од вежбата за катастрофата заедно со спасувачките служби и со некои норвешки колеги. Вежбата се однесувала на фиктивна воздухопловна несреќа со 62 жртви. Три часа подоцна, бил повикан поради пожарот во Бакаплан.“

Полицијата, спасувачките служби и здравствените служби во Гетеборг соработуваат со години на подготовка во случај на катастрофа. Исто така, државните службеници на централно ниво, како и политичарите, се обучени за менаџирање во случај на состојба на катастрофа. „Жителите на Гетеборг никогаш немаше да ни простат ако не бевме подготвени“, изјави Јеран Јохансон, претседателот на Советот на општината. Јеран Јохансон само што си легнал да спие кога добил повик од Градскиот управител Роџер Бодин, кој го информирал дека го повикале во противпожарната станица Гарда, бидејќи се случила несреќа со многу жртви. Роџер Бодин рекол дека не знае дали станува збор за испланирана вежба или дека навистина избувнал пожар. Но, изгледало сериозно, па затоа му телефонираше на Јеран Јохансон да се подготви за поаѓање.

Веќе на следниот повик, Јеран Јохансон бил подготвен и веднаш фатил такси до Гарда, каде што биле стационирани спасувачките екипи. Советот на општината брзо се мобилизирал, но не само како резултат на постојниот план за несреќи туку и поради тоа што луѓето веднаш дошле да помогнат. Фактот што многумина имале мобилни телефони го олеснило контактот со луѓето, како и нивното навремено информирање.

Бент Штаф известува дека сите полициски службеници дошле доброволно и единиците биле целосно екипирани до еден часот по полноќ. Неколку часа подоцна, во повеќето делови на градот се поставени пунктови за прием при кризни ситуации, а отворени се и телефонски линии за помош.

Веднаш по првото вклучување на алармот за пожарот воспоставена е Кризна координација во рамките на Канцеларијата на градската администрација, која останува целосно оперативна, дваесет и четири часа на ден, во текот на една недела по избувнувањето на пожарот (Магнусон, 2005, стр. 18-19).

Општинското планирање при катастрофи се заснова на редовното градско организациско тело кое е одговорно при ситуации на катастрофи. За време на пожарот, секој од 21-те окружни градски совети и сите градски претпријатија имаат сопствен план во случај на катастрофи.

Основната идеја е да се мобилизираат ресурси од постојните организации.

Советот на општината на градот Гетеборг, со околу 40.000 вработени, има значителен капацитет што може да се сосредоточи на кризен менаџмент. Дополнително, беа мобилизирани и училишните ресурси. Социјалните служби имаа задача да стапат во контакт со засегнатите страни со цел да им ја понудат потребната поддршка. Утрото по пожарот, повеќето окружни градски совети воспоставија и активираа кризни мерки за потребите на погодените. Многу цркви и верски здруженија активно се ангажираа од првиот момент. Во рок од два дена, 109 кризни приемни центри и телефонски линии за помош беа отворени и работеа по 24 часа на ден (Бела книга: „Напорите на градот Гетеборг, 1998“ од Ниеминен Кристоферсон, 2001).

Една недела по пожарот, Градскиот извршен одбор усвои стратешки документ со кој реакцијата на општината беше договорена во рамките на двегодишен акциски план. Според меѓународните стандарди, овој двегодишен план предвидуваше единствен, долгорочен пристап кон претстојните напори за давање поддршка. Во стратешкиот документ – РМ 5/11 1998 Одлука за стратегија во континуираната работа поврзана со катастрофалниот пожар – се нагласува дека „Советите на градските окрузи се одговорни за населението и со тоа се воедно одговорни и за резидентите од посебните реони што се погодени од катастрофата“. За да се обезбеди долгорочен

пристап при нивната работа, беше донесена одлука за формирање на посебна организација на период од две години со пет центри за поддршка во градот, како и проектен менаџер со стручни квалификации. Ларс Лилед беше назначен како менаџер на проектот. Всушност, наместо менаџер на проектот, неговата позиција поточно гласеше „општински координатор по опожарувањето“.

Центарот за поддршка почна со работа во јануари 1999 година и постепено престана да функционира есента 2001 година. За време на неговото постепено згаснување, на персоналот за давање поддршка му беше понудена можноста да пишува за своите искуства од двегодишната интензивна работа за психосоцијална поддршка (види Ронмарк, прир., 2001). Координаторот на Центарот за поддршка од срцето на градот, Брит Берген (2001, стр. 33), ја опишува силната политичка поддршка за оваа организација, вклучително и распределбата на ресурсите – многу јасен извештај за работата на Центарот за давање поддршка:

„Наша задача беше активно да ги бараме сите луѓе кои беа погодени во несреќата и да ги прашаме дали им е потребна помош. Работниот метод на активно барање луѓе на овој начин не е вообичаена специфика на нашето функционирање во претходните работни средини. Таму, вообичаено се ангажиравме единствено со оние лица кои ќе се обретеа кај нас и бевме задоволни со тоа. Самите увидовме дека јасниот мандат е значаен фактор за постигнување успех со проектот. Сметам дека имавме и јасна дефиниција за нашата работа и јасен мандат... Документот со задачи беше формулиран на централно ниво и имплементиран по окрузите. Од почетокот беше јасно како ден:

На сите оние што се погодени од несреќата треба да им се понуди помош! Ќе ги надградиме постојните организации! Ќе размислуваме долгорочно!“

Центарот за поддршка во Хисинген

Поради локалната поделба, петте центри за поддршка формирани во Гетеборг имаа мошне различни специфики. Постојаниот организацискиот дел во Хисинген беше особено мал и броеше само две лица: Ларсаке Лундберг и Ан Ханберг. Во различни периоди, во работата беа ангажирани и практичари

кои нудеа стручни услуги. Меѓу овие практичари имаше членови на службата за итна помош, масерка, психолози, луѓе кои имаа лични искуства од преживеана траума, адвокати итн.

Задачата на Центарот за поддршка беше да им понуди помош и поддршка на луѓето кои беа погодени на најразлични начини. Работниот процес вклучуваше активна потрага по жртвите и непристрасно нудење помош. Целта беше да се направат обиди и да се допре до оние што, од различни причини, или не добиле помош или одбиле помош и лекување. Организацијата беше исто така одговорна и за координација на сите активности за поддршка во Хисинген.

Методите што се користеа можат да се карактеризираат дека се во голема мера флексибилни и досетливи. Центарот за поддршка не седеше и не чекаше луѓето да стапат во контакт по сопствена иницијатива; наместо тоа, идејата беше всушност самите вработени во Центарот за поддршка да ги лоцираат жртвите. Целта беше да се биде присутен секаде каде што имаше потреба од помош.

Групата

Имаше една група пријатели составена од десет млади момчиња на возраст помеѓу 17 и 21 година. Неколкумина од нив пораснале заедно, други, пак, одеа во иста градинка и училиште и одеа заедно на забави. Повеќето од групата беа внатре во зградата кога избувна пожарот. Голем број од нив претрпеа тешки изгореници и други соматски повреди, а сите беа сериозно истрауматизирани од она што го преживеале.

Некои од нив учествувале во спасувачката акција и дале сè од себе да ги изнесат своите пријатели надвор од зградата. Сите изгубиле голем број блиски пријатели и познајници. Еден од нив раскажа како по настанот морал да даде приоритет помеѓу погребите, да одлучи на кои од нив ќе присуствува. Во тој период, имал само седумнаесет години.

Пред пожарот, кругот на пријатели се состоел од шеесетина млади луѓе од Бака, Бергсјен и Ангеред, кои заедно правеле забави. Околу 30 од нив загинале во пожарот. Сите биле дел од една млада и модерна генерација во секоја смисла,

типична за времето во кое живееле. Луѓето биле од различни делови на градот, потекнувале од различни култури, имале различни вероисповед, припаѓале на различни општествени класи. На забавата присуствувале млади лица со етничко потекло од 19 различни земји. Првично, тоа претставуваше причина за загриженост и размислување меѓу вработените во општинската иницијатива за поддршка, кај кои постоеше извесна несигурност во однос на тоа кој би бил најефикасниот пристап при остварувањето контакт со членови од семејствата и жртви во трагедијата. Всушност, немаше потреба Центарот за поддршка да се грижи за ова. Сите млади луѓе отишле на забавата да играат и да уживаат во социјалната интеракција, целосно несвесни за постоењето на какви било ограничувања.

Несреќата го растури овој круг пријатели. Многумина загинаа, неколкумина беа сериозно повредени, а луѓето ги загубија своите браќа, сестри и блиски пријатели. Во првите неколку месеци по трагедијата, тие се изолираа во еден стан и минуваа горе-долу дваесет и четири часа на ден заедно, делејќи ги хаосот и тагата што ги чувствуваа по пожарот. Многумина се повлекоа од каков било контакт со возрасните. Повеќето не успеаја да продолжат со своите студии. На неколкумина им беше понудена поддршка во раната фаза веднаш по пожарот, но тие одбија каква било помош. Неколкумина почнаа да консумираат алкохол и дрога за да се справат со својата мака и болка.

Процесот на активна потрага по жртвите. Остварување контакт

Вработените во Центарот за поддршка во својство на социјални работници беа навикнати да трагаат по млади лица во одредени ризични зони. Кога се работи со млади луѓе и групи кои од повеќе причини тешко ги артикулираат своите желби и самите нема да побараат помош по сопствена волја, тогаш проактивниот пристап е најсоодветен. Работата се одвива во средини кои не можат директно да бидат контролирани или управувани од социјалниот работник. Затоа, кога проактивно им се пристапува на луѓето, треба да се потенцира дека нивното вклучување или одговор е на доброволна основа базирана на доверба. Целта е да се оствари контакт и да се разговара со цел заедно да утврдиме каква е потребата од поддршка. Затоа,

мошне ретко проактивниот пристап е целосен како процес сам по себе; напротив, тој претставува мост кон понатамошниот развој.

Исто така, во Центарот за поддршка постоеше разбирање дека трауматизираните лица често имаат различни симптоми поврзани со чувството на напуштеност. Многумина од настраданите се однесуваат нејасно, како дел од различните видови стратегии за преживување. Затоа, знаевме дека работата за давање поддршка согласно потребите мора да биде долгорочна и истрајна. Вработените имаат големо искуство на работа со луѓе кои манифестираат сличен вид однесување, а претходно работеле на терапија во ситуации, на пример, во младински институции.

Есента 1999 и пролетта 2000 година, Центарот за поддршка спроведе систематски процес на потрага по луѓе во регионот на Бака. Преку остварување контакти со други млади лица погодени во пожарот, како и со разни инструктори од центрите за рекреација во таа област, дознавме за постоењето на претходно споменатата „банда“ млади момчиња – оваа група млади луѓе беа сите силно погодени од пожарот, но сè уште не прифаќаа никаква помош. Тимот беше исправен пред задачата да стапи во контакт со младите момчиња со цел да разбере каков тип помош сакаат и што би биле подготвени да прифатат. Лицето кое ни ја даде оваа информација во доверба сподели дека групата понекогаш доаѓа во младинскиот центар во тој регион, бидејќи им веруваат на дел од вработените. Ова беше важна појдовна точка за вработените во Центарот за поддршка и по период на интензивна теренска работа, добивме можност малку подобро да се запознаеме со едно од младите момчиња од групата. Тој имаше клучна улога во групата и го потврди она што веќе ни беше навестено и од други лица во други пригоди, односно дека многумина од неговите другари се чувствуваат ужасно и дека тој е мошне загрижен за некои од нив. Се понуди да ни помогне да стапиме во контакт со другите од групата. Во нашата континуирана работа со групата токму тој стана клучна фигура. Неговиот позитивен став кон Центарот за поддршка, но и влијанието што го имаше врз другите членови на групата беа клучни; на другите им беше полесно да нè контактираат.

Камп по кајакарство

Во оваа поодмината фаза од процесот на работа со групата, дојде време да се размислува за следните чекори. Целта беше на момците да им го олесниме процесот на враќање кон подобар живот. Нашата хипотеза беше дека секому од нив му е потребна поддршката од другите во групата, на најразлични начини. Улогата на Центарот за поддршка беше да се обиде повторно да ја трансформира групата во „група за поддршка“. На крајот, решивме да им понудиме на младите момчиња тридневен кајакарски камп заедно со пензионираниот пожарник Ласе Густавсон и со групата за итна служба НАФА (во превод: Превентивна работа базирана на практика). Ласе преживеал експлозија на гас додека бил на должност. Се здобил со тешки изгореници, а неговиот колега загинал. Нашите млади момчиња лесно се идентификуваа со него, особено поради фактот што повеќето од нив исто така имаа изгореници. Ласе минал низ ужасна несреќа и зборуваше од лично искуство. Им раскажа дека одлучил да продолжи со животот и дека сега организира кампови за други луѓе кои биле повредени. Тој стана клучна фигура и извор на инспирација за младите момчиња, давајќи им нова надеж за да успеат да си ја вратат контролата врз сопствените животи. Присуствуваше и вработените во НАФА кои имаат огромно познавање за настани како што е несреќата во Бакаплан. Еден од нив учествувал и во акцијата за спасување како пожарник со гас-маска.

По цел ден поминат на сонце, особено опуштени по новото искуство на веслање кајаци, следуваше добар оброк по кој сите се собравме вечерта околу логорскиот оган. Очигледно имавме големи очекувања дека младите момчиња ќе можат да разговараат за пожарот. Момчињата добро се познаваа меѓу себе, но возрасните ги знаеја само по име. Затоа најпрвин сите се претставија.

Ласе Густавсон зема збор. Им објасни дека го држи „стапот за (раз)говор“ и дека оној што го држи овој стап има право да зборува без да биде прекинат додека не се искаже докрај, одлучувајќи самиот колку интимно сака да зборува. Другите мораа да слушаат. Исто, можете да решите да не зборувате и само да ги слушате другите. Откако тој што го држи стапот ќе раскаже сè што има да каже, го предава на следниот што седи до него.

Ласе го држеше „стапот за (раз)говор“ и почна да раскажува за својата несреќа кога се здобил со изгорениците, а животот му се променил за миг. Со едноставни реченици ги опиша трауматичните сеќавања и на тој начин покажа како можеме да ги опишеме со зборови и најтешките работи низ кои сме поминале некогаш. Младите момчиња околу логорскиот оган го сфатија тоа и почнаа да ги споделуваат своите искуства.

Сите раскажаа свои приказни за пожарот: каде се наоѓале во моментот кога пожарот почнал да се шири низ просториите, како излегле, како учествувале во спасувачката акција за извлекување на другите, какво е нивното искуство со полицијата и спасувачките служби итн.

Младите момчиња беа длабоко трогнати и изненадени кога слушнаа како и нивните пријатели споделуваат свои верзии за она што се случило. Се појавија нови слики за кои не знаеле, иако биле толку блиску – на пример, во кој дел внатре во запалената зграда се наоѓале и како настанот влијаел на нив на различни начини. По некое време, еден од нив ја опиша вежбата дека е како речење слојувалка, во која секој додава по некое свое делче за да се обиде да создаде целосна слика за тоа што се случило. „Како речење слојувалка“ стана метафора што ги обединува работниците за поддршка и жртвите, поставувајќи ги темелите за исклучителна соработка, чија цел е да ѝ даде значење и контрола на траумата што разори на парчиња многу животи.

Пишување на сопствена приказна за пожарот

Кампот за кајакарство со младите момчиња беше голем успех, Центарот за поддршка сега имаше можност да се запознае со целата група. За младите момчиња направивме атмосфера во која се охрабрија да зборуваат за своите искуства и да ни дадат детали што претходно не беа споменати. Сфатија дека постои елемент на ослободување додека си раскажуваа едни на други за настанот, што претставуваше можност да преземат контрола врз она што се случило. Се покажа дека групата ја измачуваат сеќавања од пожарот, вина оти преживеале, но и тага. Вработените за поддршка размислуваа за тоа како да им се помогне на овие млади луѓе да добијат подобро ниво на контрола врз своите сеќавања. Трауматизираниите луѓе често ги измачуваат траумни слики од сеќавањата што можат да

се појават надвор од нивната контрола, одново и одново. Ова очигледно дополнително оптоварува и измачува. Нашето искуство во Центарот за поддршка, од претходно искуство, беше дека преку охрабрување, настраданите можат да се сетат на текот на настаните и да зборуваат за целата работа, што би било појдовна точка за да го процесираат она низ што поминале.

Сега сакавме да се обидеме да им понудиме на младите луѓе можност да ги запишат своите приказни за настанот. Тука, нашата намера беше дека ова би можело да биде начин тие да ги анализираат нештата и да преземат поголема контрола врз она што се случило, но и врз животните околности во кои се нашле по пожарот. Раскажувањето и запишувањето на приказната би можело да биде фактор што ќе придонесе за ослободување на тензијата, за да не се преокупираат постојано со самоодбрана од сеќавањата за пожарот. Како вработени во Центарот за поддршка сметавме дека постои одредена моќ доколку работат на оваа идеја како група. Претходното искуство со работа во групи само ни беше потврда за ваквиот став. Непроценливо е кога можеш да ги сослушаш другите, да се препознаеш себеси или да го разбереш контекстот. Друга предност на групниот пристап е тоа што не мораат сите учесници да земаат активна улога цело време; може да биде многу продуктивно и кога ги слушаат другите луѓе како раскажуваат за работи за кои тие самите не можат да се искажат. Учесниците во групата можеа да разменат испробани решенија, да создадат чувство на надеж и да помогнат во нормализирањето на одредени мисли што можеби ги имале. По кампот за кајакарство, еден од учесниците рече: „Луѓето однадвор можат да сочувствуваат со вас, но никогаш не можат да разберат како навистина се чувствувате“.

Во текот на овој период, сите вработени во Центарот за поддршка редовно се среќаваа со Ларс Ренмарк, чија улога беше да ги оценува нашите методи на работа. Оние од нас што работеа во Центарот за поддршка во Хисинген беа воодушевени кога му кажавме за кајакарскиот камп и за новиот начин на размислување што се разбуди меѓу младите луѓе. Разменивме идеи со Ларс, кој дополнително го потврди нашиот ентузијазам и убедувањето дека мораме да продолжиме да работиме на личните приказни на овие млади луѓе. Ларс ни раскажа за американскиот професор по психологија, Џејмс В. Пенебејкер, кој во голем број студии посочува на исцелителната моќ на пишувањето и раскажувањето на трауматските искуства. Центарот за поддршка со тоа доби некои референции и

примери од истражувањето на Ларс, кои укажуваа дека запишувањето на нештата може да биде корисно како начин за справување/процесирање со тешки искуства.

Камп со исландски понија

Во ноември 2000 година, ја поканивме нашата група млади луѓе да дојдат и да учествуваат во друг камп. Овој пат активноста што се нудеше беше јаване коњи, исландски понија. Комбинацијата на излегување од градот за да се прави нешто пријатно и возбудиливо често им помага на луѓето да се отворат за разговори. Исто така, добро е ако активноста претставува и мал физички предизвик. Целта на кампот беше да се стапи во контакт со младите момчиња, да ги прашаеме како се тие сега и да им се понуди секому од нив можноста да го запишат своето искуство. Мари-Луиз Карлберг, новинарка и масерка, исто така нè придружуваше на овој излет. Ѓ се обравивме со молба дали ќе може да им помогне на младите луѓе да ги запишат своите приказни и таа прифати речиси веднаш, без размислување. Нашите четириножни, рунтави пријатели беа вистински хит. Трпеливо им дозволија на неискусните јавачи да им скокаат по грбот. Вториот ден од јаването коњи заврши со галопирање по песочна плажа покрај морето. По напорниот ден, Мари-Луиз им ги опушти болните, вкочанети тела на учесниците со кратка масажа. Откако добро вечераа на елегантно сервираните маси осветлени со свеќи, дојде време да се соберат и да поразговараат. Разговорот главно гравитираше околу текот на работите по пожарот. Како вработени од Центарот за поддршка сметавме дека атмосферата е порелаксирана и поотворена отколку што беше во кампот за кајакаство.

Разговорот повторно ја опфати темата за наоѓање храброст да се соочиме со ужасните сеќавања и уште еднаш одново да ги рекреираме. Не за да може некој да ги заборави, туку за да може да ги процесира и да има поголема контрола врз нив. Некој од групата ни потврди дека го имал ова искуство. Секој продолжи да се надоврзува на она што по првпат се сетил во првиот камп, кога првпат се појави идејата за споделување на своите приказни и составување сложувалки. Дури имаше и сугестија дека пожарот во дискотеката може да биде важен настан за документирање за идните генерации, можеби дури и за сопствените деца. Многу луѓе во групата зборуваа за тоа колку брзо сеќавањето за катастрофата може да исчезне од колективната меморија.

Мари-Луиз Карлберг подоцна го опиша овој разговор во својата книга есеи „Да се соочиш со она со што се соочуваш“:

„Разговорот беше речиси магичен. Лишен од надворешност, беше искрен, болен. Со многу обмислување и долги, долги секунди на тишина. Имаше двоумење, но и промислено уверување за користа од раскажувањето на сето ова. Возрасните не кажаа многу. Младите беа тие што зборуваа“.

Младите луѓе изјавија дека се чувствуваат позитивно во врска со идејата, а Центарот за поддршка вети дека ќе се врати со покана и повеќе детали по Божиќ.

Метод и имплементација

Во јануари 2001 година, им напишавме писмо на членовите на групата за да ги информираме за параметрите на раскажување и пишување. Еве што пишуваше во писмото:

„Додека бевме во кампот, разговаравме за можноста да ги раскажеме нашите сопствени приказни за пожарот. За 'редење на сложувалката', за да ги објасниме работите со зборови и да продолжиме понатаму. Исто така, разговаравме за запишување на секоја поединечна приказна со цел да ја зачуваме за потомството – колку е важно и следната генерација да може да учествува во она што вие сте го преживеале. Веруваме дека тоа исто би имало исцелувачко дејство, не за да се заборави, туку за да се добие поголема контрола и да се остават работите зад себе.

Сакаме да ја прошириме понудата за средба со Мари-Луиз до секој од вас, за да можете да ги напишете вашите приказни.

Предлагаме да се сретнеме со секој од вас во три наврати тука, во Центарот за поддршка. Ќе седиме максимум два часа, секако ќе имаме паузи за кафе и цигари. Мари-Луиз ќе го пишува и ќе го евидентира она што имате да го кажете“.

Центарот за поддршка размислуваше во насока дека младите момчиња би можеле да се сретнат со Мари-Луиз и со другите вработени во нашата канцеларија. За секое интервју беа предвидени по два часа, вклучувајќи ги и паузите за цигари. Исто така, им беше понудена пристојна шолја кафе, а Мари-Луиз требаше да го снима интервјуто. Одлучивме некој од

Центарот за поддршка да ја придружува Мари-Луиз на првата средба. Младите луѓе подобро ги знаеја вработените во Центарот за поддршка и се надеваа дека нивното присуство ќе им влее чувство на поголема сигурност. Исто така, луѓето од Центарот за поддршка знаеја многу за настаните поврзани со пожарот, бидејќи персоналот за поддршка ислуша голем број луѓе кои зборуваа за несреќата. Вработените од Центарот за поддршка исто така требаше да ѝ дадат поддршка и на Мари-Луиз, која беше длабоко трогната од она што ѝ го кажаа младите луѓе во кампот.

Интервјуто ќе се базира на мал број стандардизирани прашања поделени по настани. Беше важно да се води грижа наративите на сите да го опфатат целиот тек на настаните, од моментот кога дознале дека се планира забава до случувањата поврзани со пожарот и, на крајот, како тоа влијаело врз нивните животи потоа. Прашањата беа формулирани со тон на поддршка, помагајќи им на младите момчиња да ги подредат своите искуства по разумен хронолошки редослед. Целта беше прашањата да им помогнат да ги искажат своите „чувства“ при раскажувањето на своите приказни, а во исто време да избегнеме какво било „насочување“, ако поставуваме премногу прашања. Амбицијата ни беше да им дозволиме да опишуваат колку што е можно послободно. Прашањата беа поделени во групи и опфаќаа три временски периоди:

Пред

Како дознавте за забавата?

Какви беа вашите очекувања?

Како беше кога пристигнавте на забавата

Катастрофата

Каде се наоѓавте во зградата кога избувна пожарот?

Кога сфативте дека ситуацијата е сериозна?

Што помисливте во тој миг?

Алтернативно; кога и како дознавте што се случило?

Потоа

Каков ви беше периодот по пожарот?

Кога сфативте дека станува збор за ужасна катастрофа?

Какови се работите во вашиот живот денес?

Мари-Луиз се сретна со младите момчиња вкупно трипати. На првата средба присуствуваа и вработените од Центарот за поддршка. Учесниците ги раскажаа своите приказни за катастрофата од почеток до крај. Разговорите беа снимени на лента.

Мари-Луиз ги транскрибираше разговорите од лентата и свика уште еден состанок, на кој секој од учесниците имаше можност да седне и во мир да го прочита текстот. Можеа спонтано да реагираат на она што беше напишано. Исто така, овие состаноци траеја подолго време, а секој од учесниците го читаше својот текст многу внимателно. Постоеше можност за правење корекции: да додаваат текст или да отстранат дел од напишаното. На овие средби се користеше и касетофон. Потоа Мари-Луиз го преработи текстот врз основа на она што беше кажано на состанокот и го испрати новиот текст до учесниците. Тука, идејата беше да одвојат онолку време колку што им е потребно и да го прочитаат текстот во фази. На крајот, беа направени завршни приспособувања со Мари-Луиз, по што таа ја напиша конечната верзија на текстот.

При работата на текстовите, Мари-Луиз се обиде да биде колку што е можно повнимателна при конвертирањето на говорниот јазик во читлив текст. Сепак, даде сè од себе и да ги зачува нивните изрази, темпото на говорење, повторувањата, па дури и забуните во текстовите.

Крајниот резултат беше транскрибирани и запишани приказни за пожарот на седуммина млади луѓе. Имаше седум мошне силни, лични сведоштва, секое долго помеѓу дваесет и триесет страници. Сите беа сосема соголени, искрени сведоштва. Со огромна великодушност и доверба, учесниците ги споделија своите искуства. Во нивните приказни, младите момчиња покажаа колку е вреден животот, но и колку кревок и менлив може да биде.

Временска капсула

Пишување писмо до себеси за пет години

Скијачко патување, пролет 2001 година

Кон крајот на март 2001 година, Центарот за поддршка повторно ја однесе „бандата“ на друг камп со активности. Хакан од НААFA ги придружуваше во оваа пригода. Идејата беше да се заокружи работата со младите момци на овој начин – и да се врзе вреќата. Додека имаше дневна светлина, сите вложија голем ентузијазам да научат да скијаат спуст. Повеќето никогаш порано не скијале спуст. Навечер се готвеше добра храна, се играа друштвени игри и се водеа интересни разговори. Младите момчиња великодушно ги споделуваа своите искуства. Многумина од нив, со помош од Центарот за поддршка, веќе почнаа да одат на советување и имаа самодоверба да ја информираат за ова и целата група.

Писмото

За вработените од Центарот за поддршка, но и за другите од службите за итни работи, можноста да ги запознаат овие прекрасни млади момчиња претставуваше фантастично, едукативно патување. Толку многу нешта споделувавме заедно и сега чувствувавме огромна тага затоа што требаше да се поделиме. Со помошниот персонал многу размислувавме околу тоа како да го завршиме овој процес на работа на најдобар можен начин. На крајот, се согласивме дека треба да им предложиме на сите присутни на скијачкото патување да напишат писмо адресирано до себе. Писмото требаше да биде за тоа како секој од нив го замислува својот живот за пет години. Младите момчиња го прифатија предлогот и веднаш седнаа да пишуваат. Идејата да пишуваат писмо за иднината имаше цел да поттикне надеж. Некои од нив како да немаа изградено стабилно чувство за секојдневната реалност. Им беше тешко да размислуваат за тоа што го посакуваат; дури беше тешко да размислуваат дали некој би бил жив за пет години. Да размислуваат за животот што го живеат сега – и дека можеби нешто дури и ќе се подобри – им беше сосема ново. Ние, возрасните, исто така напишавме писма и на тој

начин станавме дел од групата што подоцна ќе се состане повторно во договореното време. Центарот за поддршка ќе биде одговорен за безбедно чување на писмата, а имаше обврска и да нè повика сите на повторна средба. Ова создаде чувство на континуитет во нашите односи. Нема да престанеме да комуницираме, туку само ќе паузираме.

Потоа, едно од момчињата рече: „Да, се почувствувавме навистина среќни кога разбравме дека ќе ги читаме писмата за пет години. Си мислевме: Да! Уште ќе сме тука!“ Еден од другите учесници додаде: „Убаво е да се размислува дека можеби ќе сум жив за пет години. До тој момент, не можев да размислувам за животот или да гледам во иднината. Ми беше нов момент, да се обидувам да сфатам што би сакал да ми се случува. Ми влеа надеж“.

Центарот за поддршка ја презеде одговорноста да ги складира на сигурно место писмата на младите момчиња и на возрасните. Со тоа се формираше нова констелација на групата, составена од млади луѓе чии приказни беа запишани и персоналот од Центарот за поддршка. Всушност, ова ни беше поттик за повторна средба во иднина.

Опис и забелешки за активностите за поддршка

Орган за компензација и поддршка на жртвите од криминал

По „магичната средба“ во јануари 2009 година, кога групата повторно се собра за да ги прочита писмата, се роди идејата да се обидеме да направиме евалуација на работата на Центарот за поддршка со групата. Изгледаше мошне важно да се обидеме да извлечеме некои заклучоци од нашето заедничко искуство. Сè уште имаше многу прашања на кои требаше да се одговори. Центарот за поддршка сакаше да ја евалуира работата со групата, со цел да дознаеме колку што е можно повеќе за давање поддршка на луѓе кои минале низ трауматски искуства. Бевме сè повеќе убедени дека ова ќе им користи и на други жртви, но и на самите лица кои им помагаат. Со помош

на групата, идејата ни беше да утврдиме што им беше важно и што им дејствуваше исцелувачки во процесот на нивното закрепнување. Кои беа пречките на кои наидоа? Какво беше нивното искуство од работата на нивните лични сведоштва? Како им користеа личните приказни што им помогнавме да ги запишат? И така натаму.

Конечно, би било корисно да се консултираме со групата околу тоа каков совет тие би им дале на други жртви и на лицата кои им помагаат. Го возобновивме контактот со Ларс Ренмарк и апликацијата ја изработивме заеднички, а потоа, пролетта 2009 година, ја испративме до Фондот за жртви на криминал. Исто така, редовно контактиравме со неколку члена на нашата група момчиња за да чуеме што мислат тие за нашата идеја. Тие, пак, се консултирале и со остатокот од групата. Нивниот одговор ни даде дополнителен поттик во намерата да продолжиме со апликацијата. Во јуни 2009 година, на наше големо задоволство, Фондот за жртви на криминал ни додели дополнителни средства за нашиот проект.

Учесници во испитувањето

За време на последниот камп со активности, учесниците беа на возраст помеѓу 18 и 20 години. Кога ги видовме повторно, тие беа возрасни мажи од околу 30 години, кои продолжија со студиите и работата. Во животот имаа партнери и деца. Десет години по пожарот, неколкумина во групата сè уште одржуваа редовни и чести контакти. Разликата сега беше што за време на таквите интеракции беа вклучени и целите нивни семејства. Нивните средби често беа поврзани со некаков вид активност за нивните деца. Повремено одржуваа контакти и со другите во групата. Можеби пожарот во дискотеката дури одигра и улога во градењето на нивните пријателства и создавањето на длабоките врски што сега постоеја меѓу нив. До есента 2009 година, повеќето членови на групата или имаа работа или бараа работа. Некои мошне напорно работеа во одредени пократки или подолги периоди. Неколку од нив ги завршуваа студиите. Четворица од нив беа во брак и имаа деца. Неколку од нив отслужија затворски казни, а неколку од нив се бореа со зависности, бидејќи користеа дрога како форма на самолекување.

Методи на работа

Различни фази на испитувањето

Првично, мажите ги поканивме на состанок во октомври 2009 година, кога им ги пренесовме истите информации со концизен опис за содржината и целта на проектот. Целта беше, со нивна помош, да се обидеме да ја (пр)оцениме работата од запишување на нивните сведоштва од пожарот во дискотеката. Исто така, беше важно да ги чуеме како ги опишуваат своите искуства со закрепнувањето и што било најефикасно од поддршката и помошта што им беше давана по катастрофата, што мислат сега за оваа поддршка и што можеби им било пречка во нивното исцелување.

Исто така, имавме идеја како да го водиме работниот процес, која ја презентиравме пред групата на првиот состанок. Шест од седумте лица кои ги напишаа приказните, дојдоа на првиот состанок. Седмиот човек, чија приказна беше запишана, се пресели во Лондон пред неколку години и не можевме да стапиме во контакт со него. Додека дискутиравме со групата, разгледавме различни начини да го вклучиме и него во испитувањето. Ова го планиравме подолго време, но пролетта 2010 година конечно бевме принудени да се откажеме од оваа идеја, поради недостаток на време. Сите што дојдоа на првичниот состанок се изјаснија позитивно во врска со учеството во испитувањето. Сметаа дека ќе биде возбудливо за нив на лично ниво, но исто така веруваа дека нивните искуства ќе им користат и за други. Еден од момците го кажа следново: „Која е поентата на искуството ако не го употребиме за да им помогнеме на другите?“ Друга причина за нивната подготвеност да учествуваат беше затоа што сакаа да „дадат свој придонес“ за нас, бидејќи сакавме да ја оцениме работата што ја сработивме со Центарот за поддршка. Ова не им го објаснивме директно, а сепак беше исклучително јасно. Во проект како овој, учесниците не се клиенти на официјална организација, туку се учесници во студија/испитување. Тие би се вклучиле во процесот транспарентно и ние целосно ќе ги информираме за тоа како ќе се користи материјалот.

Фаза 1. Интервјуа

Првиот чекор од испитувањето беше спроведување на

длабинско интервју со сите учесници. Буквално на истиот начин на кој ги запишуваа и своите приказни, идејата ни беше да им поставиме неколку прашања и да направиме заедничка хронологија на настаните. Истовремено, беше важно интервјуте да премине во отворен разговор во кој учесниците би можеле подготвено да ги изнесат своите лични искуства и знаење. Требаше да се истражи фактичката заднина на дел од стандардите прашања, но интервјуата мора да се доволно отворени за учесниците да ги споделат личните искуства и знаењата и во областите што не се опфатени со овие однапред дефинирани прашања.

Маргарета Хајден (2002, стр. 141) ќе напише:

„Целта на интервјуте е да му овозможи на испитаникот да се формулира себеси колку што е можно поцелосно и послоевито во приказна. Способноста на истражувачот да креира релација со испитаникот е најважна при одредувањето дали целта ќе биде постигната или не“.

Очекувавме дека интервјуата ќе траат по два часа заедно со кафе-паузата и раздвижувањето на нозете. Разговорот се снимаше, а потоа требаше да се транскрибира. Сепак, предвидената временска рамка ја пробивме уште за време на првото интервју. Учесниците беа неверојатно посветени и имаа толку многу работи да споделат со нас што времето едноставно ни летна.

Всушност, интервјуата траеја помеѓу два и пол и четири часа.

Воведниот дел што го одбравме за почнувањето на интервјуте се сосредоточи на тоа како живеат луѓето денес, а потоа веднаш се навративме на настаните по избувнувањето на пожарот така што секој ја читаше својата приказна на глас. Откако ги слушнаа сведоштвата на глас, многумина од учесниците помислија дека ќе сакаат да направат одредени корекции. Но, кога ги слушнаа сопствените зборови за пожарот, сите се согласија дека речиси сè од прочитаното е точно. Едно од момчињата изјави дека гледа на својата приказна како еден вид споменик.

Потоа ги прашавме како изгледало закрепнувањето, каков в ид поддршка добиле, дали се гледаат себеси како да се попречени или оштетени поради начинот на кој биле третирани.

Освен што ни ги одговорија поставените прашања, од учесниците побаравме и да направат самоевалуација на нивната здравствена состојба на скала од 1 до 10. Најпрвин

ги замоливме да се обидат да се присетат на нивните животи во времето кога ги запишуваа своите приказни. Следната евалуација се однесуваше на тоа како ја оценуваат нивната состојба сега, во периодот кога го даваа ова интервју. Секој од нив ја процени сопствената здравствена состојба како подобра сега, отколку пред десет години. Некои дури изјавија дека се мошне задоволни од сегашниот живот. Еден од коментарите што се повторуваше неколкупати беше дека за учесниците, значењето на приказните многу се сменило во периодот што поминал. Кога по првпат ги запишале своите приказни, година и пол по избувнувањето на пожарот, учесниците сакале овие сведоштва да бидат од доверлива природа. Сега, десет години подоцна, учесниците беа свесни дека овие приказни би можеле да бидат корисни и за другите. Тие се сега поалтруистички расположени и се целосно подготвени да ги споделат своите приказни со другите. Можеби некому би му помогнало нивното искуство.

Фаза 2. Транскрипција на интервјуата

Ја ангажиравме Хелена Фернандес, квалификуван социјален работник и новинар, за да ја заврши оваа работа. Длабоко инволвирана во културните прашања и социјалната работа, Хелена многу години работи во сферата на новинарството, но и на голем број курсеви за „креативно пишување“. Нејзина главна задача беше да ги запишува снимените разговори и да ги претвори во кохезивни приказни. Транскрибирањето на говорната комуникација во пишан текст не е лесна задача, но Хелена одлично се снајде. Крајниот резултат беа шест нови, моќни приказни. Во една пригода, Хелена изјави дека додека ги слушала сведоштвата на учесниците, се чувствуваа како да е дел од некое уметничко или естетско искуство. Хелена беше мошне импресионирана од начинот на кој учесниците размислуваа за своите животи.

Фаза 3. Уредување на интервјуата

Следниот чекор беше да се обидеме да го направиме материјалот од спроведените интервјуа колку што е можно полесен/поподатлив за потребите на испитувањето. Потребно беше структурирање и уредување за да стане појасен. Целта беше секое интервју да создаде наратив за настанот/приказна за реперкусиите и наратив за исцелувањето/приказна

за дадената поддршка. И најмногу, сакавме пораката од интервјуто да се издвојува и да се истакнува. Беше мошне јасно дека е корисно доколку материјалот „ферментира“.

По многу дискусии, донесовме одлука да направиме транскрипција на ритамот на говорот, метод што го развива Џејмс Џи (1992). Начинот со кој ги формиравме приказните на учесниците, користејќи го овој метод, е подетално разработен во Глава 4.

Фаза 4. Групни состаноци

Со цел да го продлабочиме материјалот што го добивме, одржавме три групни состаноци. Најпрвин, идејата беше дека на овие состаноци ќе се потпремене на методот „приказна/дијалог“ што го објаснуваат Лабонте и Федер (1996) и Лабонте, Федер и Хилс (1999). Првично, внимателно се консултиравме со учесниците со цел да ги чуеме и нивните размислувања за учество во овој „структуриран дијалог“ – раскажување приказни меѓу себе, слушање и поставување прашања, со цел подобро да разбереме што сака да каже раскажувачот. Сите се согласија целосно да соработуваат, па затоа атмосферата за време на состаноците и разговорите беше мошне искрена.

Сепак, бргу стана јасно дека ќе ни одземе многу време ако продолжиме да ги водиме состаноците на овој начин. Откако продискутиравме, се согласивме малку да го смениме пристапот.

Од интервјуата селектиравме важни теми што опфаќаа клучни области, како што се студиите, „изгубените години“, работата, созревањето (од младост кон зрели години), станувањето татко итн. На крајот, издвоивме цитати од различните приказните на учесниците кои одговараат на овие теми. На состаноците, овие цитати беа прочитани пред целата група, а цитираната личност имаше можност да го измени она што го кажал за време на интервјуто. Ако сакаше да го смени кажаното, му го дававме „стапчето за (раз)говор“ – исто како што правевме и за време на кампот за кајакарство. На лицето потоа му дававме пет до десет минути да елаборира и да ни го разјасни тоа што сакал да го каже.

Потоа, сите инволвирани слободно можеа да споделат кратки размислувања и спонтани коментари. Следуваше сесијата за дијалог во која му беа поставувани прашања на лицето чија приказна тукушто ја анализиравме. Прашањата главно

се однесуваа на детали, утврдување факти и на тоа какво е значењето на катастрофата за лицето кое го држеше „стапчето за (раз)говор“ и толкувањата што можеа да се извлечат од тоа.

Потоа, „стапчето за (раз)говор“ кружеше меѓу членовите на групата со цел сите да можат да прокоментираат и да размислат за развојот на сопствените приказни или за приказните на другите. Разговорот одеше напред-назад и темите што се анализираа се спојуваа едни со други. На овој начин, приказните дополнително се продлабочуваа. Во неколку наврати, учесниците сфатија дека, иако се познаваат многу добро, сепак постојано нови и непознати нешта испливуваат на површината – ова се должеше на подвлекувањето на одредени делови од текстот и потенцирањето на одредени теми.

Хелена Фернандес присуствуваше на групните состаноци и водеше обемни записници.

Се јавија некои проблеми околу присуството на учесниците на групните состаноци. Сите беа зафатени, немаа време или имаа проблеми, како што се, на пример, болни деца или, пак, некогаш самите тие ќе се разболеа и слични ситуации. Од овие причини, групата, за жал, никогаш не беше во полн состав. Во една пригода, на состанокот присуствуваша само двајца учесници, а на друг, тројца.

Наративен метод

Коренот на зборот „нарација“ значи „приказна“ или „раскажување“. Клиничките искуства и истражувања покажуваат дека структурирањето на трауматското искуство и неговите последици во приказна е корисно за здравјето. Интегрирањето на застрашувачкото искуство во личниот „регистар“ на искуства е начин на стекнување контрола врз него, а раскажувањето приказна за траумата станува начин со кој е можна оваа интеграција.

Центарот за поддршка го базираше своето работење врз оваа наративна перспектива. Појдовната точка беше идејата дека приказните им даваат форма и структура на нашите животи. Креираат ред и поредок и ги сумираат нашите секојдневни искуства. Вака гледано, произлегува дека луѓето се експерти кога станува збор за нивниот сопствен живот, дури и кога бараат помош. Како вработени за поддршка учествувавме

во процесот, обидувајќи се да навлеземе во приказните што произлегоа од процесот на разговорите и да ги прошириме.

Приказната се создава заемно помеѓу раскажувачот и слушателот. Се разбира, важно е да пристапиме кон сензитивните теми со доза на внимание и почит. Луѓето треба да бидат подготвени да напредуваат пополека и да не го прекинуваат нараторот додека ја раскажува неговата или нејзината приказна. Целиот процес се базира на фактот дека треба да се охрабриме за да веруваме.

Ваквиот начин на разбирање на важноста на приказните во процесот со справување на траумата и за време на закрепнувањето отсекогаш бил присутен во пристапот на Центарот за поддршка, а исто така е и една од долгорочните цели на овој извештај со цел да ги доближи искуствата на оваа група млади луѓе до сите.

Траума и закрепнување

Вовед

Многумина од повредените во дискотеката беа однесени во болница со тешки физички повреди, претрпувајќи „акутна траума“ според медицинската терминологија на итната помош. Ова искуство на неизвесност, кога биолошкиот опстанок на личноста буквално виси на крајот, генерално предизвикува психолошка траума.

Токму ова им се случи на некои од младите луѓе кои беа спасени или кои самите се спасија, но ваквата траума беше забележана и помеѓу некои од очевидците на ужасниот настан кои се најдоа на местото на избувнувањето на пожарот. Повеќето од овие лица никогаш не отидоа во болница, туку ги понесоа со себе овие искуства кога таа ноќ си дојдоа дома или додека престојуваша кај пријателите. Трауматското искуство има огромна деструктивна моќ врз жртвите. Џудит Херман во своите истражувања и во клиничката работа објаснува дека овие повреди можат да бидат сеопфатни и дека нивното надминување е тешко, не само поради тоа што луѓето имаат вродена тенденција да ги негираат туку и да го избегнуваат она што првенствено ја предизвикало таа траума. Еден од преживеаните го истакна токму ова, кога го интервјуиравме есента 2009 година:

„Никој не ни кажа: сега, откако сте го преживеале овој невиден ужас, со години нема да можете да си дојдете на себе, нема да бидете истите. Не се секавам дека некој ни рекол вакво нешто. Се чувствувам чудно и дистанцирано и не се препознавам себеси, кога ќе се споредам каков сум бил пред пожарот и каков сум станал потоа“⁴. (Паоло)

Непрепознавањето на себеси е сериозна состојба. Се загрозува и чувството на идентитет што е одраз на значењето на настанот – огромното внатрешно уништување предизвикано од пожарот. Веројатно голем дел од страдањата би можеле да се избегнат ако преживеаните биле свесни дека постои ризик дека нема

„да не можат да си дојдат на себе“ неколку години. Но, или никој не им го кажал тоа или, пак, преживеаните и другите жртви не можеле да сослушаат и да го сфатат значењето на „немој да очекувате дека ќе бидете исти како што сте биле пред неколку години“.

Во првиот дел од оваа глава се зборува токму за насилството и последиците од трауматскиот настан. Во вториот дел станува збор за ангажманот на луѓето околу закрепнувањето од повредите предизвикани од траума. Истиот учесник ја нагласува важноста на поврзувањето на зборовите со искуството низ кое поминал:

„Навистина ја увидов важноста да се зборува гласно, да не се вртиме во круг, затворајќи се во себе. Те гризе однатре. Уште полошо е кога немаш одговор на прашањата (...) Многу луѓе кои сум ги запознал мислат дека е чудно што поминале осум, девет, десет години, а некој сè уште се чувствува лошо. Ќе почнат да размислуваат за пожарот уште повеќе од претходно. Ништо не ми е, нема проблем.“ Но, одеднаш, има проблем, постои. Можеби почнуваш да созреваш како личност и тогаш имаш храброст да ги увидиш сопствените чувства. Но, тоа се случи пред десет години! Уште се чувствувааш лошо поради тоа и сега?“ Не можат да го разберат фактот дека некои луѓе го стиснале копчето за пауза во својот мозок. Ќе стиснеш пушти и почнува да врти.“ (Паоло)

Од оваа изјава произлегува негирањето на преживеаното момче и избегнувањето да се соочи со траумата. Копчето за „пауза“ е метафора за неговата инхибираност (воздржувањето) на емоциите и мислите што го потсетуваат на траумата. Преживеаното лице се обидува да ја избегне оваа непријатност. Колку е сето тоа болно се гледа и преку цитатот дека некои лица дури и десет години по опожарувањето, ги измачуваат секавањата и чувствата поврзани со пожарот – и тие не успеваат да ги стават под контрола.

Негирањето се гледа во изјавата: „Ништо не ми е, нема проблем“. Тука јасно се гледа дека траумата уште живее во истрауматизираната личност, „ја јаде, ја гризе однатре“. Еден од пионерите на истражувањата поврзани со траумата, неврологот Жан-Мартин Шарко (1825 – 1893), ги опишува трауматските секавања како „паразити на душата“ (Ван дер Кolk и Мекфарлан, 1996, стр. 9).

Трауматските сеќавања се мошне инвазивни и евазивни истовремено, во смисла дека е тешко да се протолкува нивното значење преку нивното поврзување со други познавања или искуства. Поединечната референтна рамка не успева да го разбере или да го поврзе настанот со други животни искуства. Сеќавањето останува дисперзирано и неповрзано. Затоа, трауматските сеќавања се неконтролирани и слободни. Според Марди Хоровиц (1986), трауматските животни ситуации „не можат да се асимилираат во 'внатрешната схема' на сепството, односно во односите на жртвата кон себе и кон светот“ (Хоровиц, цитат од Херман, 1997, стр. 51).

Често, прагот е висок пред некој да се охрабри и да се вклучи во истражување на комплексноста на траумата. Џејмс Пенебејкер во различни статии го употребува терминот „разоткривање“ (демаскирање, откривање) за да ја означи активноста каде што се изразува и се истражува траумата и постепено, чекор по чекор, се контролира.

Исто е со изразот што го употребуваме во активниот, конфронтациски јазик „справување“ – што горе-долу значи управување или менаџирање на стресните ситуации/настани.

Траумата е исклучително стресна. Овој концепт е развиен во истражувањата за стресот и во когнитивната психологија: Ричард Лазарус и Сузан Фолкман (1984) го разбираат „справувањето“ како медијатор на емоционалните реакции на стресните животни ситуации. Тие ја предлагаат поделбата на „справување сосредоточено на проблемот“ со цел да се намали притисокот од стресната ситуација или проширување на достапните ресурси за нејзино управување, што соодветно би значело „справување сосредоточено на емоционалноста“ со цел регулирање на емоционалниот одговор на стресната ситуација. Жртвите можат да заземат различни ставови во справувањето со некој настан или со некоја ситуација: активно, конфронтирачко справување наспроти негација и одбегнување како методи на справување со траумата. Вториот пристап е обид за намалување на вознемиреноста преку инхибирање на сеќавањата и чувствата разбудени од траумата, што подразбира тежок и често долготраен товар врз погоденото/засегнатото лице. За да се има храброст за директно соочување и истражување на траумата потребни се посветеност и чувство на сигурност. Низ целото ова искуство, на жртвата □ е потребна поддршка од оние околу него/неа.

Во третиот дел од оваа глава ќе го опишеме значењето на вербализацијата при истражувањето на траумата. Ова може

да ни даде и теоретски и практичен пристап за разбирање на наративните методи што постојано ги користевме во работата на Центарот за поддршка со оваа група преживевани – исто и во студијата за оценување на работата на Центарот, наведена во овој извештај. Наративната студија повеќе се интересира за „значењето на она што се случило“ отколку да забележи „што се случило“. Напорите за давање поддршка се базираат на наратив и се пососредоточени на давање поддршка и структура со цел трауматизираната личност да може да го скицира и да му даде значење на настанот, отколку на обезбедување објективни размери за настанот и неговите ефекти – на пример, регистрирање на ефектите на скала за тестирање. Методите што се базираат на наративи се стремат да ја олеснат промената. Затоа, во работниот процес со оваа група преживевани акцентот го ставивме на поддршка и помагање на жртвите со цел да го истражат својот однос кон пожарот преку користење на свои зборови, со што на свој начин ќе му дадат определена форма. Затоа, работата за поддршка се сосредоточува да даде структура, индиции и надеж во процесот на опишување и зборување за неискажливата траума. Јазичните форми, како што се приказните и другите форми на изразување, се важни од перспектива на социоконструктивистичката идеја, дека ние ја креираме нашата реалност преку јазична активност (Хајден, 1997). Исто така, за истражувачот и за социјалниот работник, создавањето значење доаѓа до израз при употребата на наративни методи.

Последици од траума

Во поширока смисла, зборот „траума“ го користиме кога мислиме на сериозни повреди на телото, а пак „психолошка траума“ се однесува на повреди во менталните или душевните структури на внатрешниот свет. Во моментот на работата на оваа книга, траумата претставува најчеста причина за смрт во Шведска кај лица под 45 години (Траума, 2010). Околу 4.500 луѓе умираат на годишно ниво како последица на насилство и несреќи. Околу 22.500 луѓе се погодени од трауматски невролошки повреди од насилство предизвикано на главата. Помладите мажи, но и постарите луѓе, се непропорционално застапени во оваа група. Оштетувањето на мозокот е најчеста причина за смрт и инвалидитет кај лица на возраст од 18 до 26 во Шведска. Најчеста причина

за трауматски повреди на мозокот се сообраќајни несреќи, падови и напади.

Психолошка траума

Физичка траума е, на пример, сериозна повреда на мозокот или изгореници. Физичката траума секогаш има психолошка, а воедно и социјална димензија. Животот се менува радикално. Доживувањето несреќа или насилство можат да предизвикаат трауматска криза, ако настанот „е од таква природа и интензитет што лицето го доживува како сериозна закана за неговото или за нејзиното физичко постоење, по безбедноста и другите животни цели“ (Карлберг, 1999, стр. 41). „Психолошката состојба на криза е онаа состојба што се јавува во ситуации во животот каде што претходните искуства и докажаните или научените реакции веќе не се доволни за да се совлада некоја постојна ситуација“ (а.а.). Поединецот веќе не е во можност да ја совлада својата животна ситуација и затоа е сосема разбирливо што психолошката траума создава чувство на беспомошност и немоќ.

„Психолошката траума ги погодува немоќните. Во моментот на траумата, жртвата станува беспомошна поради надмоќна сила. Кога таа силата е дело на природата, зборуваме за катастрофи. Кога силата е резултат на другите човечки суштества, зборуваме за злосторства. Трауматските настани ги победуваат, ги совладуваат обичните системи на грижа што им даваат на луѓето чувство на контрола, поврзаност и значење“ (Херман 1997, стр. 33).

Тука, Џудит Херман нè предупредува на разликите помеѓу траумата што произлегува од катастрофа или несреќа и траума како чин на непријателство од друго човечко суштество. Кога друго лице е причина за траумата, се додава морална димензија. Рој мисли излегуваат на виделина за теми како што се вина, правда, одговорност, одмазда и компензација. Идејата, концептот за правда и контекстот на трауматизираната личност се изместуваат кога сторителот е виновен за насилство врз животот и безбедноста. Ваквите дејства ги нарушуваат односите на доверба. Кога природата извршува некакво насилство врз луѓето и животните, нема намера да нанесе штета. Ниту еден поединец не може да биде одговорен за ваквиот чин, иако не е невообичаено дури и

кај несреќите и катастрофите да се бараат жртвени јагниња меѓу луѓето. Во случајот со опожарувањето на дискотеката, откако полицијата ја утврди причината за пожарот, се случи промена во перцепцијата за настанот – наместо катастрофална несреќа, настанот се претвори во гнасен чин; веќе не стануваше збор за несреќа, туку за случај на подметнат пожар. По успешната пресуда за четворицата сторители, и преживеаните и родителите кои ги загубија своите деца, исто така, станаа жртви на кривично дело, на криминал.

Дистанцирање

„Конфликтот помеѓу желбата да ги негираме ужасните случки и желбата гласно да ги објавиме е во основата на дијалектиката на психолошката траума“ (Херман, 1997, стр. 1). Оваа дијалектика помеѓу спротивностите може да се објасни преку поимот дистанцирање (оградување) познат уште од времето на Пјер Жанет или, со други зборови, „ерупција од мисли, дејства и чувства што можат да се движат од намерна свесност до смислена контрола“. Можеме да го разбереме овој феномен ако ја разгледаме неговата антитеза – асоцијацијата. Кога контролата е со предумисла, тоа значи идеја за зближување, поврзување, разбирање. Оваа ерупција е знак на трауматизирана меморија: сеќавања што се појавуваат без претходна најава, предизвикувајќи ужасни мисли и емоционални реакции, со што го наведуваат телото да се подготви за борба за опстанок. „Трауматските сеќавања имаат многубројни необични квалитети. Тие не се кодирани како обичните сеќавања на возрастна индивидуа во вербален, линеарен наратив што се вклопува во животниот тек на настаните“ (Херман, 1997, стр. 37). Со други зборови, трауматското сеќавање нема наративна форма. Психолошката траума го погаѓа внатрешното битие на преживеаниот. Нејзиниот капацитет да создаде значење и контрола е мошне нарушен или, пак, целосно престанува да функционира. Дури постои ризик и односите на доверба и перцепцијата за правда да станат нефункционални, особено ако траумата е предизвикана од човечко суштество. Затоа што трауматските сеќавања се живи и активни во телото на преживеаниот, тој/таа е исто така соматски погоден/а. „Доколку, по трауматско искуство, не им дадеме можност на мислите и на чувствата да излезат, можеме да предизвикаме голем ризик по нашето здравје, не само во психолошка смисла туку и физички. Кога се 'воздржуваме', симпатичките

активности во автономниот нервен систем се зголемуваат со што го оптоваруваат и телото“, пишува психологот за меморија Свен-Оке Кристијансон (1996, стр. 315). Телото е мошне активно кога поединецот одново ја преживува траумата, кое во стручната литература на темата се нарекува „возбуждање“.

Закрепнување

„Дури и кога постојат сериозни физички повреди, сепак, подолготраен проблем е обновувањето на општествениот свет на преживеаниот/трауматизираната личност. Под 'општествен свет' се мисли и на луѓето кои тој/таа (т.е. трауматизираната личност, нашиот субјект) ги има околу себе во тој момент и на претставата што се состои од мноштво слики за добро и зло што тој/таа ги носи во себе; нив ги нарекуваме 'внатрешни објекти'“ (Гарланд, 1996, стр. 263).

Справувањето со трауматските искуства се одвива во специфичен социокултурен контекст. Културата ги обезбедува јазичните алатки за истражување и толкување на настанот, а рамката на толкувањето, исто така, ги означува границите помеѓу она што може да се разбере и она што е неразбирливо. Ставовите и реакциите на околината можат да бидат товар, но и предност во форма на социјална поддршка. Социјалниот контекст одредува до кои ресурси од општествените структури може да се пристапи и кои толкувања можат да се сметаат за легитимни (Самерфилд, 1995, стр. 17-30).

Петмина од учесниците во ова испитување беа погодени од соматските, психолошките и социјалните аспекти на траумата, додека, пак, шестиот учесник немаше соматски повреди, бидејќи го преживеал пожарот надвор од зградата. Сите се преживеани, но во однос на блиски другари и познајници кои починале, сите ги погодија чувства и мисли поврзани со вината на преживеаниот. Веќе се познати одредени нешта што фрлаат светлина врз тоа што навистина значи некој да преживее психолошка траума, да има мисли и чувства што постојано го/ја мачат и вознемируваат, што значи да се интегрира неискажливото и, врз основа на нови можности, да се изгради функционален секојдневен живот.

Трите фази на закрепнувањето

„Заздравувањето или закрепнувањето се одвива во три фази. Најважниот дел на првата фаза е сигурноста. Втората фаза се состои од сеќавањето и тагувањето. Централниот фокус на третата фаза е ’враќање во секојдневието, на нормалниот живот“ (Херман, 1997, стр. 155).

Џудит Херман (1997) презентираше богати истражувања и клиничко искуство за заздравувањето или закрепнувањето. Пронајдовме сеопфатни и релевантни пасуси што ни помогнаа да ја разбереме природата на траумата и како е можно да закрепнеме од неа. Во своите истражувања таа дава обемен увид, што ни помогна подобро да го разбереме искуството на младите момчиња – преживеаните – со кои работевме. Увидите на Херман ја разјаснија и нашата практична работа. Со други зборови, откако ги разгледавме наодите на Херман, можевме многу подобро да ги разбереме нашите методи на работа, но и кои начини се најефикасни. Подолу, даваме пресек на неколку извонредни примери за нејзините идеи. Во Глава 7 ќе се навратиме на некои од нејзините најзначајни концепти и за да ја покажеме нивната поврзаност со нашата работна практика.

Џудит Херман пишува:

„Главни белези на психолошката траума се губењето моќ и дистанцирањето од другите. Според тоа, закрепнувањето се базира на враќање на моќта на преживеаниот, како и создавање нови врски. Исцелувањето може да се случи само при општење со другите; тоа не е изолиран процес. Во возобновувањето на врските со други луѓе, преживеаниот ги рекреира психолошките способности што биле оштетени или деформирани од трауматското искуство. Овие способности ги вклучуваат основните постулати, како што се создавање доверба, автономија, иницијатива, компетентност, идентитет и интимност. Исто како што овие способности првично се формираат во односот со други луѓе, на истиот начин треба и да се возобноват.

Првиот принцип на закрепнување е враќање на моќта на преживеаниот. Тој/таа мора да биде автор и судија на сопственото закрепнување. Другите можат да понудат совет, поддршка, помош, љубов и грижа, но не и лек. Многу добронамерни и благонаклонети обиди да се помогне на преживеаните пропаѓаат токму поради тоа што не се почитува овој фундаментален принцип на „враќање на

моќта“. Ниту еден обид, колку и да изгледа добронамерно, не им помага на преживеаните во нивното закрепнување ако им одзема моќта“ (Херман, 1997, стр. 133).

„Сепак, во текот на успешното закрепнување, потребно е да се препознае постепеното преминување од непредвидлива опасност кон сигурност и безбедност, од дисоцирана траума кон потврдени секавања и од стигматизирана изолација кон обновени социјални односи“ (Херман, 1997, стр. 155).

Секавање и тагување

„Во втората фаза од закрепнувањето, една преживеана ја раскажува приказната за траумата. Ја раскажува целосно, длабински и детално. Всушност, оваа реконструкција ја трансформира трауматската меморија со што таа може да се интегрира во животната приказна на преживеаната. Ценет ја опишува нормалната меморија како 'процес на раскажување приказна'. (...) Трауматската меморија, пак, нема зборови и е статична. Првичниот опис на настанот од страна на преживеаната може има повторувања, стереотипи и да биде без емоции. Еден сведок ќе ја раскаже приказната за траумата во нетрансформирана состојба како 'претприказна' (наратив пред наративот). Таа не се развива ниту напредува со текот на времето и не ги открива чувствата на раскажувачот, ниту, пак, го толкува настанот. (...) Основниот принцип на 'враќање на моќта' важи за времетраење на втората фаза од закрепнувањето. Изборот дали ќе се соочи со ужасите од минатото е во рацете на преживеаниот. Терапевтот има улога на сведок и сојузник, во чие присуство преживеаното лице може да зборува за неискажливото. (...) Раскажаната приказна мора да вклучува целосен и живописен опис на трауматската имажинација“ (Херман, 1997, стр. 175).

„Главните белези на психолошката траума се беспомошноста и изолацијата. Враќањето на моќта и повторното поврзување со луѓето се основните белези на заздравувањето, на закрепнувањето. Во третата фаза, трауматизираната личност препознава дека била жртва и ги разбира ефектите од нејзината виктимизација. Тогаш, жртвата е подготвена да ги вклучи лекциите од трауматското искуство во својот живот“ (Херман, 1997, стр. 197).

Вербализација и наратива

Јозеф Бројер и Зигмунд Фројд се пионери кои го користат јазикот како средство за лекување на физички заболувања. Психоаналитичкиот третман се нарекува „третман преку разговор“. При лекувањето парализа, анорексија, тешкотии со дишењето и други заболувања, Фројд се потпира на раскажување приказни. Денес, психотерапевтите во психодинамиката и во други традиции, исто така, првенствено веруваат дека зборувањето/разговорот може да се користи како третман на голем број нарушувања. Пенебејкер и неговите колеги го предлагаат говорењето како терапевтско средство, кое може да се прошири и да вклучи и „третман со пишување“ (Бучи, 1995). Всушност, се мисли на два вида вербализација. Постои и трет вид што го споменува Пенебејкер: кога се зборува пред касетофон што снима. Постојат и многу други видови, а секоја форма има свои предности и недостатоци. Заедничка карактеристика за сите е тоа што жртвата прави симболи од трауматските спомени, ги вербализира и опишува како настанот се поврзува со емоциите. Во голем број студии, Џејмс Пенебејкер и неговите колеги прикажаа позитивни ефекти по здравјето што се резултат на вербализацијата на трауматските искуства, вклучувајќи, на пример: жени кои неодамна станале вдовици (Пенебејкер и О’Хирон, 1984), преживевани од холокаустот (Пенебејкер, Баргер и Тајбаут, 1989) и жртви на земјотреси (Харбер и Пенебејкер, 1992). Во серија студии, Пенебејкер ја објаснува врската помеѓу разоткривањето и лошото здравје (Пенебејкер, 1990/1997, Отворање; Пенебејкер, 1995, Емоција, разоткривање и здравје). Во „Отворање“, Пенебејкер ги сумира врските и објаснувањата:

„Не мораме да разговараме со други за да ги искажеме нашите нераскажани приказни. Сепак, на некој начин нашите нераскажани мисли и чувства треба да бидат вербализирани. Без разлика дали зборуваме снимајќи се на касетофон или пишуваме во бележник, преточувањето на нашите мисли преку јазик е ментално и физички корисно. Кога луѓето пишуваат за некој голем пресврт/настан, почнуваат да се организираат и го разбираат. Во таа насока, запишувањето на мислите и чувствата поврзани со траумите влијаат врз поединците да ги спојат многуте аспекти на најкомплексните случувања. Откако луѓето ќе можат да ги преточат сложените искуства во поразбирлив пакет, ќе можат и да ја надминат траумата“ (Пенебејкер,

1997, стр. 185). Пенебејкер сака да ни предочи дека сè се сведува на тоа како луѓето се справуваат со сложени задачи. Во принцип, нема разлика кога се обидуваме да разберете различни видови на комплексни задачи. Истражувањето на основните фактори што доведоа до избувнување на Руската револуција и почнувањето нова работа се различни примери за комплицирани задачи. И разбирањето на психолошката траума е исто комплицирана задача. Решавањето задача од ваков вид е полесно ако лицата кои даваат помош водат дневник со белешки за своите наоди и искуства. За Пенебејкер, општа констатација е фактот дека пишувањето може да им го олесни на луѓето организирањето и разбирањето на сложените задачи. Ако ги запишуваме работите, можеме да решиме задача во постепени чекори:

„Пишувањето и раскажувањето се едни од многуте начини активно да се соочиме со трауматските сеќавања. Формулирањето на сопствените искуства и живот во наративна форма им помага на луѓето да ги спојат настаните со кои инаку им е тешко да се соочат преку некој општествен контекст или како некој шаблон и на тој начин да им дадат значење. Употребата на граматичкиот систем на јазикот нуди можност да се канализира трауматското искуство со што поединецот се чувствува повеќе како автор отколку како објект. Писателот се гледа себеси како решавач на проблемите, а не како жртва која ја погодил некој ужасен настан. Процесот на пишување, исто така, помага да се разложи целокупноста на траумата на составни делчиња што потоа можат полесно да се анализираат и со кои поедноставно се работи“ (Кристијансон, 1996, стр. 317).

Трауматските настани се карактеризираат по тоа што не се наративни, вели Џудит Херман. Целата поента на работата при истражувањето на траумата и нејзините ефекти е да ѝ се даде вербална форма. Со раскажување на трауматското сеќавање се прави врска помеѓу сеќавањето и светот. Преку раскажувањето, траумата добива значење и контекст. Меѓу другото, таа е поврзана преку јазични правила и граматика и во најдобар случај може да биде интегрирана од страна на преживеаниот како едно искуство меѓу другите искуства. Во овој момент трауматското сеќавање престанало да биде трауматично и насилно. Работата со траумата секогаш се одвива во специфичен социокултурен контекст и опфаќа однос со луѓе кои имаат одредени ставови и претстава за тоа она што му се случило на трауматизираното лице. Луѓето кои се поврзани со жртвата на траума имаат различен капацитет

за да ја разберат жртвата. Многу е поверојатно дека луѓето од непосредната средина ќе дадат поддршка, а сите понатамошни дејства исто со намера за давање помош може да не бидат перципирани како такви од страна на трауматизираното лице. Луѓето кои преживеале траума се често исклучително ранливи и, без никакво објаснување, можат да ја отфрлат понудената поддршка. Несомнено, поддршката е таа што го олеснува закрепнувањето од траумите. Сидни Коб (1976), специјалист по социјална медицина, ни покажа како социјалната поддршка го олеснува надминувањето на кризите и промените во животот, а исто дејствува и превентивно во однос на низа патолошки состојби. Поддршката ја намалува потребата од лекови, го забрзува закрепнувањето на поединецот и му помага да се вклучи или да почне со препорачаната терапија. Социјалната поддршка се нарекува уште и „амортизер“ (Сарафино, 1994, стр. 197), чија улога е да го заштити поединецот од негативен стрес. Социјалната поддршка се состои од пет главни форми (Сарафино, 1994, стр. 102-103); емоционална поддршка (емпатија и грижа), вреднување (охрабрување или давање признание), помош или практична поддршка (практична, опиплива помош), информации (давање совети или повратни информации) и мрежна поддршка (вмрежување, воспоставување на социјални врски). Повредените во пожарот кои живеат под огромен стрес очигледно имаа потреба од сите овие форми на поддршка. Можеби оние најтешко погодените имаа најголема потреба од вмрежување, за да не завршат во изолација и негирање.

Елија гледа на пожарот преку ретровизор

Вовед

Оваа глава се осврнува на размислувањето на едно од младите момчиња – го нарековме Елија – кога се навраќа на ноќта на пожарот, пред 12 години. Какви беа последиците од пожарот за него, како се справил со искуството од настанот и како луѓето и организациите околу него влијаеле врз неговото закрепнување? Поголемиот дел од материјалот во оваа глава е преземен од долгото и длабинско интервју во кое тој ни обелодени многу работи, а кое го спроведовме во ноември 2009 година. Интервјуто го транскрибиравме користејќи техника на разговорен јазик преку искази, стихови, строфи и сегменти (Џи, 1992).

Како заклучок, ги дискутираме главните карактеристики на приказната на Елија за пожарот, притоа осврнувајќи се на процесот на справување со траумата и закрепнувањето.



Веќе појаснивме дека како една од фазите на работниот процес осмислен од Центарот за поддршка, на нашата група млади момчиња им овозможивме да ги запишат своите приказни во пролетта 2001 година, две години по пожарот. Една од карактеристиките на интервјуата спроведени со младите момци есента 2009 година беше тоа што нивните приказни, кои беа стари речиси десет години, беа прочитани на глас. Потоа ги прашавме што мислат за нив сега. Ни беше важно да дознаеме дали нивните приказни се промениле со текот на времето и, ако е така, како и зошто. Исто така, сакавме да добиеме повратни информации од момците колку им значи запишувањето на приказните за трауматскиот настан.

Приказната што ја напиша Елија ја прочита Ларсакe, кој го интервјуираше. Елија ја слушна приказната. Пред да ја слушне, изјави дека веројатно има многу работи што би сакал да ги промени. Исто така, кажа дека ја доживува својата приказна како некој споменик. Подолу ја пренесуваме во скратена верзија што опфаќа околу четвртина од целиот текст.

Приказната на Елија за пожарот напишана во 2001 година

„Толку е тажно што се случија сите овие ужасни работи, кога идејата беше само да се сретнеме со другарите и да се забавуваме. Абас требаше да слави роденден, а Микаел тукушто го прослави својот. Тоа беше поводот за забавата и јас отидов. Да не се случеше ова, ќе беше најдобрата журка на векот.

Дознав за журката од еден од организаторите, а некој имаше направено летоци. Повеќето помогнавме да се дистрибуираат летоците.

Кога стигнав, прво влегов во просториите за да видам како ги наредиле работите. Потоа ја соблекох јакната и ја закачих меѓу некои други работи. Бев таму десетина или петнаесет минути.

Прво не знаев дали треба да помагам, а потоа, по некое време, дојде толку многу народ и затоа другите ми рекоа да стојам како обезбедување, веднаш до касата. Стоев таму речиси цела ноќ и ги среќавав сите што влегуваа или излегуваа.

Одеднаш излегоа куп луѓе и рекоа: Има пожар! Пушти нè надвор! Тогаш сфаќаш дека нешто не е во ред. Значи, ги пуштивме луѓето да излезат, но дојде уште народ, цела толпа и си помислив дека морам да влезам и да проверам што се случило. Имаше многу што сакаа да излезат, па беше тешко да се пробиеш навнатре. Беше како да одиш низ сид од луѓе.

Потоа... По тој момент стана многу тешко. Само се сеќавам на толпата што сакаше да излезе надвор, да одат надвор... сè додека одеднаш речиси никој веќе не излегуваше. Дотогаш веќе имав стигнато до барот и видов дека целото место беше преполно со чад. До тој момент ништо немав забележано. Погледнав преку шанкот и јасно се сеќавам дека ги видов

од другата страна Паоло, Рој и Абас, братот на Микаел. Не видов никаков пламен, но чадот се ширеше. Имав некоја претстава дека доаѓа од кај звучникот, од десната страна на сцената. Зад неа беше излезот за итни случаи. Со Звонко се вративме до барот, а јас го прескокнав шанкот и наполнив кофа со вода и мислев да скокнам назад со неа. Му ја подадов кофата и чучнав зад шанкот. Забележав дека Паоло и другите седеа таму. Имаше многу турканица одзади.

Сфативме дека нема да успееме да го изгаснеме пожарот со толку малку вода. Сфаќаш дека сигурно е многу посериозно и поголемо поради целиот тој чад. Во тој момент имаше многу врескање, врева и секакви други звуци. Го гледав Паоло некое време и му реков: Јас сега излегувам! Не знам што чекаа другите. Токму кога се подготвував да потрчам, клечејќи погледнав и видов река луѓе пред мене на пат накај излезот. Одеднаш сè стана црно. Не можеше ништо да се види.

Додека трчав накај нив, помислив дека нема поента да се обидам да станам и да се пробијам низ нив. Па, се протнав меѓу нивните нозе и така лизгајќи се речиси стигнав до аголот каде што беше масата со касата. Точно на тоа место имаше премногу луѓе. Забележав дека многу повеќе доаѓаат одзади и не можев да одам понатаму.

Луѓе постојано паѓаа врз тебе. Додека сум се ослободил од еден, друг паднал врз мене. На крајот, тројца или четворица ми паднаа врз коленото. Заглавив под нив и не можев да се ослободам. На крајот, семав енергија. Чувствував дека колку и да се мачам, многу тешко ќе успеам да се ослободам. Немаше кислород во воздухот. Го чувствував тоа секогаш кога ќе пробав да вдишам. Пробував да останам смирен, но речиси постојано ме обземаше чувството на паника.

На почетокот можев да ги слушнам сите како викаат, но работите сè повеќе и повеќе се стишуваа, иако сè уште можев да слушнам плач и други звуци од луѓето наоколу. Слушнав тресок, а потоа се онесвестив и одеднаш навлезе многу воздух, беше како бран кислород, но потоа имаше уште повеќе чад и стана уште потешко да вдишам и да дојдам до кислород.

Се разбудив повторно веднаш до скалите. Марко, едно другарче, ме однесе надолу. На почетокот постојано се обидував да станам, бев толку нестабилен и нозете едвај ме држеа, но постојано се обидував да застанам. Од чадот чудно се чувствував. Другарите ми рекоа да легнам, но јас

не сфаќав дека сум повреден, само реков дека можам да се справам. Не можев да осетам дека сум изгорен. Чувствував дека лежам долго време надвор на паркингот пред да ме внесат во амбулантното возило или барем така ми се чинеше. Внатре во амбулантното возило се онесвестив и се разбудив во болница.

Прво ме донесоа во болницата 'Молндал', па по два или три дена ме префрлија на интензивното одделение во Салгренска. Лежев под анестезија десет дена. Кога малку ми закрепнаа белите дробови, почнаа да ме болат изгорениците.

Помина многу време пред да дознам дека толку многу луѓе починале. Татко ми почна да ми објаснува, проба многу пополека и смилено, а сепак беше шок за мене. На крајот, ми дозволија да ги прочитам сите имиња во весник; и тогаш почна да ми станува јасно. Уште не ми влегуваше во глава, бев само шокиран и се обидував да разберам. Имаше толку многу имиња што ги препознавав и не само што ги препознавав, тоа беа луѓе кои ги знаев многу добро. Се сеќавам дека прочитав некои имиња и си помислив: неа ја познавам, го знам и него, го знам и овој и оној. Дури и да не бевме баш блиски другари, се познававме и се поздравувавме.

Ако требаше да се брои... па, не знам, не знам како можеш да изброиш, малку е тешко, но веројатно повеќе од половина од сите што загинаа беа луѓе кои ги знаев или барем со кои се поздравував и разговарав. Другата половина беа луѓе со кои се гледав секој ден. Додека лежев таму онесвестен, сите мртви беа закопани, а јас немав поим. Се чувствував ужасно и нереално. Тоа е нешто што никој не можеше да замисли дека ќе се случи некогаш, а тогаш, ете така, одеднаш се случи. Тогаш имав осумнаесет години, а сега имам дваесет и една. На тие години никогаш не очекував дека ќе ти се случи нешто вакво. Се чувствував како да си бесмртен.

Поминав два месеца во Салгренска. На крајот, сите настрадани во пожарот завршија на истото одделение, освен оние со најтешки повреди. Тешко ми е да се сетам што се случуваше додека бев на интензивна нега, бидејќи ми даваа куп лекови против болки и други лекарства. Од нив се чувствував чудно и имав вртоглавици, а имав и халуцинации и ми се причинуваа многу чудни работи. На почетокот не можев ни да зборувам, бидејќи претрпев изгореници од вдишувањето чад. Ми дозволија да излезам од болницата многу порано отколку што очекуваа лекарите. Мислам дека моите родители имаа голем удел во мојот процес

на заздравување, беа таму цело време. Неколкупати, кога бев сосема сам, ми беше многу тешко. Дури и ако беше кратко, на петнаесетина или дваесет минути. Дури ми беше уште потешко отколку кога беа таму. Чувството е низ целото тело, но најмногу психички. Душевната состојба има влијание и на телото, па чувството беше двојно.

Додека бев на одделението, ми изгледаше како да сум навистина отсечен од сè. Подоцна, кога се вратив дома и се движев слободно и можев да излегувам и да се среќавам со луѓе, дури тогаш можев да почнам да размислувам подетално за несреќата. Ги сретнав речиси сите што поминаа низ истото и разговаравме меѓу себе и тогаш всушност почнавме да се справуваме со она што се случи. Имаше еден куп гласишта кои се сторителите.

На почетокот главно се работеше за ослободување од чувството на нереалност, да разберам дека навистина се случи настанот. Тоа е еден од првите чекори што треба да се преземат. И како што размислував, и кога и да помислев: 'да, сега сфаќаш', сепак не беше така, имав нешто заглавено внатре. И потоа полака почнував да се справував со случката, со целиот обем на настанот и такви работи, полака, полака, како и зошто. Пробав да се вратам на училиште потоа, ама по неколку дена си реков: 'Не, не, ова не оди. Не е можно'. Тоа што ми помогна да терам понатаму откако изгубив толку многу другари, прво беше моето семејство, а потоа и моите пријатели. Да не беа моите родители, не знам како ќе поминев. Не можам ни да замислам. Исто и другарите. Сега не се чувствувам како да морам да се вратам и да се сетам. Не се сеќавам многу на несреќата, само на она што го преживеав самиот. Она што ми се случи таму повеќе ми е како некаква заштита, дека не морам да знам, дека не морам да видам што им се случи на другите. Дури и да се сетев, како тоа би ми помогнало да ги разберам работите што навистина не можам да ги видам."

Интервју-приказна: Размислувања на Елија за пожарот и за неговото закрепнување, дванаесет години подоцна

Кога заврши читањето, Елија ни рече дека е изненаден колку е точна приказната. „Ја немав прочитано долго време и мислев

дека ќе има многу работи што не се точни, ама нема.“ Со други зборови, приказната точно ги пренесуваше неговите искуства.

Приказната многу јасно ни го прикажува екстремното ниво на изложеност на Елија заглавен во запалената зграда и колку мора да му бил тежок периодот по пожарот. Исто така, ни укажува каков огромен товар носел на рамената од смртта и повредите на толку многу негови другари и луѓе кои ги познавал. Интервјуто понатаму се сосредоточи на последиците од настанот, закрепнувањето и поддршката (види стр. 34-36). Во продолжение ги презентираме некои од најважните делови од интервјуто со Елија. Решивме да ги прикажеме во стилизирана форма, базирајќи се врз техниката на транскрипција на Џејмс Џи, која е изведена од ритамот на говорот. Ова значи дека приказната се пишува во низа реченици, прекинати со кратки паузи што ги правел говорникот. Редовите на истата тема формираат строфа, а на оваа строфа ѝ се дава наслов што опишува што се случува во стиховите на строфата. Честопати, строфата е составена од четири стиха, но не секогаш. Неколку строфи на различни аспекти од истата тема имаат наслов, кој ја искажува централната порака на следните строфи. Неколку наслови заедно формираат дел со поднаслов, кој горе-долу ја означува целата тема што се обработува. Вака поставени, подеталните делови од текстот се поврзани во поопштите како низа руски кукли (бабушка или матрјошка). Следејќи ги насловите, поднасловите и деловите на строфите, читателот може да формира свое мислење за она што субјектот сака да го пренесе во долга, комплицирана приказна како оваа. Го транскрибираме целиот материјал од интервјуто користејќи го овој метод.

Се обидовме да ги прикажеме размислувањата и искуството на Елија колку што е можно поверодостојно до неговиот сопствен израз и стилските фигури. Ова значи дека во текстот не додававме коментари, а исто така ги отстранивме и прашањата на испитувачот и неговата интеракцијата со Елија за време на интервјуто. Потоа, го пречистивме текстот од секаков вид на заднински коментари, за да биде јасна пораката. Веруваме дека со користење на овој метод на транскрипција се воспоставува подлабоко ниво на контакт со искуствата на испитаникот – како и неговите мисли и чувства – отколку ако само така едноставно го презентираме целиот текст од аудиоснимката. Сепак, може да изгледа малку контрадикторно од перспектива на Елија да се создаде кохезивна приказна на овој начин, бидејќи презентираниот материјал е резултат на соработка помеѓу испитувачот и испитаникот.

Живот во негација

Не се чувствував добро во 2001 година

Не се чувствував добро

Денес можам да кажам дека кога ја раскажував приказната во 2001 година, сè уште не се чувствував добро.

Можеби тогаш звучев дека сум добар, но тоа е далеку од вистината.

Во 2001 година имав лош период

Всушност, 2001 година беше многу лош период од мојот живот. Работите се движеа лошо-арно во краток временски период.

Почетокот од 2001 година беше супер, па сè ми тргна на многу лошо.

Во 2002 година првпат ме уапсија. Ете, до толку брзо се одвиваа работите.

Раскинав со девојката и почнав да се дрогирам

Раскинавме со девојка ми. Ставивме точка во 2001 година. Почнав да употребувам тешки дроги.

Ми ја одземаа возачката дозвола. Потоа останав и без автомобил.

Не се чувствував добро

Во 2001 година не се чувствував добро. Но, ете,

Преживеав,

Па, подобро нешто отколку ништо.

Бев во период на негација

Бев во период на негација

Бев во таква фаза на негација
и (тогаш) си мислев, нема фрка,
ќе го средам ова за еден ден. Бев убеден дека е така.

Денес сум сосема различна личност

Се прашувам дали и денес се наоѓам во некаква фаза на негација. Не, не, мислам не сум.

Мислам, нели, животот ми е сосем различен денес.

Не сум истиот човек што бев порано, ниту кога избувна пожарот, ни кога ја раскажувал приказната во 2001 година.

Онаков каков што сум сега, се чувствувам како сосема поразличен човек.

Животот денес

Среќен сум што не изгубив сè

Родителите секогаш ме поддржуваа

(Денес) работам во продавницата на моите родители и сè уште живеам во мојот стан. Имав среќа со овие работи.

Родителите отсекогаш ме поддржувале и сè уште си го имам станот.

Изгубив речиси сè

За малку ќе изгубев сè. За среќа, го избегнав тоа.

Но, ако продолжев онака како што бев тргнат, без сомнение ќе се случеше тоа. Тогаш сè ќе изгубев.

Заедно сме четири години

Првпат ја сретнав девојка ми пред точно четири години. За една недела ќе бидат точно четири години.

За нејзиниот роденден.

Заедно сме од 2006 година.

Почнавме да живееме заедно

Почнавме да живееме заедно во 2006-2007 година. Таа е ептен стабилна. Нема апсолутно никаква врска со она што го работам јас.

Во моментов, студира на универзитетот. Се свршивме во 2007 година.

Идеали во раниот период од животот

Физички и ментален тренинг

Пробувам да се вратам на животот што го живеам пред пожарот

Пробувам да се вратам назад во периодот кога бев најзадоволен од мојот живот.

Тоа беше приближно една година пред пожарот.

Тоа е она кон што сега се стремам да се навратам.

Живеем за моите тренинзи

Тогаш живеам целосно поразличен живот. Тоа е периодот кога работите беа најдобри.

Живеем за мојот тренинг.

Тоа ми беше најважното нешто во животот.

Духовност

Главната филозофија на боречките вештини имаше значење

Во тој период, не мислев само на боречки вештини, на тупаници и удари и слично,

Туку стануваше збор за основната поента на овој спорт,

За филозофијата и спиритуалноста што се во основата.

На крајот, немаше никаква врска со борењето како спорт.

Тоа беше начин на поврзување со животот

За некои луѓе има врска со религијата. За други со филозофијата.

Јас сметам дека „духовност“ е вистинскиот збор. Тоа е начин на поврзување со животот.

Научив како да се менувам како човек

Не значи дека ако верувам во нештата дека тие ќе се средат тукутака. Тоа не е она што го научив,

туку дека има врска со сопствените мисли и чувства, и како човек може да се промени како битие.

Работете на себеси во таа насока.

Вежбавме

Работевме и многу други вежби. Многу вежбавме медитација и концентрација, чи-гонг, таи-чи вежби и такви работи.

Во мене се случуваа некои работи

Не дека некои многу забавни работи ми се случуваа тогаш. Немав некои големи авантури, во тој поглед,

Но, многу нешта се случуваа внатре во мене. Многу промени.

Личен успех и другарство

Напорно тренирав и напредував

Тогаш бев многу млад.

Во клубот имаше три групи.

Една за почетници, една на средно ниво и една што беше напредно ниво. Стартував со почетно ниво и тренирав во таа група.

Тренирав толку напорно и за неколку години преминав во напредното ниво.

Напредував многу брзо и бев најмлад во групата.

Секогаш бевме заедно

Иако бевме десетмина, од тие десет, петмина бевме секогаш заедно.

Трениравме секој ден.

Еден период тренирав по осум пати неделно. Имав по две тренинг-сесии во саботите.

А потоа имав исто и физичка подготовка. Тоа беше мојот живот горе-долу.

Трениравме со монасите во храмот Шаолин

Во 1995 година со клубот отпатувавме во Кина и поминавме две недели во храмот Шаолин.

Таму трениравме заедно со монасите.

Всушност, искуството беше неверојатно. Имав само петнаесет години.

Што значи дека оттогаш се поминати речиси петнаесет години.

Внатрешен мир

Имав внатрешен мир

Потоа имав мир во душата.

Имав цели што не беа поврзани со материјалното.

Не трчав по пари, по бесни возила и такви некои работи.

Во тој период барав нешто сосема поразлично.

Животот беше поинаков

Сето ова ми го правеше животот сосема поинаков.

Многу е поразлично за некој што така размислува и си поставува вакви цели.

Неколку години пред пожарот се чувствував дека сум во топ форма

Кога ќе се сетам на ова, во овој период буквално бев во најдобра форма

Тоа беше една година или две пред пожарот...

Популарен во кругот на пријатели

Другарите ме викаа да одам и да играм брејк-денс

Бев млад и се запознавав со другари од маалото. Дечките постојано одеа во град по забави или нешто во тој стил.

Бевме околу триесетина души.

Телефонот постојано звонеше

Телефонот не престануваше да звони. Играа брејк-денс.

Јас добро правев салто и куп акробатски финти, па затоа секогаш ме викаа да одам и да играм со нив.

Така заврши, ме повлекоа со нив.

Потоа се случи пожарот

Многу работи се случуваа меѓу момците. Со тие што се дружев беа пристojни дечки.

Пројде некое време и потоа се случи пожарот.

Справувањето и боречките спортови

Важноста на боречките вештини при преживувањето

Можеби денес имам други идеи

Можеби денес имам подруги идеи за некои работи.

Можеби е затоа што поминувам голем дел од животот на тренинзи и со спиритуалност,

и можам да видам колку тие влијаат на мене како личност. Нешто што го имав во себе кога се случи настанот.

Си реков – смири се

Со тренинзите и со психичкиот дел. Голем број важни работи

Како, на пример, наведнувањето додека трчав,

Како и моментот кога си реков себеси дека нема да паничам и ќе бидам смирен.

Да не беше обуката по боречки вештини, немаше да размислувам вака

Сметам дека не би размислувал вака.

Не би успеал ни да седам смирен

ако не беше ова што го правев претходно

Го искористив наученото

Она што го научив, можев да го искористам во оваа ситуација. Да останам смирен и ќе осетам што е исправно.

Знаев дека ако се испаничиш, готов си. А поголемиот дел од луѓето се испаничија.

Не сакав да повредам никого

Се обидов да го направам тоа што е правилно.

Истовремено, не сакав никого да повредам кога истрчав и ги тегнев луѓето за

да можам да се пробијам.

Затоа решив да ползам меѓу нивните нозе.

Концентрирајќи се на враќање во топ форма

Важноста на боречките вештини за моето закрепнување

Закрепнав брзо

Потоа во болница сфатив колку многу ми помогна ова.

Знам дека, во голема мера, предвременото излегување од болница (порано отколку што мислеа лекарите),

се должеше на мојот тренинг. Не мислам на физичкиот тренинг,

но секој ден седев таму и правев некои работи за да ми помогнат во исцелувањето.

Тренерот ме посети во болница

Мојот тренер дојде да си помуабетиме многупати. Дури дојде неколкупати и додека бев на интензивна нега, и таму ме посетуваше. Тогаш му реков: „Бестрага, прерано ме пуштија!“

„Да. Ги правеше ли работите што ти ги кажав?“ ме праша. „Ги правев“, му одговорив.

„Епа, не е ни чудо тогаш што те пуштиле рано“, ми кажа тренерот.

Направив сè да се вратам во форма и да си ги средам чувствата

Имаше луѓе кои имаа исти повреди како мене или помали, а останаа во болница многу подолго.

Прво и основно, направив сè за да го вратам телото во форма,

Потоа, се лекував и психички, си ги средував чувствата.

Најлесно ќе беше да се скршам психички

Најлесно ќе ми беше да доживеам нервен слом. Но, ќе немав никаква корист.

Нормално, се скршив кога родителите ми објаснија (што се случило).

Бев скршен целосно, сигурно траело со денови.

Немаше да успеам без поддршката од родителите

Мислам дека многупати и претходно веќе имам споменато во приказната, она во врска со родителите.

Немаше да успеам без нив, така беше барем во мојов случај.

Се концентрирав на закрепнувањето

Се концентрирав само на закрепнувањето.

Б о л к а

Искуството со болката и ублажувањето на болката

Болката беше ужасна

Се секавам дека минував низ вистински пекол, бидејќи толку многу работи се случуваа одеднаш. Имав болки.

Живо се секавам кога ми ги преврзуваа завоите.

Ми даваа морфиум против болки

Кога ти даваат нешто, тоа беше морфиум, а од него (долго) се чувствував убаво и без болки.

Телото ми се навикна на морфиум.

Си мислев, супер се работите, сè изгledаше добро, сега ќе ме симнат од морфиумот.

Ми рекоа: „Треба постепено да ја намалуваме дозата“. Но, јас притискав: „Не, прекинете го целосно“.

Па, затоа, наместо постепено да ја намалуваат дозата, одеднаш ми го прекинаа морфиумот.

Имав симптоми на апстиненција

По еден ден, почна да ми станува лошо. Чувствував симптоми на одвикнување од зависност.

Веќе не беше само болката присутна. Одеднаш ми стана многу лошо, бидејќи немав морфиум во телесниот систем.

Не размислував за тоа што се случило

Сè течеше во фази цело време.

Да почнев навистина да размислувам за тоа што се случи, немаше да бидам доволно силен да го пребродам сето ова толку брзо

во споредба со другите.

Непосредното влијание на пожарот денес

Пожарот веќе не ме вознемирува толку многу, но размислувам за него секој ден

Сеќавањата се јавуваат постојано

Не е дека седам овде и туку така размислувам за пожарот.

Една мисла може да ми се јави одново, многупати, и сеќавањата се појавуваат постојано

Затоа не можам да кажам дека не размислувам за пожарот секој ден.

Пожарот не ме вознемирува толку многу денес

Навистина не знам што мислам (за пожарот денес).

Знам дека можеби звучи како навистина да сум ја разработил целата работа и дека сум ги разбрал нештата.

но знам дека има уште работи со кои треба да се справам.

Искрено, не ме вознемирува толку многу денес. Не ме вознемирува.

Во тесни простории размислувам за пожарот

Сум почувствувал кога сум во некој тесен простор, а треба да излезам, па има многу луѓе кои излегуваат

и се туркаат, тогаш имав чувство на...

Слушнав други како зборуваат дека имале ваков проблем. Затоа што го споменаа,

Размислував околу тоа и тогаш почнав да мислам на пожарот.

Се присетувам на нешта кога размислувам за пожарот

Значи, не знам.

Да не ми ги објаснеа работиве,

не мислам дека ќе имав некој проблем. Малку и самиот си се присетувам.

Немав некои големи проблеми со меморијата

Не знам дали сум среќлија или има некоја друга врска, но не сум имал некои поголеми проблеми со меморијата.

Знам луѓе кога ќе влезат и ќе погледнат (во некое ново место) прво што погледнуваат и бараат – каде е излезот за итни случаи,

противпожарните апарати, алармите за пожар и такви некои работи.

Јас не сум таков.

Еднаш препознав мирис на запалена пластика

Се сеќавам, еднаш осетив мирис на запалена пластика. Веднаш го препознав од пожарот.

Веројатно тоа е единственото нешто што ме врати назад во времето, на местото на настанот.

Навистина го препознав идентичниот мирис како за време на пожарот.

Беше непријатно

Па, во тој момент се почувствував така, но...

не беше тоа којзнае колку длабоко, но се навратив на запалената зграда и почувствував сè, ме фати паника и пулсот ми се забрза.

Не толку силно како тогаш. Но, ми беше малку непријатно. И потоа, не знам...

На преполно место ми е малку тешко...

Размислувам што би направил во случај на паника во преполна зграда

Ако е преполно некаде и многу луѓе се движат во иста насока, ми паѓа на ум.

Потоа си мислам: Барем знам што нема правам денеска.

Се обидувам да не мислам: „Бестрага, тешко е! Или, пак, да паничам и такви некои работи.

Последиците од пожарот

Пожарот ми го дефинираше животот

Пожарот ми го дефинираше животот

Пожарот ми го дефинираше сè она што ми се случуваше во животот. Многу од моите другарите загинаа во пожарот.

Одеднаш, имај други другари, се дружевме, иако не бев близок со нив, но се здруживме поради пожарот.

Престанав да одам на училиште

Пробав да се вратам на училиште потоа, но по неколку дена почувствував:

Не, оваа работа нема да успее.

Не беше можно.

Почнав да излегувам со една девојка

Почнав да се гледам со една девојка,
со која се гледавме одамна.

Таа имаше особено големо влијание врз мојот живот во еден период.

Пожарот и сите други работи, доведе до тоа да бидеме заедно.

Пожарот ми беше изговор за однесувањето

Долго време постојано се правдав и пожарот ми беше изговор за однесувањето и, ако никогаш не се случеше, би помислил:

не, бестрага, немам причина да го правам тоа што го правам.

Значи, кога ќе ти се случи ваква работа, навистина те тера да си го смениш текот на животот.

Справување

Злоупотреба на супстанции како начин на ескивирање

Почнав да се дрогирам по пожарот

Кај мене, лично, имаше многу фактори што одиграа улога.

Веројатно еден од тие фактори беше користењето лекови, мислам, на почетокот, веднаш по пожарот.

Не помина многу време откако се вратив дома од болница со чувство дека телото ми е исцелено.

Приближно тогаш почнав да се дрогирам.

Дрогата ми ги затапи и умот и чувствата

А лековите,

Тоа е како да ти затапат умот и чувствата.

Луѓето те одбегнуваат

Никој отворено не зборуваше за тагата

Сите се врткаа околу мене, носејќи во себе огромна тага, но како никој да не зборуваше отворено за тоа.

Се разбира, се случуваше и да поразговараме, но не често.

Се чувствувааше како да се во еден голем процес на негација.

Со луѓето со кои разговарав, се држеа настрана

Оние луѓе кои сакаа да зборуваат за настанот

понекогаш како да се оддалечуваа, а можеби се чувствуваа малку запоставени

– или, пак, можеби ние се држевме настрана. Не знам како беше.

Не сакав да зборувам

Веројатно јас бев од оние што не сакаа да зборуваат премногу за настанот. Тешко е (да се сетам), помина многу време.

Едно време беше како да (сакав да баталам, оти, ебате, тешко ми одеше)

доаѓаше во бранови, толку знам.

Стануваш како твоите другари

Во тој период од животот, многу заличуваш на твоите пријатели. Денес го гледам тоа како несигурност.

Гледаш како размислуваат другарите, па си викаш: Да, да. Сигурно и со мене е исто.

Сигурно и јас така исто размислувам.

Разговор: да се работи на проблемот или да промислуваш?

Бев со луѓе кои не сакаа да зборуваат

Бев со повеќемина кои не сакаа многу да зборуваат за настанот. (Само) неколку реченици или по некој збор и потоа замолчуваа и сакаа да разговараме за времето. Завршувааш и ти како нив.

Имаше отпор за разговор поврзан со пожарот

Се секавам во болница, кога разбрав за ова (што се случило). Кога ќе излезеш и ќе посакаш да разговараш, чувствувааш веднаш некој отпор кај соговорникот.

Па, ќе баталиш и ќе почнеш да си се убедувааш: Не, не сакам да зборувам за ова.

Промислување на настанот и самосожалување

(Постепено, како што поминува време) ми станува сè почудно и почудно да зборувам за тоа. Сметам дека ако „разговараш за настанот“

не значи дека „задлабочено промислувааш“.

Промислување, тоа е како да си копаш гроб сам на себе.

Имам пријатели кои и ден-денес уште истото го прават и кои си наоѓаат оправдување за многу работи во животот,

пожарот „ова ми го направи“,

На тој начин се самосожалуваат.

Јас сум човек кој се бори

Не знам колку добро (вистински) се познавам, но се доживувам како силна личност,

И некој што навистина се бори.

Не мислам дека го правиш тоа во оваа ситуација.

Разговорот мора да има цел

Можеби лесно го кажувам ова, но не сакам да „промислувам“ за настанот. Да зборувам за настанот, да, секако,

но разговорот треба да има некоја цел. Да има некоја поента, да води некаде.

Инаку, ќе тера додека не наполните 70,

а вие одново ќе ја раскажувате истата приказна на луѓе кои навистина не можат да поднесат да ја слушаат веќе.

И тоа е реалноста.

Да се работи на проблемот значи негова промена

Има голема разлика помеѓу промислување и работење на проблемот.

Сметам дека ако работиш на проблемот, го менуваш.

Раскажувајќи ја истата приказна одново и одново не значи дека работите на неа

Кога раскажувате нешто, одново и одново, и гледате дека не се случува ништо, туку само си ја раскажувате истата приказна,

Тогаш нешто грешите. Не работите на проблемот.

Ниту се лекувате ниту се рехабилитирате себеси.

Преземете нешто околу овој проблем!

Работењето на конкретниот проблем е трансформација

Процесот на работа го доживувам како преобразба од нешто лошо во нешто подобро.

Тој процес е секогаш ебано макотрпен. Не се постигнува резултат ако само зборуваш за проблемот, без да преземеш конкретен чекор и да направиш нешто.

Малкумина ги препознаваат сопствените чувства

Морате да бидете во можност чувствата да ги потврдите во себе. Сè што е поврзано со чувствата е толку сложено и комплицирано,

Забележав дека многу малку луѓе навистина знаат што чувствуваат. Кога мислат дека чувствуваат нешто, често се покажува дека всушност чувствуваат нешто сосема друго. Со други зборови, тие не го чувствуваат она што мислат дека го чувствуваат.

Консултирајте се со стручни лица

Искуствата покажуваат дека е добро понекогаш да се бара помош од оние

што се занимаваат професионално со проблеми од овој вид.

Нема ништо лошо во тоа.

Напротив. Ако сте дошле до точка каде сте како заглавени во истата состојба на промислување,

и сфаќате дека нема да ја баталите работава, а поминале десет и петнаесет тегобни години,

тогаш е време да се преземе нешто.

Вината и срамот го спречуваат личниот развој

Човек не треба да има чувство на вина затоа што се труди да преземе нешто.

Вината и срамот и сè поврзано со нив, тоа се чувства што го спречуваат нашиот личен развој.

Многумина само сакаат да заборават

Познавам многумина кои само велат не, не сакам да работам на тоа, сакам да заборавам.

А сите луѓе кои загинаа?

Не мислам дека би сакале да нè видат денес како одиме натаму-наваму, целите мизерни.

Навистина.

Бидете искрени со себе!

За мене, првиот чекор беше да бидам искрен со себе и навистина да видам што треба да правам.

Што чувствувам?

Сум го видел тоа чувство и кај другите кои сакаат да направат промена во себе,

да работат на себе и да преземат нешто.

Никогаш не се фиксирам за работите

Никогаш не сум одел наоколу да се занимавам со некои работи.

Никогаш не сум бил човек кој се сожалува себеси.

Имам други особини што не се баш најдобри,

но за среќа мислам дека не се многу.

Обука за советување во состојби на жалост

Научете како да тагувате

Тренирав како да се справувам со тагата

Подготвив курс за обука за справување со тага. Се однесува главно на работа со луѓе.

Тогаш ќе станете квалификувана личност за советување при жалост.

Ќе се грижите да им помогнете на луѓето кои минуваат низ некоја тага.

Работев свесно на сопствената тага

Почнав да ја гледам тагата на поинаков начин откако ја направив оваа обука.

Но, не можеш да го направиш тоа ако немаш такво нешто преживеано, за да работиш самиот на него.

Замислата прво беше да се прочита прирачникот за курсот, а потоа ти е јасно.

Мислам, ало, нема човек без проблем, секој има нешто на што треба да поработи.

Им помагаш на луѓето низ целиот процес

Се работи за поддршка низ целосен процес.

Им помагате на луѓето низ одреден процес, и да бидам искрен, напорно е на почетокот, затоа што те навраќа на настанот.

Беше интензивно

Бев на обука една недела.

Траеше од утро до вечер. Беше многу интензивно.

Навечер кога си одев накај дома мислам дека ползев од замор.

Прво се грижев за моите работи

Кога ќе стигнеш на обуката не се очекува веднаш да им помагаш на другите.

Мораш прво да си ги средиш своите работи.

Така е, мораш да знаеш како функционира. И тој пристап се покажа како добар.

Многу ми помогна, за одредени начини на размислување и сè друго поврзано околу тоа.

Тагата е чувства

Она што го научив на оваа обука е дека тагата, во основата, се чувства.

Се работи за чувства.

Не се работи за мисли или длабоки анализи или такви некои работи.

Секако, може да поттикне длабока размисла, но извор за сето тоа се чувствата.

Чувствата се врзани за луѓето кои заминале

Чувствата се поврзани со луѓето кои беа таму и можете да земете и да работите и со тоа, така што...

Ќе ми треба многу време да објаснам,

но поентата е дека ако се справите со чувствата на убав начин, нема да ве боли до толку.

Сега веќе не ме боли до толку

(За мене тоа не боли на ист начин)

Мислам дека е поврзано со она што го презедов околу целата работа.

А можеби некои работи ги разбираам, други не.

Поддршка на другите

Помагање на другите погодени

Обуката многу ми помогна

Не се справував со темата на пожарот кога бев таму, немаше да ни стигне време. А имаше толку многу да се зборува.

Она во што многу ми помогна обуката е како да гледам на тагата и што таа претставува во суштината.

Сфатив дека луѓето не знаат што е навистина тага.

Знаат само дека е напорно, тешко чувство и слично. Мислам, и јас сам се обидов да се справам со тоа.

Мојата идеја беше дека ќе им помагам на луѓето погодени од пожарот

Мојот пријател Паоло требаше да ја спроведе обуката. Проба да ја добие оваа обука преку BOA², мислам.

Размислував да ја поминам обуката и потоа да се обидам да им помогнам на луѓето погодени од пожарот.

Така размислував, бидејќи мене ми помогна и видов колку им помогна на луѓето таму. Луѓето се чувствуваа убаво кога си заминуваа.

Помогнете им на луѓето кои поминале низ истото

Имам уште една работа што може да тргне од следната година.

Ако се реализира, би можел да станам помошник за поддршка, мотивациски говорник или нешто слично, а ако е така, тогаш целта би била помагање на луѓето кои минуваат низ нешта како јас.

Тоа може да биде поддршка за оние што не можат сосема да се снајдат да бидат дома или, пак, немаат стан во моментот.

Веројатно повеќето се од некоја институција.

Знам како можам да му помогнам некому

Луѓето се навидум различни, но во суштината и не се толку различни.

Откако ќе поработите на себе, знаете како...

Мислам, ова се мои сопствени размислувања, значи знам како можам да му помогнам некому кој сака помош.

Мора пред сè самиот да сакаш да си помогнеш

Тоа е поврзано со многу чекори,

и не е едноставно да стигнете на местото на обука, а потоа да си заминете дома по еден месец и да очекувате сè да биде во ред,

сепак морате да имате сопствена волја.

Помош е некој да ви каже како да си помогнете себеси

Ако имате внатрешна мотивација, ќе добиете помош,

а помошта доаѓа во форма на некој што ви кажува како да си помогнете себеси. Тоа е важно.

Да ја пронајдете мотивацијата во себе.

Совети за помошници

Искуствата и личностите се неповторливи и единствени

Луѓето често се склони да даваат добронамерни, но во суштината лоши совети

Еден совет мислам дека многу луѓе треба да го послушаат, а тоа е дека луѓето кои немаат големо знаење, најчесто даваат многу лоши совети. Можеби со добра намера, но несоодветни.

Понекогаш советите се срочени и во форма на поговорки и слично.

Никој не може да знае како се чувствувам

Ако некој дојде денес и ми каже:

„Знам како се чувствуваш. И јас имам преживеано пожар“.

За мене тоа е целосна заблуда. Тој не може да знае како се чувствувам јас.

Јас сум сосема различна личност, имам сосема поинаков состав...

Искуството е единствено

Дури и да си лежел до мене во болницата или да си бил покрај мене во зградата додека гореше,

да ги знаеше истите луѓе кои ги знам јас,

сепак искуството нема да биде исто.

Мојот однос со луѓето кои загинаа е посебен

Затоа што мојот однос со сите луѓе кои загинаа,

тоа е сосема поинаков однос од оној што некој друг го имал со нив.

Непромислените зборови можат да повредат

Непромислените зборови можат да ги влошат работите

Не можете да ја споредувате тагата.

Многу често на луѓето брзоплето им се кажува нешто колку само да се рече нешто, без подлабоко да се размисли.

А тоа може да ги влоши работите за нив.

Нечувствителните луѓе можат да те повредат

Во периодот по пожарот понекогаш си помислував:

„Бестрага, колку нечувствително! Како е можно некој да каже такво нешто?“

Но, од друга страна, не можете ни да ѝ замерите на личноста која го кажала тоа, бидејќи мислам дека никој не сака да ве повреди во ваква ситуација.

Луѓето кои помагаат мислат дека многу добро работат

Ебате, секој мисли дека добро си ја врши работата.

Ако некој не знае како да се справи со тагата, поарно да молчи

Кога некој не е сигурен како да ја оцени својата состојба, кога не е сосема сигурен како да се справи со тагата, мислам дека е подобро да молчи.

Исто така, ако некој сака да зборува, оставете го да зборува. Не може да се каже дека е добро да се молчи.

И тој што носи тага не треба да молчи.

Тагата е непријатна во нашата култура

Како те воспитувале да се изразуваш додека растеш игра голема улога

Ако некој (...) е воспитан да мисли дека кога сте тажни, бидете тажни сами, не плачете пред други луѓе, не покажувајте ги своите емоции.

Тоа е нешто што го носите со себе низ животот. Значи, ако некој човек не е по својата природа таков, обично сака да зборува за своите искуства.

На луѓето им е тешко да ја прифатат туѓата тага

Токму ова непокажување тага...

Како што во општеството е дозволено да ја покажеш својата среќа, нема проблем за тоа, но на луѓето им е тешко, ебате, да гледаат некој кога тагува.

Општеството не ја прифаќа тагата.

Има празнина во нашата култура

Се забележува како на луѓето им е непријатно кога ќе кажете: Почина оваа личност која ми беше блиска.

Луѓето не знаат како да се справат со тоа.

Мислам дека тоа е една празнина во нашето општество и во нашата култура.

Спознај ги своите емоции

Спознајте ги своите емоции и дозволете им да ви помогнат

(Може да има подобрување ако луѓето) сфатат дека среќата е чувство, тагата е исто така чувство.

Тие се само различни. Чувства како чувства. Нема ништо лошо во нив. Нема ништо лошо во тоа да имате емоции.

Но, можете да ги видите што ги предизвикува тие емоции и да се обидете да работите на тоа.

Не затворајте се во себе, мислејќи ќе биде подобро

Не заклучувај се во собата, очекувајќи нештата да се поправат сами од себе.

Затоа што тоа е како голема грутка, а таа грутка ќе расте со текот на времето.

Нема да помине сама.

Совети за луѓе во иста ситуација

Чувајте си го животот и пријателите!

Постои разлика помеѓу живеење и преживување

Има разлика помеѓу преживување на некоја ситуација и вистинско живеење.

Погрижете се да направите нешто добро со вашиот живот

Имаш еден живот, се раѓаш, живееш, умираш. Можеш да направиш и нешто добро со животот.

Зошто да носите некој товар на рамената цел живот? Мислам дека ова е сосема правилно, така мислам денес.

Не е во ред да се откажете од волјата за живот

Сакам да им порачам нешто на луѓето кои завршуваат во ситуација како мојата: само затоа што се случува вакво нешто, не е во ред да се отфрли животот како безвреден.

За сопственото лошо однесување го обвинував пожарот

Многупати го оправдував моето однесување, кое беше во погрешна насока, велејќи:

„Преживеав траума“.

„Поминав низ лоши работи.“

„Ебате, остави ме на мира, пушти ме да правам што сакам!“
Денес овие изјави ми изгледаат многу неодговорно.

Она што ми се случи не ми дава право да го правам тоа што го правев, пред сè заради себе. Можеби е разбирливо, но тоа се две сосема различни работи.

Чувајте си го живот и пријателите

Денес мислам дека треба да се биде повнимателен за својот живот и навистина да ги чуваш тие што ти се докажано вистински пријатели и кои те сакаат.

Затоа што во таква ситуација, во болница, тогаш се покажува кој те сака.

Чувајте си ги другарите и најдете им се!

Само кога самиот се чувствувам добро, можам да им помогнам на другите да се чувствуваат добро

Не можеш да правиш добро ако си го отфрлиш животот, ако си правиш лошо сам на себе.

Ако некој се грижи за себе и се чувствува добро, може да им помогне на другите да се чувствуваат добро.

Искуства на социјална поддршка

Читање инструкции: социјалната поддршка на Елија ја испитавме преку табела со дадени полиња што требаше да ги пополни. Семејството, пријателите и познајниците, училиштето и работата и на крајот стручните лица за поддршка беа означени во четири колони. Луѓето кои дале придонес во справувањето и закрепнувањето беа означени со црвено. Луѓето кои дале негативен придонес, според мислењето на Елија, беа означени со сино. Неговата мајка/татко и роднините беа означени со „црвено“ како лица од помош во табелата на семејството. Пријателите и познајниците беа обележани со сино и со црвено. Во областа на училиштето, работата и организациите, обучувачот беше означен како позитивен. Во полето за дадена помош од стручни лица, Елија напиша „советување за справување со тага“.

Од Елија побаравме да ја процени својата „благосостојба“ во 2001 година и во 2009 година на скала од 0 до 10. 0 ја претставуваше најниската можна вредност на скалата, а 10 највисоката вредност. Елија ја означи благосостојбата во 2001 година како 1,5, со други зборови тоа беше времето кога ја напишал својата приказна. За време на интервјуто во 2009 година, тој ја означи својата благосостојба со стрелка што достигнува од 7 до 8, со врвот насочена кон 10. Со други зборови, има драматични промени во неговата процена, оценувајќи се себе и внатрешното чувство.

Искуство со социјална поддршка

Поддршка од семејството и роднините

Родителите ми помогнаа да ја надминам состојбата

(Моите родители) ми помогнаа кога се работеше за злоупотреба на дрога и криминал и слични проблеми.

Благодарен сум што моите родители направија сè за да ми помогнат. Тогаш, нели, не можам да продолжам да терам како што бев.

Тоа не функционира.

Ја гледам среќата во очите на мајка ми

Со ништо не може да се спореди со тоа кога ќе видам среќа во очите на мајка ми,

кога ќе ме видеше здрав и среќен,

и дека мојот живот се движи во вистинска насока.

Тој израз на лицето нема цена.

Моите баба и дедо по мајка и по татко ми беа важни

Моите баби и дедовци по мајка и татко ми беа многу важни.
Навистина.

Поддршка од пријателите и познајниците

Пријателите и познајниците знаеја да бидат и добри и лоши

Меѓу пријателите и познајниците имав и добри и лоши. Некои пријатели кои дури не ни беа во пожарот ме поддржуваа. Не беа многубројни.

Но, се обидоа.

Многумина си мислеа дека ми помагаат, но не беше така

Многумина навистина имаа добри намери и мислеа дека ми помагаат, но реално тоа не беше помош.

Потоа имаше такви што само си бараа зајакнување или некој со кого ќе прават глупости

и можеби немале најдобри намери.

Многу од тие што можеби ми направиле штета, не го направиле тоа намерно.

Но, тие што останала, можам најчесто да ги запишам во колоната „црвено“.

Многумина ти посакуваат најдобро, ама потоа нешто се изјаловува

Има многу што можеби мислат добро, ама на крајот не излегува така.

Не можам да кажам дека сум поарен од нив,

затоа што дефинитивно сум направил многу работи мислејќи дека поаѓам,

а всушност сум направил штета.

Така што не им замерувам.

Тешко е да се каже за колкумина такви мислам.

На почетокот многумина сакаа да помогнат

На почетокот имаше повеќемина што навистина сакаа да помогнат, од секаде.

Потоа, како поминува времето

остануваш со оние што останале до тебе.

Поддршка од организации, училиште и работа

Тренерот многу ми помогна

Мојот тренер се смета за организација, нели?

На почетокот по пожарот многу ми помогна.

Веднаш дојде во болница.

Беше еден од ретките кому му дозволија да влезе на интензивна нега. Сакаше да ме види.

Не можев да зборувам, но се сеќавам дека го видов кога дојде. Значи, секогаш беше подготвен да ми помогне, и кога почнав да користам дрога и друго, се обидувахе да ми помогне.

Ми помогна повеќе отколку дваесет книги што би ми помогнале

Го барав неколку недели.

Чекав дури и пред салата за тренинг.

Разговарав со него можеби час и половина сега во неделата.

Последниве месеци прочитав околу дваесет книги на иста тема,

и заклучив дека тој ми помогна повеќе од сите тие книги.

Ми помогна многу повеќе со еден кус разговор.

Поддршка од стручни лица

Одев на психолог

Отидов кај психолог, но престанав да одам пред да завршиме.

Не ми помогна, бидејќи јас одбивав, имав некој внатрешен отпор...

Одев таму и едноставно го лажев,

а потоа работите престанаа да функционираат, нормално, нели.

Не бев искрен за суштинските работи

Можеби не беа големи лаги, но лажев за суштински работи.

И затоа не функционираше.

Се распадна.

Училиштето имаше разбирање

Училиштето имаше огромно разбирање.

Пожарот беше сериозна работа, сите сакаа да помогнат. Кога се вратив во клупа, од училиштето се обидоа да ми помогнат да го надоместам пропуштеното и ми кажаа дека е во ред. Дека можам да паузирам колку и да ми треба.

Болничкиот персонал зрчеше со топлина и искрено се грижеше

Секој поединец го доживува на свој начин (она што изгледа како поддршка).

Се секавам на нешто што навистина ми остави впечаток.

Во болницата, дел од персоналот зрчеше со вистинска топлина.

Човечност.

Добродушност.

Направија нешто (да се почувствувааш дека) навистина се грижат.

Во тој период на почетокот (во болницата) ти треба малку разбирање и сето тоа.

Тоа прави огромна разлика.

Беа сталожени

Беше доволно да слушаш само како им се обраќаа на пациентите.

Беа сталожени.

А мене тоа многу ми значеше.

Ако работиш со луѓе кои минуваат низ некаква криза, мора да си смирен однатре

Ако работиш со луѓе, мораш да имаш внатрешен мир. Јас мислам така.

Ако не си смирен, не можеш да управуваш ни со својот живот.

Во таква состојба не се ни обидувај да управуваш со животите на другите! Затоа, пред сè, биди смирен.

Болничкиот персонал правеше мали нешта што не им беа дел од работата

(Персоналот правеше) мали нешта што не беа само дел од нивната работа. Не прашуваа само за пулсот туку ни посветуваа и малку дополнително време.

Таа мала дополнителна работа што не се споменува во прирачниците.

Тешко е да се објасни со зборови.

Да одвоиш време.

Да бидеш сталожен.

Да покажеш малку емпатија, но не премногу.

Да не е лажно, одглумено.

Ако навистина не чувствувааш емпатија, не преправај се.

Главниот лекар се грижеше за мене

Се сеќавам на главниот лекар на одделот за интензивна нега. Не направи ништо посебно,

но навистина се чувствуваше дека овој човек се грижи.

Седна и вистински ме погледна

Тој беше главен лекар, но правеше мали нешта што можеше да ги направи и болничарката.

Седна и навистина ме погледна, обидувајќи се да види што ме мачи, освен медицинските симптоми.

Тоа многу ми значеше.

Теорија за поддршка во време на жалост

Помагање на личноста да го почувствува она што го чувствува

Секогаш се трудам да бидам искрен

Научив да ги наведувам (луѓето кои тагуваат) да почнат да зборуваат, ако сакаат. Прво и основно, секогаш се трудам да бидам искрен,

па избегнувам да кажам: знам какво е чувството,

туку претпочитам да речам: жалам што тагуваш. Ова се мали работи на кои повеќе внимавам сега.

Прашувам: Како дозна за тоа?

Ова го научив и од обуката.

Никогаш претходно не го разбрав ова правилно.

Потоа ги гледаш во очи и прашуваш:

Како дозна за ова?

И тогаш почнуваат да објаснуваат.

Помогнете му секому да го почувствува она што навистина го чувствува

Кога ќе почнете таму: Како дозна за тоа?

Тогаш почнува.

Таму почнува сè, кога ќе дознаете за тоа.

Тогаш луѓето почнуваат преживеаното да го ослободуваат од себе.

Се обидувам да ги натерам наместо да мислат, да им се препуштат целосно на чувствата и да се внесат во нив.

Искреноста кон себе е најважна

За мене, денес, во основата, најважна е искреноста.

И не зборувам за искреноста кон другите, туку за тоа колку е важно да бидам искрен со себе.

Се обидувам да го објаснам тоа кога некој ми зборува за тагата денес.

Не бегајте од своите чувства

Човек не треба да бега од она што го чувствува.

Ако се чувствуваш на некој начин, тоа е тоа што го чувствуваш.

За тоа нема двоумење.

Ниту, пак, негирање.

Негацијата е форма на самозаблуда

Негирањето има многу голема моќ, која е деструктивна.

Мислам, негирањето е софистицирано самозалажување.

И што е во срцето на заблудата?

Па, тоа е лагата.

И тогаш веќе зборуваме за самозалажување.

Оваа илузија на почетокот некако успева. Тешко е, но ќе биде подобро – сите овие познати модели (клишеа).

Интелектот е погрешна алатка

Интелектот е погрешна алатка за справување со тагата.

Нашите мисли, нашиот интелект, тие навистина се инструмент.

Ако се обидете да ја поправите тагата, а работите со интелектот, тоа е погрешен инструмент, погрешна алатка.

Користење погрешен инструмент

Тоа е како да ти кажам:

„Повели чекан; избој ја оваа соба во сино со чеканов! Не функционира, нели!

Користите погрешна алатка за замислената цел.

Живееме во свет кој ги нагласува рационалните мисли

Потоа, живееме во свет каде што многу се цени користењето на интелектот, рационалното размислување и логиката. Но, чувствата се нешто сосема различно.

Човек мора прво да признае и да разбере што чувствува.

На луѓето им недостигаат зборови за чувства

Потоа, луѓето употребуваат некои три збора за чувства. Но, постојат многу, многу повеќе.

Во ред е ако не можете да најдете прецизни зборови, но само вие си знаете какво е тоа чувство.

Треба да има некоја завршница за починатите

Треба да има заклучок за секоја релација што сме ја имале со луѓето кои починаа.

Кај малите деца тоа доаѓа автоматски.

Потоа, кога ќе пораснат, стануваат како нас.

Мислам дека е добро да знаеме дека децата го прават тоа, што значи дека се работи за нешто природно кај луѓето воопшто.

И кога не правиме така, постапуваме неприродно, што носи многу проблеми.

Дискусија

Она што можеби долго време важеше за најдобра забава, за само неколку минути се претвори во најлошото нешто што некогаш им се случило на оние што беа на забавата, како и на нивните семејства и пријатели. Елија изгуби околу 15 пријатели и многу познајници, а исто така беше на раб да го изгуби сопствениот живот. Контрастот помеѓу забавата и катастрофата е драматичен.

Присутните на забавата беа целосно неподготвени. Насилството што ги опфати младите беше ненадејно и несогледливо. Стотици млади луѓе, кои пристигнуваа, персонал од итната помош и љубопитни набљудувачи на местото на пожарот, таа ноќ видоа и доживеаја работи што за повеќето беа крајно застрашувачки, но исто така неверојатни, неискажливи, нереални. Случувањата од овој тип се познати како трауматски настани. Освен тоа што телата на луѓето им беа повредени, нивната психолошка структура беше општетена, како и нивното чувство за себе, чувството за надворешниот свет, идентитетот и таканаречената претстава на луѓето за сопствената неповредливост се префрла на друга концепција: ако нешто вакво може да се случи, тогаш сè може да се случи. Оеднаш светот станува крајно опасен (Јаноф-Булман, 1992).

Елија беше тешко повреден од жестината на пожарот. Неговото тело заздрави со рекордна брзина, под активна грижа и третман на посветениот персонал и честите посети од пријателите и семејството. Болницата беше свет сам по себе, исклучен од она што се чекаше во домашната средина:

„Кога сè уште бев на одделението, навистина забележав дека ме исклучуваат од сè. Потоа, кога дојдов дома и почнав слободно да се движам и можев да излезам и да ги посетувам луѓето, дури тогаш можев да размислувам и да се приближам до она што се случи. Ги запознав речиси сите што го поминаа истото, па почнавме да разговараме меѓу себе и еден почна да се занимава со она што навистина се случило. Имаше толку многу муабети наоколу за тоа кој е виновен“.

„На почетокот повеќе беше тоа да се отстрани чувството на нереалност, да се прифати дека е реално. Тоа беше еден од првите чекори што требаше да се преземат.“

Дури кога се врати дома, Елија можеше да „почне да размислува“, да сфати што се случило и да почне да се справува со целиот настан. Во цитираниот извадок тој пишува дека „сите што поминале низ истото... почнаа да зборуваат меѓу себе“. Тука доаѓаме до важна порака во приказната на Елија.

Разговор: Себепразнење или вклучување?

Во интервјуто се добива поинаков впечаток за Елија – дека тој не зборувал многу за тоа што се случило. Всушност, работите се сосем спротивни: тој ги опишува годините по пожарот како период на негирање. Тоа не важи само за него туку и за другите луѓе околу него. Беа воздржани и повеќе сакаа да зборуваат за времето отколку за настанот и чувствата поврзани со пожарот:

„Бев со многу луѓе кои не сакаа баш да зборуваат за настанот. (Само) неколку реченици или неколку збора, па ќе замолчеа и ќе свртеа да зборуваме какво е времето. На крајот, и ти стануваш како нив“.

Несигурноста помеѓу пријателите кога станува збор за разговор и справување со тешки чувства, тој ја поврзува со воспитувањето, општеството и културата:

„Можеш да забележиш како на луѓето им станува непријатно кога ќе кажеш: Таа личност ми беше блиска и почина. Луѓето не знаат како да реагираат. Мислам дека тоа е како дупка во нашето општество и во нашата култура“.

Со други зборови, тенденцијата и способноста да се зборува за вознемирувачки искуства и чувства многу варираше во круговите во кои се движел Елија. Според него, ваквиот став кон доживеаното претставува дополнителна тешкотија за личност која доживеала траума:

„Негацијата е многу моќна, но истовремено е деструктивна. Мислам, негацијата е софистицирана самоизмама. А што е во срцевината на измамата? Па, тоа е невиноста, лагата. Станува збор за самозалажување“.

Во оној степен во кој воопшто се зборува за настанот и за чувствата, воопшто не е сигурно дека тоа претставува форма на вклучување. Наместо тоа, ефектот може да биде форма на „празнење од чувства“. Тоа е дистинкцијата за која Елија станал свесен во последните години. Најверојатно, неговата

обука за советување при загуба придонела да дојде до овој важен заклучок.

„Разликата помеѓу сега и порано е што можеби имав среќа, а потоа се обидов да работам на проблемот на секаков можен начин. Не со седење и празни муабети. Не гледам излез само во зборувањето. Разговорот мора да води некаде. Секако, се чувствуваш подобро во моментот, емоционално се празниш и сето тоа, но мораш да дојдеш до заклучок. Одредени фактори мораат да бидат присутни за да можеш проблемот да го оставиш настрана. Не да го заборавиш, бидејќи тоа никогаш нема да се случи.“

Зад себе веќе со повеќе знаење и помината обука за советување во ситуации на загуба, Елија укажува на разликите од ефектот од зборувањето. А кога станува збор за промена, ништо не може да се случи ако некој не почне од себе и во себе:

„Не мислам дека површните промени имаат ефект сами по себе, ако некој направи промена. Важно е како се чувствуваш во себе. Да знаеш што те натерало да направиш одредени работи, да постапиш на одреден начин“.

Улогата на емоциите

За Елија, справувањето со сопствените емоции изгледа како клучна задача за личност која поминала низ вакво трауматично искуство. Неговата приказна за тоа како се справувал со чувствата е контрадикторна. По напуштањето на болницата „направив сè за прво да го доведам телото во ред. Потоа можев да се грижам за себе ментално и за моите чувства“.

Но, не изгледа дека тој вистински се грижел за своите чувства во годините непосредно по пожарот – туку многу подоцна. Овој период на негирање го втурнува да побара бегство во дроги и криминал. Во овој период тој исто така отслужувал две затворски казни:

„Кај мене, лично, имаше многу фактори што влијаеа. Еден од нив беше веројатно употребата на лекови, мислам, на почетокот, веднаш по пожарот. Не помина многу време откако дојдов дома од болница и почувствував дека телото ми е горе-долу исцелено, пред да почнам да користам дрога. А лековите ти ги затапуваат умот и чувствата“.

Јасно се гледа како морфиумот од средство за ублажување на болката станува постојан, самостојно аплициран седатив што Елија го користи за затапување на емоциите, да не мора да се соочи со својот живот. Таквиот начин, пак, води кон дистанцирање како форма на „справување“. Ако се размисли за ова и „справувањето“ преку бегство и опасните ситуации на кои се изложува Елија, „живеејќи на работ“ во годините по пожарот, можеме да увидиме поврзаност. Елија имал извесна контрола над тие опасности, за разлика од неговата немоќ за време на ноќта на пожарот кога бил заробен во зградата. Може ли ова самонаметнато изложување на опасност да се објасни како начин на справување со внатрешната болка и хаос – речиси како изнесување на внатрешната опасност во надворешниот живот?

Различни фази на справување

Во приказната можат да се издвојат шест одделни периоди на справување во ова десетгодишно раздобје.

Првиот период се совпаѓа со пожарот, каде што Елија опишува како имал време да размислува и да направи многу работи во неколкуте минути што му стоеле на располагање пред целиот кислород да се потроши и, во комбинација со токсичните гасови, да го направи несвесен. Дури се обидел да го изгаси пожарот и бил многу активен во обидите да се спаси. Оваа активност веројатно во голема мера го компензирала оштетувањето што произлегува од чувството на немоќ и беспомошност и, најверојатно, на тој начин ја намалила деструктивната сила на настанот.

Вториот период кореспондира со неделите поминати во болница на лекување. Ова е строго структуриран амбиент, каде што медицинскиот персонал се грижи за него од утро до мрак. Првите десет дена, на интензивна нега, тој е под анестезија. Потоа почнува активно да се вклучува во своето оздравување. „Само се концентрирав на тоа да оздравам“, вели тој. И покрај тоа што е пациент, развил повеќе начини да го поттикне сопственото заздравување. Го користел своето знаење и филозофијата на боречките вештини и успеал да ја искористи поддршката и советите од својот тренер. Елија се доживувал себеси како да се бори против своите изгореници. Се случува промена: од пасивно справување, анестезирана состојба,

кон активно, конфронтативно справување од моментот кога повторно добива свест и малку енергија.

Кога Елија се враќа дома, почнува третиот период. Како што веќе споменавме, Елија имаше два различни гласа за да опише како се одвивало неговото „справување“ од тој момент. Најверојатно, најреалистичната верзија би била дека периодот се карактеризирал со избегнување, со по некој момент на посветено и активно справување. Тука ги вклучуваме и нашите активности за поддршка кон Елија и неговите пријатели за да им помогнеме да се вклучат и да почнат свесно да го процесираат она што им се случило. Но, меѓу пријателите, изгледа дека преовладува формата на „справување“ преку избегнување.

Четвртиот период се совпаѓа со развојот на неговата криминална кариера и употребата на сè потешки наркотици/дроги:

„Не помина многу време откако дојдов дома од болница и почувствував дека телото ми е горе-долу исцелено, пред да почнам да користам дрога. А лековите ти ги затапуваат умот и чувствата“.

И овој период исто така се карактеризира со справување преку формата на ескапизам, па дури и бегство. Прашањето што го поставивме претходно беше дали Елија не се изложувал на опасни ситуации како начин за да ја изнесе надвор својата внатрешна, безоблична болка? Како што веќе рековме, овој период има два прекина поради отслужување казни во казнено-поправни установи.

Петтиот период почнува да се појавува во форма на ново сознание.

Неговиот чичко, татко, мајка и тренер изгледа дека одиграле значајна улога, помагајќи му на Елија повторно да се интегрира и да почне да се справува со чувствата и мислите што сè уште се поврзани со настаните од пожарот. Му се случува да прави нова евалуација на својот живот и на пријателите. Најважно му е сериозното сфаќање на своите чувства и работата врз нив станува приоритет. Елија повторно почнува со тренинзи во боречките вештини. Во оваа фаза веќе станува збор за соочување со тоа што го чувствуваш и доживуваш.

Шестиот период е во фаза на планирање, при што Елија сега се наоѓа во позиција да им помага на други што минуваат низ слични предизвици како оние со кои се соочил и самиот. Ова

е позитивен и посветен начин на справување со сопственото искуство и начин да возврати за помошта што ја добил самиот.

Елија се посветува на закрепнување на своето тело. Тоа е сосема јасно. Но, исто така постои, иако помешано и со состојби на негирање и избегнување, посветеност на соочување со траумата, „да се направи нешто“ за санирање на внатрешната штета и на крајот да се обиде да го среди својот социјален живот на конструктивен начин.

Закрепнување

Во времето кога го правевме интервјуто со Елија, веќе беа поминати единаесет години од пожарот. Елија го преживува настанот секој ден. Тој укажува дека сеќавањата не се од ужасен карактер и изгледа дека Елија има контрола врз траумата низ која поминал. Сеќавањата и другите емоции не се со таков интензитет што би го направиле беспомошен пред траумата.

Значаен дел од неговата приказна се однесува на закрепнување и вклучување во секојдневието. Функционален секојдневен живот и социјални односи со значајни луѓе се знаци на закрепнување по трауматски настан.

Животот што денес го опишува Елија содржи многу важни аспекти на функционален социјален живот. Тој опишува непоколеблива поддршка од семејството и, што е многу важно, од неговиот тренер во клубот. Пред четири години ја запознал својата девојка. Сега се свршени и живеат заедно во својот стан. Има работа и возачка дозвола. Но, работите беа речиси на работ на колапс. Во годините по пожарот, како да му застанал „животниот компас“. Се случил деструктивен и опасен период со дрога и криминал.

„Изгубив речиси сè“, вели тој, гледајќи наназад.

Последиците од пожарот – Изгубени години

Во оваа глава учесниците објаснуваат како им се променил животот по пожарот и како на крајот почнале да закрепнуваат. Тие укажуваат дека заздравувањето и закрепнувањето се случуваат во три области:

соматски – мора да зазdravi оштетеното тело, да се навикнеш на болката, евентуално да се издржат промените и да се поврати целосната физичка подвижност;

социјално – важно е да се излезе од изолацијата, да се пронајде патот назад до заедницата и средината која те поддржува;

психолошки – сè се сведува на враќање на контролата врз сопствените чувства и мисли преку истражување на траумата.



Психолошки и соматски последици

Неколку од учесниците во оваа студија претрпеле тешки повреди во вид на изгореници, скршеници на нозете и оштетени бели дробови по вдишување на отровниот чад. Се разбира, приоритетот бил најпрвин да се сосредоточат на очигледните физички повреди:

„Сè направив за прво и основно да си го средам телото, па потоа ќе размислував за менталното здравје и за моите чувства“. (Елија)

„За мене, сè беше целосно празно три или четири години по пожарот. Животот ми се вртеше околу примање лекови, преврски на рани и ставање на 'нуркачкиот костум' (еден вид тесен завој). Тоа беше полесниот дел.“ (Паоло)

Сите млади мажи имаа различни посттравматски проблеми. Се соочуваа со напади на паника и проблеми со спиењето, кошмари, нарушувања на вниманието и така натаму. Еден од момците го опишува својот живот по катастрофата на следниов начин:

„Ја заклучив вратата. Се чувствував ужасно. Пекол. О боже! Многупати трчав по улиците, знаете. По цели ноќи. Само трчав и трчав“. (Давид)

Исто така, тој го опишува чувството на анксиозност:

„Кога ќе почнеш да ме фаќа паника по пожарот, мојата девојка мораше неколкупати да повика брза помош. Почнуваше со стегање во градите, срцето, потоа со потеге на дланките. Бев целосно облеан во пот, почнував да треперам, срцето да ми чука, трчав во тоалет, ги проверував зениците, беа толку раширени“. (Давид)

Некои од учесниците зборуваат за психосоматски проблеми што ги развиле и со кои морале да живеат долго време по пожарот. Некои сè уште не се ослободиле од нив:

„Но, едно нешто знам дека директно е поврзано. Ако кашлам или се чувствувам чудно – тоа е поврзано со грлото. Тогаш си создавам слика дека моето грло отекува и влегувам во состојба на неподнослива паника. Тогаш мислам дека ќе се задушам. Никогаш претходно не сум реагирал на овој начин. Пред пожарот, никогаш“. (Паоло)

„Ноќе не можев воопшто да спијам, цело време бев напнат. И таа напнатост ми натежна на рамената на кои ми се појавија грутки, како топки за пинг-понг, речиси како топки за голф. А сепак, одев на работа. Како да сакав да побегнам и да бидам таму. (...) Ми се присторуваше дека гледам луѓе без раце и нозе и сето тоа. Бев буден и беше како да гледам, иако спијам. А пред тоа обично чувствував паника, почнував да викам и викам некој да ме разбуди, знаете. Така што, тоа сè уште ми се случува. Секојдневно, речиси три години. Секоја ноќ. Три, четири години можеби.“ (Нео)

Учесниците исто така велат дека по пожарот во дискотеката почнале да избегнуваат различни ситуации. Пренатрупаните или тесни места им биле стресни и поради тоа ги избегнувале:

„На почетокот, по пожарот, ако бев во лифт, мислев: Што ако се заглави? Што ако се заглави? Што ќе правам тогаш? Да, секогаш размислував што ќе направам ако се случи нешто“.
(Симон)

Неколку од учесниците почнале да користат наркотици по пожарот. Некои од нив биле под седативи во болница поради сериозноста на повредите, а подоцна им бил даван морфиум како средство против болка. Откако биле доволно рехабилитирани физички, почнувале да експериментираат со различни форми на самолекување:

„Знаете дека бев во пожарот во дискотеката во октомври 1998 година. Во 1999 година ја земав првата таблета. Седатив. До 17 години, пред пожарот, никогаш немав испиено ни таблета против главоболка. По пожарот се навикнав на средствата за смирување и во тој период почнав да користам дрога. Но, во исто време работев многу, многу години и некако бегав од реалноста“.
(Џон)

Сите млади мажи за кои станува збор, сега го оставиле зад себе својот проблем со дрогите. Еден од нив опишува како било за него пред да успее да се ослободи од дрогите:

„Дував мали количества, одев на работа и успешно си ги завршував обврските. Прво, кога почнуваш, дуваш за да се смириш. Но, по некое време, кога ќе станеш зависен, дуваш за да оздравиш. Само неколку дима, за да функционираш секој ден и да ги вршиш своите работи“.
(Џон)

Социјални последици

Изолација

Како што беше споменато порано, учесниците во студијата беа дел од група пријатели што броеше околу 60-70 луѓе. Тие организирале забави и музички настапи и се забавувале заедно, правејќи ги сите оние работи што обично ги прават младите на нивната возраст. Сето тоа се смени во една ноќ. Околу 30 лица од групата загинаа во пожарот. Наместо забавата, пожарот стана она што ги поврзува. Одредени митови беа култивирани, на пример дека само преживеаните можат да разберат што се

случило во ноќта на пожарот. Ова придонесе жртвите да бидат помалку подготвени да примат помош од општеството.

Некои избраа да замижат и да избегаат колку што е можно подалеку од трауматските спомени. Претходно позитивните врски меѓу пријателите се распаднаа во овој хаос и во годините што следуваа:

„Пред пожарот, бандата Бака, на пример, беше многу сплотена. Тогаш се чувствував безбедно со моите пријатели. Но, по пожарот, тогаш сè ми се распадна. Луѓето почнаа да користат дроги и да се занимаваат со криминални активности“. (Симон)

Оние што преживеале се чинеше дека се обидуваат да најдат разни објаснувања за тоа што се случило и низ што поминале. Не стануваше секогаш збор за обид да се разбере што се случило и последиците од тоа – туку начин да се заштитиме од болните сеќавања и страдања:

„Имаше периоди кога навистина се чувствував разочаран. Затоа што се чувствував толку изолирано. Боже, бевме толку добри другари. Многу од нашите пријатели починаа, а од оние што останаа мал број се обидоа да останат смирени, но многу од другите избраа пат што не беше добар“. (Давид)

Контактите со луѓе надвор од групата исто така се променија. Многумина се плашеа да се приближат премногу до луѓето. Толку голем број од нивните пријатели исчезнаа и тие навистина не можеа да разберат што се случило:

„Само мојата кариера ми се чинеше добра. Тоа беше сè за што размислував кога одев на работа. Едвај разговарав со моите колеги, не се отворав. Само сакав да се оддалечам од реалноста. Затоа што на тој начин мислите не доаѓаа, не, тогаш бев поинаква личност“. (Нео)

Изгубени години

Сите млади момчиња зборуваат за чувството дека годините веднаш по пожарот како да се изгубени, како да поминале некаде, исчезнале. Во една од фокус-групите на проектот, еден од учесниците направи споредба, го опиша тоа како да им било притиснато копче за „пауза“ на неколку години:

„Имав околу седумнаесет или осумнаесет години кога се случи пожарот. Помина толку многу време. Тогаш беше тешко да се разбере што се случило, како да пропаднаа во црна дупка, сите тие години. И одеднаш веќе си на возраст од дваесет и две, дваесет и три години. Како се случи тоа?“ (Давид)

Многу од нив се навраќаат на фактот дека живееле убаво сè до времето на пожарот. Правеле забавни работи, планирале да се преселат од родителските домови, сакале да отпатуваат и да го откријат светот. Сето тоа се смени. Во еден момент животот беше на врвот, а одеднаш беше прашање на опстанок или да се биде со едната нога во гроб:

„Изгубив многу години од животот. Мислам на тоа време кога имаш дваесет и една, дваесет и две, дваесет и три години. Тогаш треба да бидеш како крал. Треба да уживаш во животот. Да патуваш и да се забавуваш. Но, наместо тоа, треба да седиме таму и да ги лекуваме раните. Да се обидуваме да сфатиме што се случи со нашите животи и што ни се случува сега“. (Паоло)

Учесниците велат дека кога почнале да закрепнуваат, тоа било како да се будат и да не знаат што се случило. Кога разговарале со луѓе кои не ја преживеале траумата, можеле да ги почувствуваат разликите затоа што другите често имале поповрзани животи:

„О, изгледа како да има празно место некаде. Не можам да се сетам што се случувало по пожарот. Мислам, неколку години поминуваат и одеднаш имаш дваесет и две, дваесет и три години. Понекогаш се прашувам: Што се случувало кога сум имал осумнаесет, деветнаесет, дваесет, дваесет и една, дваесет и две, дваесет и три?“ (Нео)

Еден од момците го имаше следново мислење за тоа како изгледа да преживееш животозагрозувачка катастрофа во одреден период од животот:

„Тоа ти се најважните години, се формираш како личност. Тогаш избираш и носиш одлуки кој ќе бидеш. Многумина од моите пријатели се чувствуваат исто. Чувствуваат дека им е украдено тоа време од нивниот живот“. (Давид)

Училиште/студии

По релативно успешното поминување на нивната физичка рехабилитација, сите учесници се обидоа да ги продолжат своите студии. Некои од нив имаа тешкотии да се концентрираат на своите студии пред пожарот, но сега имаа силна желба да продолжат и да направат нешто од својот живот. Секој од нив чувствуваше дека имаат силна поддршка од училиштата кога се вратиле. Сепак, процесот не бил лесен за повеќето од нив:

„Мојата концентрација беше на нула. Не бев свесен дека сè уште сум во шок. Мислев дека ќе се вратам во училиштето. Но, не можев да се концентрирам, едвај се осмелував да седнам во училиница. Си замислував сцени како што ако местото се запали!“ (Нео)

„Беше многу тешка работа да се вратам во училиштето. Ги изгубив пријателите од детството, а и самиот бев повреден. Се вратив и почнав да размислувам за предметите математика, шведски и само да се вратам. Чувствував дека ќе го оставам сето ова зад себе и ќе се сосредоточам на училиштето. Но, едноставно, не ми успеваше, ме обземаа чувства. Тогаш ја прекинав втората година. Во училиштето се трудеа да ми помогнат најдобро што можат, претпоставувам, но веќе не можев да издржам. Немав енергија ниту волја да продолжам со училиштето, дури и ако имаше само една година до крајот на курсот. Само сакав да почнам со животот, на некаков начин. Сега се каам, жалам, нормално, останав без квалификации.“ (Симон)

„Имав поддршка од нашиот училиштен советник. Затоа што не можев да се справам со одењето на училиште, таа ми рече дека не морам да ја завршам последната година во 'Ангеред'. Ќе ја завршиш последната година во 'Волво', тоа беше нејзиниот совет. И стекнав практично искуство. А потоа, таму продолжив со работно искуство. Стажирал половина година. Потоа се стекнав со мојата квалификација и станав формално квалификуван како автомобилски механичар. Така што, веќе не морав да ја завршам школата 'Ангеред'.“ (Џон)

„Во училиштето беа полни со разбирање. Пожарот беше огромна работа, а од друга страна сите ти мислеа најдобро. Од моето училиште се обидуваа да ми помогнат да го надоместам пропуштеното кога се вратив и ми рекоа дека сè

е во ред и дека можам да паузирам колку што ми е потребно.“
(Елија)

Темата што се повторува во приказните на овие млади луѓе е нивната тешкотија да се вратат на своите студии по пожарот. Покрај чувството на хаос, ги измачуваат и тешки спомени од сеќавањата што им се врежале и чувството на вина оти се меѓу преживеаните. Некои од нив исто така имале физички повреди за кои требало време да се излекуваат. Им беше тешко да се концентрираат, што влијаеше на процесот на учење. Не беше можно да земат боледување, како што можат возрасните, и на тој начин да се одморат додека трае полугодieto. Слушнавме многу сведоштва за нивните обиди да се вратат на своите студии. Нивните училишта се обидоа да се приспособат и да излезат со индивидуални решенија: намалувајќи ги критериумите за успешно полагање на испитите, истовремено нудејќи им можност да го повторат академскиот период. Училиштето, за многу од овие млади момчиња, стана место на сигурност, создавајќи структура во нивниот секојдневен живот по пожарот. Таму имаа пријатели и возрасни кои се обидуваа да им понудат поддршка. Многу од учесниците поминуваа време во училишниот кампус без да успеат да учествуваат на наставата. Повеќето од учесниците во нашата група не ги завршија своите студии или не постигнаа успешни резултати во нивното образование во средното училиште. Како последица на силната траума, тие го напуштија образованието, сметајќи ги своите студии како бесмислени во однос на тоа што поминале и изгубиле. На крајот, тие се изолираа во помали групи, на тој начин губејќи ја секојдневната структура што ја нудат нивните училишни опкружувања.

Што направи позитивна разлика?

Семејство и пријатели

За тимот во Центарот за поддршка, важноста на пристапот до силна и функционална мрежа никогаш не беше толку јасно изразена како во нивните напори за поддршка откако се случи пожарот. Сите учесници потврдуваат дека добиле неизмерна поддршка од родителите, браќата и сестрите, партнерите и пријателите:

„Нема многу нешта што можат да се споредат со среќата во очите на мојата мајка, кога ме гледа здрав и среќен и дека мојот живот оди во вистинската насока. Тој израз што го има на лицето кога ме гледа, тоа нема цена.“ (Елија)

„Фактот што имаш пријатели многу помага. Дури и ако не разговараме за пожарот цело време. Доволно ти е чувството дека имаш пријатели. Па, дури и ако немаме толку многу пријатели како порано, сепак сознанието дека воопшто имаш пријатели ти влева утеха. И увереноста дека тие се тука за тебе ако се случи нешто.“ (Паоло)

Четири од учесниците веќе станаа родители:

„Животот ми изгледаше бесмислено и во тој период можев да завршам многу полошо. Но, благодарение на мојата ќерка, добив надеж. Постои чувство на надеж кога гледаш како расте едно дете. Сакам да му дадам сè и што сум имал и што сум немал. Чувствувајќи дека морам да бидам силен, морам да бидам целосно функционален родител. Но, тоа не е ниту лесно ниту едноставно.“ (Давид)

„Нашата прва ќерка се роди во 2003 година. Мислам дека никој не ме има видено како плачам, но тој ден... сакам да кажам дека се распаднав. Само плачев кога ја видов. Можеби ми се излеаја сите чувства што се таложеле и одеднаш се ослободија кога ја видов... Сè правам за моето семејство. Не е важно што.“ (Симон)

„Мислев, морам да пробам повторно да бидам оној стариот, бидејќи сега имам деца. Дека морам да се обидам да го променам моето однесување, за да имаат децата убава иднина пред себе.“ (Нео)

Стручни лица

По пожарот, училиштата во Гетеборг добија дополнителни средства за да можат да понудат најдобра поддршка на учениците кои биле погодени на различни начини. Основната идеја зад оваа одлука беше дека младите луѓе повеќе би сакале да добиваат помош и поддршка од лица со кои имаат остварено контакти и се познаваат. На учениците им беше дадена помош за продолжување на своите студии, а добиваа и психосоцијална поддршка во своите училишта. Во повеќето случаи, училиштата многу добро се справуваа со реинтеграцијата на младите во

училиштата, каде што добија и организација (структура) на нивниот секојдневен живот:

„Сакав да се посветам на училиштето, но фокусот ми беше целосно изгубен. Раката ми беше во гипс кога дојдов, а не можев да ја користам ниту мензата, нели. Се трудев, но беше тешко. Добив многу поддршка од наставниците таму“.
(Симон)

И младинските центри беа интензивно вклучени во работата за поддршка на младите кои беа погодени од пожарот. Персоналот на младинските центри веќе познаваше многумина од оние што биле на забавата. Веќе следното утро по пожарот, многу од центрите ги отворија вратите како места за средби и кризни пунктови. Тие понудија можност за сеќавање и жалост, но и само како место за присуство, пребивалиште. Многу од младинските работници дадоа неизмерна помош на голем број млади луѓе по пожарот:

„Домот на културата во Бака беше исто така важно место, тие беа таму и многу помогнаа, особено веднаш по пожарот. Треба да им оддадеме признание за тоа“. (Симон)

Општата мобилизација на локалната власт во Гетеборг ги вклучуваше и Детската и Адолесцентската психијатриска единица [Barnoch ungdomspsykiatrien – БУП]:

„Тоа беше голема помош за мене, целата оваа работа со паничните напади, која ја запознав на БУП. Таму научив како да се справам со тоа, што треба да размислувам. И како да дишам“. (Давид)

Другите, преку Центарот за поддршка, добија помош за психотерапија:

„Откако почнав да одам на терапија, мислам, почнав да се будам. Навистина се почувствував како да се будам од тој мрак и почнав да го разбираам тоа што сум го поминал. Колку што паметам, најпрвин се обидовме да работиме на тоа што ни прави најголем притисок, на работи најблиску до секојдневниот живот. И потоа некако се обидовме да работиме наназад“. (Паоло)

Некои од учесниците прочитале многу стручни книги и еден од нив исто така завршил курс за советување за ситуации на загуба, што многу му помогнало:

„Го завршив курсот за тоа како да се справиш со загубата. Поминав низ обуката и она што заклучив, кога стигнав

таму,е дека не е поврзано со давање помош на другите. Прво треба да си водиш сметка за себеси. Тоа многу ми помогна, одредени ментални пристапи и така натаму“ (Елија).

Работа

Повеќето од учесниците гледале на работата како исцелителна, затоа што во работната средина можеш да одмориш во функционална структура и да се сретнеш со луѓе кои не биле допрени од катастрофата:

„Работата беше важна за мене. Влегуваш во еден циклус, работиш секој ден и не мораш да размислуваш за работите. Комуницираш со функционални луѓе. Морав да размислувам за други работи, а не за пожарот“. (Давид)

„На некој начин, работата е основа за да можеш да живееш, плус-минус. Да имаш дом, да имаш малку пари, бидејќи без тоа, не си за никаде. Тогаш немаш ништо“. (Паоло)

Еден од нив работел огромен број часови и на тој начин работата му била бегство:

„Работев цело време. Ми недостигаше контактот со моето семејство и не ја гледав често ќерка ми. Таа еднај знаеше кој сум, бидејќи работев толку многу“. (Нео)

Во 2008 година, приближно во времето на десетгодишнината од пожарот, го изгубил работното место. Компанијата била принудена да го намали бројот на вработени поради рецесијата таа година:

„Работата ми беше сè. И беше така до десетгодишнината, во 2008 година. Тогаш паднав во депресија. Вистинска депресија. Веќе не можев да работам. Вложив толку многу енергија и труд во работата. Го оттурнував минато, може да се каже. Не сум разговарал со никого за тоа и тогаш кога дојде десетгодишнината бев целиот 'уххх'... Премногу ми дојде“. (Нео)

На некој начин, може да се каже дека тој требаше одново да се врати на процесот на оздравување десет години по пожарот. Додека бил невработен, поминувал многу време со своето семејство и тоа му значело. Во еден момент, вели, иако

семејството немало многу пари, се чувствувал многу посреќно. Меѓутоа, тогаш почнал повторно да работи.

Согледувања и (конкретно) ангажирање

Ги парафразираме зборовите на еден од учесниците во фокус-групата во врска со неговата животна ситуација по пожарот:

„На некој начин, ова беше како да ни ставиле превез на очите и да нè одведе од познато место некаде среде на Амазонија, нè оставиле, велејќи дека сега треба да излеземе живи оттаму“. (Пауло)

Несреќата беше катаклизмична и тие беа принудени да ги преиспитуваат приоритетите во својот живот:

„Откако го преживеав пожарот во дискотеката, тоа искуство ме смени како личност. Почнав да го сфаќам животот посериозно. Си размислував: Имам 16 години и во ова што се случи, можев да умрам. А уште не сум ни почнал да го живеам животот“. (Симон)

Постепено, секој од нив имаше сè поголеми согледувања за тоа што би било потребно за делумно оздравување:

„Просто, се движиш наоколу, чувствувајќи се чудно. Се чувствувааш отсечен и не се препознавааш себеси. Претпоставувам дека тогаш знаев дека треба да барам помош. Кога се споредив себеси како личност пред пожарот и по него, имаше промена. Тогаш знаев дека нешто не е во ред со мене“. (Паоло)

„Кога ќе дојдеш до тој степен, нема многу алтернативи. Тоа е затвор, или те убиваат или ти самиот се убиваш на некој начин. И никогаш не сум се гледал како личност која ќе заврши така. Но, површинските промени немаат ефект ако не направиш промена во себе. Начинот на кој го гледам тоа е како да имаш температура – можеш да се справиш со симптомите, но причината мора да се отстрани за да закрепнеш.“ (Нео)

Повеќето од учесниците сега чувствуваат дека, во помала или во поголема мера по десет години, животот генерално функционира во разумна насока за нив. Се разбира, тие не ја заборавиле катастрофата и настаните што следувале, но

спомените веќе не се толку болни:

„Како што минуваа годините, почнав повторно да го чувствувам животот. Се обидувам да не ги промислувам премногу работите. Тоа е како лузна на телото, секогаш ќе стои таму. Мораш да живееш со тоа, тоа е сè. Тоа е дел од мене. Страшно е, но се функционира некако“. (Давид)

Еден од учесниците објаснува дека моќта на разбирање и ориентација на преживеаните престанува да функционира во трауматичната ситуација. Само ако се дистанцираш од настанот, ќе можеш да го ставиш во контекст со цел да почнеш да го создаваш тоа искуство. Пред тој момент не знаеш со што да се справиш или како да жалиш:

„Ако некој ме земе и ме стави пред Светскиот трговски центар, пред да се урне, на растојание од само 30 сантиметри, а потоа да ми го симне превезот од очите, не би разбрал ништо, можеби би видел само стакло. И потоа, ако погледнам нагоре, би видел нешто гигантско, бескрајно, масивно, големо. Не би можел да разберам што е тоа. Но, ако ме остават да се враќам наназад со свое темпо, по некое време ќе видам дека тоа е голем облакодер. Сè уште би ми изгледал огромен, но ако одам уште понатаму наназад, можеби ќе видам и некои други згради покрај него. Тогаш ќе ги видав разликите меѓу другите високи згради во споредба со огромниот Светски трговски центар на средината. Ако одам уште поназад, можеби ќе ги видам улиците и луѓето во однос на големата зграда и сè друго, а можеби ќе го видам и градот. И колку повеќе се оддалечувам, толку поубаво гледам дека големата зграда престанува да биде толку доминантна. Горе-долу, така некако се чувствуваш и во криза. Нешто пред тебе е толку чудовишно големо што не можеш да го разбереш. И кога поминува време и се повлекуваш наназад, истовремено гледајќи ја целината, неговата интеракција со сè друго, така што ти станува некако полесно да се справиш со тоа, да видиш. И тогаш добивам претстава за целината. И тогаш мислам дека станува полесно да размислувам и да го процесирам сето тоа“. (Паоло)

Приоди за давање на долгорочна поддршка за трауматизирани жртви на несреќи

Денес, сите учесници живеат релативно добар живот во општеството. Но, за некои од нив било потребно многу долго време за да го вратат својот живот во нормалните текови.

По пожарот, некои од младите луѓе живееле хаотични животи и се обидувае, на разни начини, да избегаат од својата траума. Не застанувале и не размислувале за тоа што им се случило. Наместо тоа, постојано се ангажирале и барале силни искуства. Двајца од нив живееле многу опасни животи. Ние размислувавме за врската помеѓу траумата и овој начин на живот. Веројатно, со тоа ако постојано си презафатен и во движење (надворешно активен), учесниците можеле да се заштитат од внатрешната активност, од дејствувањето на траумата. Ова избегнување е нешто што се поврзува со фразата „изгубени години“, која неколку од учесниците ја опишале како „црна дупка“ – со други зборови, тие години што обично се дел од адолесценцијата што води до зрелоста. Двајцата учесници што се споменати погоре, по дванаесет години, конечно постигнале функционални секојдневни животи. Денес, никој во групата нема криминално однесување ниту е зависен од дрога за да бара смисла во животот на тој начин.

Различни нивоа на ранливост и перцепција на вината довеле до варијации во капацитетот на младите луѓе во закрепнувањето. Повеќето не изгледаат како да страдаат од инвазивни сеќавања за пожарот. Тројца изјавуваат дека секој ден им се враќаат слики од пожарот, но без преголема вознемиреност. Не се парализирани и оневозможени да функционираат поради тоа. Се чини дека еден од нив го измачуваат сеќавањата и ретроспективни навраќања на дневна основа. Денес, тој живее сигурен и нормален живот со семејството и работата, но продолжува да се соочува со тешкотии со меморијата и вината.

Мислења на учесниците за советувањата и поддршката

Во оваа глава ќе ги сумираме мислењата и размислувањата на учесниците за работните методи на Центарот за поддршка. Врз основа на нивните сопствени искуства, тие даваат свои совети за други млади луѓе кои се соочуваат со слични проблеми – како и за стручните лица кои обезбедуваат поддршка.

Пристапот на Центарот за поддршка

Едно од прашањата што ги поставивме во нашите индивидуални интервјуа беше што мислат младите за иницијативите на Центарот за поддршка по пожарот. Една тема што се повторуваше се однесуваше на тоа колку е значајно што ги собравме сите млади луѓе во група и ги одведовме сите во разновидни кампови за активности. Заедно создадовме заеднички спомени, но и разбирање дека никој не мора да се чувствува сам во своите сеќавања – дека е сосема нормално да се чувствуваш како што се чувствуваат овие луѓе:

„Она што беше добро е тоа што можев да почувствувам дека не сум сам. Иако знаев дека сите други беа погодени со тоа, сепак сите работи што ги правевме, јавањето коњи и други активности со кои бевме ангажирани, тогаш ни се врати среќата, насмевката, се сеќавам, иако имавме тага внатре. (...) За мене, лично, се чувствував многу добро што се вратив во групата. Не сме ги знаеле вистинските приказни за луѓето, само знаеме дека некој бил во пожарот. Слушате неколку фрагменти овде-онде, што направил Нео, што направил Паоло, што направиле, каде биле и толку. Но, штом ќе влезете во тој круг на активности, вашата слика се разбиструва малку повеќе секогаш кога ќе се сретнете, во секој камп, кога имавме помали групи и вадевме сè од срцето за да создадеме слика. Делчињата од сложувалката почнаа да си доаѓаат секое на своето место. А најголемата работа беше што не се чувствувавш... целата работа за да не се чувствувавш сам. Мислам дека тоа беше голема помош за мене. Дека јас, дека не е само... не сум чуден затоа што се чувствувам вака. И другите го чувствуваат истото. Затоа

што поминавме низ таква страшна работа. Така, оваа работа беше од голема помош, мислам, повеќе од што било друго за мене.

Затоа што многупати си мислев: Ебате, гарант сум чукнат, како можеш да размислуваш вака, да се чувствувааш вака, толку долго? Добив одговор: Не си сам! Не е чудно да се чувствувааш вака“. (Давид)

„...да се оддалечите малку од реалноста и да бидете во група во која сите поминале низ истото и уживајте и само тргнете се од Бака. Токму во тоа време. беше многу убаво. (...) Навистина беше значајно искуство! Бевме исти, како и сите други луѓе кога се оддалечивме од Бака. Само да сме со нашата група, да излеземе и да имаме конкретни активности. А потоа, постепено се создадоа неколку убави спомени со нас. Убаво поминато време со другари, баш многу ни значеше на сите.“ (Симон)

Полесно беше да се сретнеме во група. Се чувствувавме сигурно:

„Ставете нè во група. Затоа што полесно ни е доаѓањето... па, се чувствувааш посигурен“. (Нео)

„И, исто така, дека можевме да бидеме со вас како група. Затоа што на тој начин сè уште го имавме чувството на сигурност меѓу нас во групата. Значи, не завршивме, сами некако, само со Ларс и Ан во соба. Така и порано се собиравме. беше навистина релаксирано. Не чувствувавме дека многу се бара од нас, дека мораме да правиме нешто, се чувствувавме како да се среќаваме под наши услови. И токму затоа што можевме да бидеме свои и ги имавме нашите пријатели со нас, исто така беше многу полесно да се ослободиме, во извесна смисла (и да) разговараме. А потоа имаше и многу забавни работи. И секогаш бевте позитивни. беше многу корисно. Секогаш оптимистично и позитивно.“ (Паоло)

Еден од момците ја опишува важноста на средбата со професионално лице, но и со „личен“ стручен советник за поддршка. Исто така, денес и самиот тој работи како младински работник, размислува за нашиот пристап на следниот начин:

„Беше прекрасно што ве запознав затоа што чувствував дека не сте склони да осудувате. Вие бевте само вие, секогаш позитивни и секогаш добро расположени. Бевте

и луѓе надвор од нашите животи. Мислам, во смисла дека не бевме поврзани, не бевте таткото на некој наш пријател или наставниците. Бевте некои трети луѓе, кои умееја убаво да разговараат. Затоа можевте да го видите нашиот свет однадвор. Кога зборував со некој во мојот свет, тогаш мислев дека ме разбира затоа што сме дел од истиот свет. Но, вие бевте дел од надворешниот свет. Така, кога слушавте, добивме повратни забелешки и вие ни дававте, колку што се сеќавам, но не многу често, одговори на нашите прашања, но ни помогнавте да почнат да ни доаѓаат идеи. Секогаш прашувавте: Како гледате на тоа, какво чувство ви се јавува? Дали може да биде вака? И само тоа ни беше доволно како поддршка“. (Паоло)

„Како постапивте, како му пристапивте – затоа што очигледно имаше многу размислување зад вашата стратегија, вашиот начин на средба со нас и сето тоа... има и уметност во тоа. Вие нè запознавте како со човечки суштества, навистина! И на крајот, кога се среќававме со Ан и Ларсаке, не се чувствувавме како да се среќаваме со персонал од Центарот за поддршка или за социјални работи или со теренска служба. Ве гледавме едноставно како Ларсаке и Ан, дури и заборававме дека работите кога работевте, ве гледавме како поединци (...) Плус, кај вас имаше долготрајна посветеност и трпеливост. Тоа е нешто што треба да се обмисли, дека имавте долгорочен пристап. Дека не се откажавте. Ако се појавевте во нашите животи на некои шест месеци, година, ако имавме средба три или четири пати и ве снемаше, ќе беше во ред, но ништо плус од тоа. Но, вие бевте многу повеќе од тоа, имавме долгогодишен контакт, разговаравме и имавме континуитет, а денес, иако помина време и не се гледавме толку многу како порано, сепак често ве помислуваме. Во секојдневниот живот. О, да... Ларсаке и Ан... одамна не сме ги видели. Што прават денеска? Овој однос е нешто што сте го изградиле со нас и сте ни останале во сеќавањата.“ (Паоло)

Паоло опишува како упорните обиди на Центарот за поддршка да ја пронајде групата преживевани конечно дале резултати. На крајот, сомнежот на преживеваните се претвори во долготрајна соработка. Се среќававме со овие млади луѓе според нивните лични услови. Пауло го опишува нашиот пристап кон групата како рамноправен. Бевме позитивни и не им вршевме притисок да постигнуваат резултати. Нудевме групни активности и кампови како начин за создадеме и да градиме односи. Потребниот чекор од нивна страна беше релативно лесен во време кога сè уште не можеа да ги формулираат своите потреби за поддршка.

Камповите за активности им дадоа можност на младите да избегаат од градот, повторно да почувствуваат радост и да споделат смеа. Центарот за поддршка создаде некаков отворен форум и простор за споделување искуства, кој влеа надеж кај младите дека можат и смеат да уживаат, и покрај тешкотиите низ кои поминале и вината што сè уште ја чувствуваа. За време на нашите разговори, тие исто така имаа чувство дека учат да наоѓаат зборови за тешките работи, што им помогна да внесат ред во приказната и да го намалат трауматскиот ефект. Веќе не се чувствуваа изолирани и осамени во своите мисли.

Паоло разбира дека, како професионалци, имавме основна стратегија во нашиот пристап и ги гледа придобивките од тоа што ние, како надворешни лица, влегувавме во нивниот свет од поинаков агол. Можеа да споделуваат идеи со нас. Нè опишува како луѓе кои слушаат и поставуваат прашања, наместо да даваат одговори.

Имаме долгорочна врска со учесниците, која беше во мирување неколку години. Кога Центарот за поддршка престана со работа, по две и пол години, им испративме писмо со цел да им помогнеме да гледаат напред и да им дадеме надеж. Тоа создаде некаква врска што се одржуваше и во следните години, базирана на идејата дека ќе се сретнеме повторно. Никогаш не ја прекинавме нашата врска, туку останавме во мислите едни со други и ја продолживме соработката. За исцелувањето е потребно време, а раскажувањето за тоа му дава смисла. Во овој извештај, ги пренесуваме сознанијата на оние што имаат искуство од прва рака. Со текот на времето, односот стана порамноправен. Како професионалци, сега ние сме тие што добиваме помош од оние на кои некогаш сме им понудиле поддршка.

Совети до млади луѓе кои минуваат низ слично искуство

Кога размислувам наназад, повеќето од учесниците посакуваат да прифателе или да побарале поддршка многу порано. Се покажа дека сами не можеа да го процесираат настанот. Исто така, тие нагласуваат дека моментот кога некој е подготвен да прифати поддршка е различен за секого. Важно е да се добие поддршка од пријателите, од семејството и од стручните лица:

„Мислам дека помош е потребна уште од почетокот (...) Треба да се побара помош веднаш кога ќе поминеш низ нешто вакво. Можеби тогаш не го сфаќав тоа, не бев свесен, ама сега ми е јасно“. (Нео)

„Имај храброст да побараш помош! Затоа што вакво нешто никогаш нема да можеш да пребродиш сам. Колку и да си силен. Не можеш сам. (...) Не треба да се држи во себе, треба да се ослободи. Можеш да зборуваш со родителите. Можеш и да побараш помош, исто како што правиме меѓу пријатели или со оние што беа таму. На почетокот сакав да избегам од сето тоа, да не се соочувам, ама е важно, всушност, ова препознавање на себеси. (...) Барај помош! Не навраќај се премногу! Ќе си направиш полошо.“ (Џон)

„Мислам дека е добро понекогаш да се побара помош од луѓе на кои тоа им е професија. Не гледам ништо лошо во тоа. Ако си стигнал до работ и постојано се навраќаш на тоа и сфаќаш дека не можеш да се ослободиш, а поминале десет-петнаесет години, тогаш време е да се преземе нешто. Не треба да се чувствуваш виновен што се обидуваш да работиш на себе. Вината, срамот, таквите чувства го спречуваат личниот развој.“ (Елија)

„Семејството, училиштето и пријателите се извонредно важни, за да не полудиш. (...) Навистина, затоа што многу лесно се случуваат работи во друштво по некоја ваква катастрофа. Многу нешта можат да се распадат... треба на некој начин да се расчистат одредени работи меѓу пријателите.“ (Симон)

Многу од младите се повлекоа и се изолираа:

„Не затворај се во својата соба со мисла дека нештата ќе се подобрат сами од себе. Затоа што тоа ќе биде како голема грутка, што само ќе расте со времето. Нема да биде подобро“. (Елија)

Со тоа што се зборува за настанот, се смируваш, се споделуваат искуства со другите и не се чувствуваш сам или чуден поради начинот на кој размислуваш:

„Разговорот со другарите беше многу корисен затоа што сите поминавме низ истото и зборувавме за тоа, ние што бевме во пожарот“. (Џон)

„Колку повеќе зборуваш, толку полесно се чувствуваш. (...) Како да се тренираш.“ (Давид)

„Прво мора да се побара помош. Мораш да сфатиш дека не можеш сè сам да поправиш. Пред сè, потребно е да споделиш, да зборуваш. Кога бев помлад, не мислев дека тоа е точно. Зборувај! Многу помага. Навистина ја видов вредноста на тоа да си ја олесниш душата. Да не чуваш сè во себе. Тоа те јаде однатре. (...) Додека го чуваш во себе, ќе бидеш сам со своите прашања. Најдобро е да зборуваш и да побараш помош.“ (Паоло)

„Да се навраќаш постојано, да промислуваш, значи да си копаш гроб сам на себе. (...) Само затоа што зборуваш за нешто не значи дека работиш на тоа или дека имаш цел.“ (Елија)

Поголемиот дел од младите беа во средно училиште кога се случи пожарот и не ги завршија студиите. Имаа проблем со концентрацијата и чувствуваа дека учењето нема смисла поради хаотичната животна ситуација во која се наоѓаа:

„Иако е тешко, треба да се обидеш да го заокружиш школувањето за да остане зад тебе. Така размислувам сега. Многу жалам за школувањето. Што не завршив и не се стекнав со диплома. За тоа навистина многу жалам“. (Симон)

Работата е начин на преживување и одвлекување на мислите.

На работното место, мислите можете да ги сосредоточите на работните задачи, додека истовремено се добива одредена структура и можност за средба со други луѓе:

„Да, работата беше спас. Се оддалечуваш од многу глупости, на пример дрога и депресија. Но, прашањето е сепак дали тоа навистина беше смислена стратегија или само средство за преживување“. (Паоло)

Користењето дрога го отежнува процесот на заздравување. Неколкумина од групата пробале дрога и виделе како нивните пријатели запаѓаат во зависноста. Зборуваат за избор на пат, како во однос на пријателите, така и во сфаќањето дека дрогата само ги придушува чувствата за момент, го спречува заздравувањето и води кон криминал и други проблеми:

„Не почнувај со дроги и слични нешта. Затоа што не помагаат, се поништуваат, а потоа реалноста сепак те стигнува“. (Нео)

„Не како што направив јас, посегнав по дрога, тоа беше најлошото што можев да го направам, затоа што на крајот ми дојде до глава. И кога ме навлече, се чувствував уште

полошо и зедев уште потешки дроги, а во меѓувреме изгубив уште многу пријатели.“ (Џон)

„Луѓето не можат да се носат со болка или чувства... не можеш да работиш на емоциите и тагата со таблети. Не помага. Само во моментот. Престанав да ги земам, а потоа почнав одново многу брзо. (...) Повеќе размислувам за животот.“ (Симон)

Да преживееш значи да добиеш нова шанса за да го искористиш животот максимално:

„Мислам дека ако си поминал низ нешто вакво и си останал жив, имаш поголема одговорност од порано. Одговорен си за оние што починале и за себе, затоа што тебе ти беше дадена нова шанса. Која е смислата да ја имаш таа шанса и потоа да ја отфрлиш? (...) Заборави на сите други. Одговорен си за себе. Најважно е да сфатиш што води кон добар живот“. (Нео)

„Всушност, тоа ме направи подобра личност. Престанав да правам глупости. Не знам, на некој начин созреав. (...) Кога се случи, ми одзвонуваше: Води сметка за својот живот сега! Никогаш не знаеш што ќе се случи.“ (Симон)

„Не треба да умреш со мртвите, важно е да продолжиш со животот и да мислиш на училиштето.“ (Нео)

„Знам што велат многу луѓе: не, не сакам да се занимавам со тоа, сакам да заборавам. А сите тие што загинаа? Не мислам дека тие сакаат ние денес да се чувствуваме ужасно. Навистина не мислам така.“ (Елија)

Потребно е време за да разбереш низ што си поминал:

„Пред сè, треба да си дадеш време за себе, за да разбереш некако низ што си поминал. Мислам дека е полесно да се добие помош откако ќе почнеш да разбираш“. (Пауло)

„Времето е сосема неважно ако не правиш нешто конструктивно во меѓувреме. Само чекање, тоа може да значи дека чекаш што било.“ (Нео)

„Колку и да изгледа тешко, можеш да живееш. Сакам да кажам, може да биде сè подобро и подобро.“ (Паоло)

„Проблемот е што во тоа време, само затоа што стоиш во место заглавен во твојата емоционална реалност, не значи дека и светот околу тебе стои.“ (Паоло)

Настанот станува дел од тебе, но не е целиот твој идентитет:

„Не можеш секогаш да ги контролираш своите чувства. Едноставно, тие доаѓаат ненајавени и сами. Само запомни дека има посветли денови и ќе дојдат подобри времиња. Ќе помине, со текот на времето. За жал, траумата е дел од тебе. Но, не е целиот свет. Кај мене, со целата оваа работа со пожарот има подобрувања, и покрај сè, и ќе стане подобро и за другите што беа погодени. (...) Денес ми е сосема во ред да зборувам за пожарот. Не е веќе толку тешко. Можам да го опишам како дел од мене. Не ја раскажувам приказната како да отворам кутија, ќе ја раскажам и пак ја затворам. Тоа е како дел од мене. Јас сум една целина, не сум поделен на две. (...) Можам и да зборувам за добриот живот што го живеам. Се чувствувам добро и сум задоволен, а во исто време и изненаден што можам да го кажам ова. Претходно не можев, а сега разбираам дека работите бараат време.“ (Давид)

По читањето на текстовите од учесниците, се појавува следната порака што оваа група сака да ја упати до други млади луѓе кои се соочиле со тешко искуство:

Не повлекувај се во себе, побарај и прифати помош уште веднаш во раната фаза – нема да можеш да се справиш сам. Важно е да се прифати поддршката од пријателите, семејството и професионалците. Тешко е да се препознаеш себеси во начинот на функционирање по траума. Потребна е потврда дека твоите реакции се нормални.

Пренесувањето на нештата низ зборови ја олеснува тежината. Тоа создава ред во приказната, а со тоа се добива поголема контрола врз сопствениот живот – не си постојано преплавен од болни мисли и спомени што не можеш да ги контролираш. Со делењето на искуството со други, веќе не се чувствуваш толку сам со своите мисли и емоции. Важно е да не си во заблуда дека можеш сам да се справиш – не е можно или многу е тешко да се преработи искуството сам. Добро е да се побара професионална помош и така да се почне со структуриран разговор.

Различно е кај секој поединец кога и во кој период е подготвен да прифати поддршка. Некои имаат потреба од повеќе време за да разберат низ што поминале и да сфатат дека им е потребна помош. Ќе биде потребно време за да функционира повторно секојдневниот живот со вообичаениот тек. Настанот не може да исчезне, тој ќе остане со тебе до крајот на животот. Но, со текот на времето, ќе станува полесен како товар – колку повеќе зборуваш за него, толку полесно ќе ти биде. На крајот,

настанот ќе стане дел од тебе, но нема да биде целиот твој идентитет. Со времето, секавањата ќе станат помалку болни.

Обиди се да ги завршиш студиите, дури и ако во тој момент училиштето ти изгледа бесмислено и имаш проблеми со концентрацијата. Луѓето жалат што не ги завршиле студиите, а подоцна, како возрасни, потешко е да се надомести изгубеното. Активноста создава структура во секојдневниот живот. Како алтернатива на училиштето, работата или практиката можат да помогнат да се отргнат мислите и да се запознаат нови луѓе.

Најлошото нешто што можеш да го направиш е да почнеш со дрога и да бараш излез во некоја зависност. Дрогата само моментално ги придушува чувствата, ќе ти отежни да работиш на своите проблеми и може да доведе до криминал и други сериозни проблеми. Пријателите ќе се оддалечат од тебе и ќе го разочараш семејството.

Фактот што си преживеал значи дека ти е дадена нова шанса во животот. Починатите не сакаат да си го уништиш животот и да се чувствуваш виновен. Тие не сакаат да бидеш несрекен – сакаат да се грижиш за својот живот.

Совети за лица кои даваат поддршка

Едно нешто на кое многу луѓе се осврнуваат е дека закрепнувањето бара време и дека е индивидуално кога личноста е подготвена да прифати поддршка. Како советодавна поддршка, важно е да се има долгорочна перспектива и да се биде флексибилен и отворен при средбите:

„Луѓето можат со години да функционираат со притиснато копче за 'пауза' во нивниот мозок, па потоа да стиснат 'пушти'. Така е кај многу луѓе кои ги имам сретнато, на кои им е многу чудно што сега одеднаш се чувствуваат лошо. Навистина почнуваат да размислуваат за пожарот. Повеќе од кога било. Тоа е како пожарот како тема да си го турнал настрана, велејќи си: 'Јас сум океј. Нема проблем'. Но, потоа одеднаш: Бам! Можеби затоа што си созрел како личност и имаш храброст да чувствуваш. (...) Тоа е моментот кога ти треба помош. Да си ги средиш мислите и чувствата и да си го организираш животот. Тоа што си созрел не значи дека

знаеш точно како да се справиш со сè што ќе те снајде. (...)
Ќе ти требаат години за да бидеш повторно свој“. (Паоло)

Поголемиот дел од младите посакуваат да им била понудена поддршка во раната фаза – дури и ако тогаш ја одбиле. Посакуваат нивните реакции да биде побрзо нормализирани и објаснети – дека е сосема нормално да се чувствуваш така поради траума, поради невообичаен настан на кој биле изложени. Исто така, тие истакнуваат колку е важно помагачот да биде упорен и да нуди поддршка повеќекратно, да ја следи комуникацијата и ако младата личност ја одбила претходно. За оваа група трауматизирани млади, било корисно да имаат групни активности за поддршка. Да се биде дел од група им давало чувство на сигурност и им го олеснило прифаќањето на помошта:

„Само си седиш и си мислиш. Секако би ми помогнало, камо да знаев. Сакаш да почувствуваш: Седам во чамец. Но, чамецот не тоне, ќе се снајдам. Во ред е да се чувствуваш така. Сè уште сметам дека е важно да знаеш. И дека поради тоа ќе се почувствуваш подобро, дека длабоко во себе знаеш дека може да биде така. (...) Би било добро да знаевме дека постои можност за помош, најдобро уште следниот ден по пожарот. Презентација и информации за да знаеш дека постои на располагање, сосема доброволно. По некое време мислам дека ќе посакаш да им се обратиш. Мислам дека е важно (на почетокот) да можеш да ги запознаеш лично советниците за поддршка и да знаеш дека ќе бидат упорни. Дека ќе бидат тука, можеби еднаш неделно“. (Пауло)

„Да, сакаш да бидеш нормален. Јас се криев зад фасата некое време. Потоа, кога почнавме да зборуваме со вас, добив храброст да зборувам за тоа што се случи.“ (Давид)

Важно е да имаш индивидуа за поддршка, некој што умее да слуша. Еден од младите зборува дека е опасно ако заглавиш и се навраќаш на проблемот, наместо навистина да почнеш да работиш на негово решавање, како што опишува Елија во неговата приказна. Топлината и искреноста се важни карактеристики кај лицата кои нудат поддршка, како и способноста да бидат смирени и да не брзаат:

„Тоа е еден момент плус, што не е напишан во прирачникот. Тешко е да се објасни со зборови, но се однесува на тоа да одвоиш време, да покажеш емпатија – но не и премногу афектирано. Никогаш немој да глумиш“. (Елија)

Како лице кое дава поддршка, никогаш не можеш да знаеш како се чувствува некој друг.

Како некој го доживува настанот и тагата е многу лично. Не може да се споредува и може да биде навредливо ако се обидеш. Подобро е да поставуваш прашања и да изразиш жалење за тагата на другата личност. Ако не си сигурен, подобро е да не даваш совети или да кажеш дека „знаеш како се чувствува“:

„Не велама: Знаам како се чувствувааш, туку велама: жалам што толку тагувааш“. (Елија)

Тинејџерските години се особено ранлив период за да се преживее криза, бидејќи веќе се соочуваш со многу животни избори, а немаш искуство на кое можеш да се потпреш. Како млад човек, сакаш да покриеш сè и да заборавиш:

„А ако си помлад, може да треба уште подолго време за да сфатиш воопшто низ што си поминал. (...) Треба да се размислува долгорочно за процесот на работа потоа. Може да поминат две, три до седум, осум години пред навистина да ја видиш целата слика. Тогаш доаѓаат сите чувства и ти е лошо. (...) Или затоа што созревааш и конечно можеш да го фатиш она што си го преживеал и да почнеш да разбираш како тоа влијаело на твојот живот и можеби на изборите што си ги направил. Каде си денес. И тоа може да те разбранува и да создаде многу болка, мисли и чувства. А тогаш нема до кого да се обратиш, единствено што можеш е да одиш до здравствен центар и да кажеш дека не се чувствувааш добро“. (Пауло)

Многумина ги опишуваат годините по пожарот како да им е украден дел од животот – како црна дупка. За многу од нив било важно да сретнат некој што може да им даде надеж – на пример, пензионираниот пожарникар Ласе Густавсон, кој и самиот бил тешко изгорен. Во повеќе наврати се среќавал со повредени адолесценти и учествувал во организирањето кампови за активности. Ласе им пренесе порака на младите дека животот не завршува – можно е да продолжиш да живееш и да имаш добар живот, дури и по тешка траума:

„Еднаш го сретнав на ВОА, мислам, кога ќе го погледнеш Ласе. Тој поминал низ толку многу и се гледа јасно на неговото тело. Тогаш си реков: Од каде собира сила за сето ова, од каде му е енергијата?“ (Давид)

Треба да го пресретнеш лицето кое прима поддршка во фазата во која се наоѓа тоа лице. При разговор или терапија, пристапот

треба да се базира на она што навистина му се случува во тој момент:

„Почнавме да зборуваме за работите што навистина ме правеа да се чувствувам лошо тогаш. Тоа што ме погодуваше силно токму тогаш, така што почнав да сфаќам дека многу од тие работи се поврзани со она што го преживеав“. (Паоло)



Сите учесници посакуваат да им била понудена помош во раната фаза, дури и ако ја одбиле во тој момент. Како млад човек, имаш тенденција да ги сечеш работите и да забораваш – тоа е природата на траумата. Тинејџерските години се особено ранлив период, кога немаш многу животното искуство на кое можеш да се потпреш. Истовремено, времето не застанува и мораш да донесуваш многу одлуки што можат да бидат клучни за твојата иднина. Важно е реакциите да се потврдат и да се нормализираат, па да се објасни дека е сосема нормално да се реагира на таков начин по трауматско искуство. Многумина велат дека веруваат оти би им помогнало доколку им била дадена оваа информација во раната фаза по настанот, како и да им било кажано дека ќе биде потребно време за да се вратат и да бидат оние старите личности. Често, погодените лица се чувствуваат осамено со своите чувства и не се препознаваат себеси.

Младите луѓе не се секогаш подготвени да прифатат помош и важно е да се биде истраен и постојано да се нуди поддршка. Дури и ако реакцијата е одбивање, контактот треба да се продолжи. За оваа група трауматизирани луѓе беше корисно да се понудат групни активности за поддршка. Потребно е време за да се изгради доверба. На средбите се бараат отвореност и флексибилност.

Групата нагласува дека човечката топлина, емпатијата и искреноста се најважни карактеристики. Исто така, дека лицето кое нуди поддршка треба да одвои време за да слуша внимателно. За овие адолесценти, безбедност претставуваше тоа што можеа да се сретнат со нас преку нивниот сопствен круг пријатели. Не само за да ја најдат храброста да го направат првиот чекор и да прифатат помош туку и затоа што членовите на групата си даваа меѓусебна поддршка. Некои од

учесниците побараа и индивидуална терапевтска поддршка. Во разговорот, важно е да се тргне од разговор за тоа што ја вознемирува младата личност во тој специфичен момент.

Неколку учесници нагласуваат дека закрепнувањето може да трае долго време и дека е важно да се има долгорочна перспектива во работата на поддршка по трауматски настан. Како што човек созрева или доживува силни искуства подоцна во животот, така емоциите и мислите можат да станат преголеми. Во тој момент, можеби веќе не е очигледно дека тоа е поврзано со претходно доживеаната, потисна траума. Можат да поминат години по настанот пред некој да се осмели или да има услови да почне да работи на траумата. Луѓето во околината тогаш можат да имаат тешкотии да ја поврзат ситуацијата со настан што се случил одамна. Еден учесник ни рече дека и денес, луѓе кои не се чувствуваат добро, а не се соочиле со искуството порано, сè уште се обраќаат до БОА.

Како лице кое дава поддршка, важно е да се избегнува фразата како „знам како се чувствуваш“. Тоа може да биде навредливо, затоа што тагата не се споредува; мојата тага не е иста со твојата или нечија друга тага. Како некој го доживува настанот и тагата е целосно лично искуство. „Само изрази сочувство и постави прашања“ е советот на еден од учесниците.

Веднаш по пожарот, како и многу години потоа, периодот е опишан како црна дупка. Но, важно е да се пренесе надеж. Може да помогне и средба со некој што доживеал траума и продолжил со животот. Животот не завршува таму – можно е да се продолжи со убав живот дури и по тешка траума.

Приоди за давање на долгорочна поддршка за трауматизирани жртви на несреќи

По десет изминати години, кога размислувавме за нашите работни методи, најмногу нè интересираше што значело за младите луѓе тоа што ги запишуваа своите приказни заедно со нас. Се прашувавме какви придобивки нуди наративниот пристап во работата на давање поддршка. Во понатамошните дискусии за методите на работа, сфативме дека овој предизвикувачки процес директно зависи од низа други предуслови што се создаваат заедно и во интеракција со учесниците. Тука можат да се вбројат: пронаоѓањето на жртвите, воспоставување контакт и сигурен однос, споделување на сеќавања, развојните можности што ги носат отворените прашања и дијалогот, истражување на трауматските сеќавања, враќање на моќта и волјата за живот и долгорочна посветеност. Одредени процеси на поддршка што се одвивале паралелно со нашиот процес исто така треба да се земат предвид, иако се развиле надвор од нашата главна релација со групата и младите. Ние лично видовме дека групата, во одредени периоди, функционираше како група за поддршка, па дури и како работна група насочена кон целосно заздравување. Исто така, можеме да увидиме дека како стручни лица за поддршка работевме и со поединци и со групата, користејќи ги како ресурси за решавање проблеми и обезбедување сигурност.

Целта во Глава 7 е да се издвојат и да се опишат одредени аспекти на нашиот метод на работа и да се испитаат во однос на конкретни примери од нашето работење.

Вклучените автори водеа долга и детална дискусија за тоа како најдобро да се опише поддршката што ја спроведовме со оваа група преживеани. На крајот, го именувавме нашиот процес на рефлексивна: „држење стап за (раз)говор“. Не ни е сосема јасно како другите го гледаат нашиот начин на работа, но како

што веќе кажавме, можеме да разликуваме одредени основни карактеристики. Тука ги споделуваме збирно, како скициран преглед на нашиот работен пристап.



Губење моќ и дистанцирање

Кои се потребите на лицето кое претрпело траума? Што точно е повредено кај него и што треба да се поправи? Секој човек е повреден на различен начин и треба да пронајде соодветно лекување. Но, секако, постојат заеднички карактеристики. Жртвите на траума губат контрола врз своите животи – наместо тоа, траумата ги обзема во својата моќ и владее со трауматизираната личност:

„Основните искуства на психолошката траума се губењето на моќта и дистанцирањето од другите. Оттука, оздравувањето се темели на враќањето на моќта, на силата на преживеаните и создавањето нови врски“ (Херман, 1997, стр. 133).

Во овој кус извадок, Џудит Херман укажува на две клучни особини во траумата и оздравувањето, а тоа се губење моќ, на силата и дистанцирање од другите. Траумата го наметнува ова дистанцирање или повлекување на различни начини. Таа го фрагментира секојдневниот живот. Ова можевме јасно да го видиме во групата. Тие престанаа да ги прават активностите што ги правеа вообичаено. Секојдневниот живот престана да функционира на начин како порано. Траумата фрла нова светлина и перспектива врз претходните односи, а новите животни околности предизвикани од траумата бараат градење на нови односи. Исто така, ова претставува и дистанцирање во однос на настанот, бидејќи трауматските спомени веќе не се поврзани со централната, главната меморија – тие се дисоцирани, одвоени и неповрзани. Тие треба да се поврзат со личниот корпус на искуства на жртвата.

Може да се увиди дека враќањето на моќта и создавањето контакти и односи се во основата на нашата работа за поддршка. Пред да го опишеме ова, треба да укажеме на важна компликација во почнувањето на секој процес на поддршка со лица кои доживеале траума. Психолошката траума е во блиска врска со друг, мошне комплексен партнер – во литературата, овој партнер се нарекува „избегнување“. Така, трауматизираната личност, на различни начини, се обидува да ги отфрли, да ги избегне постојаните сеќавања, мисли и емоции.

Веќе покажавме дека избегнувањето и негирањето во непосредниот период по пожарот беа јасен знак кај учесниците на нашето истражување за нивниот пристап и ставот кон настанот. Наместо да продолжат со училиштето, семејството, слободното време и пријателите, сите тие почнаа да живеат на различен начин, често многу брзо и возбудливо. Колку што можеме да оцениме, двајца од нив се нашле речиси во смртна опасност. Сите работеле речиси френетично. Откако го поврзавме нивниот брз и возбудлив живот со траумата, почнавме да гледаме причини и ефекти. Учесниците буквално се обидуваа да избегаат од траумата, да ја избегнат нејзината непријатност. Ова однесување сметаа дека е начин да се пренасочи вниманието и да се добијат неколку моменти мир, користејќи интензивно искуство за да се одбијат трауматските сеќавања. Претпоставуваме дека овој пристап на избегнување на траумата е тесно поврзан со тоа што учесниците го нарекуваат „изгубените години“.

Ларс Вајсеат (1989) ги демонстрира аспектите на „избегнувањето“ во своето истражување за ефектите врз преживеаните од пожарот на 15 октомври 1976 година во фабриката за бои „Јотун“ во Норвешка. Тој посебно ги забележал оние што не одговорице на прашалникот што им го испратил на погодените од пожарот. Со истрајност, успеал да ги добие нивните одговори. Тој открил дека најтешко истрауматизираниите лица се наоѓале меѓу оние што не го испратиле прашалникот. Ова ни помогна да го разбереме избегнувањето како еден од атрибутите на траумата: колку потешка е траумата, толку повеќе преживеаниот ќе ја избегнува и помалку веројатно е дека ќе побара или ќе прифати помош.

Откако ќе го сфатиме ова, лесно може да се објасни важноста на активното барање на преживеаните и понудата на поддршка. Потребата од долгорочна поддршка при работа со најтешко погодените може да се разбере во контекст на избегнувањето и негирањето како аспекти поврзани со траумата. Првата цел

треба да биде активно барање на преживеаните. Колку и да се одлични методите или корисни ресурсите, тие не ви вредат ако не остварите контакт. Ако нема приматели, нема ни што да искомунцирате. Примањето помош е резултат на односот помеѓу персоналот за поддршка и примателот, нешто што во нашиот случај беше поттикнато со организирање активности во камповите.

Контакт и односи

Општата задача на персоналот во Центарот за поддршка беше да овозможиме долгорочен пристап во нашата работа. Првенствено, целото општество во Гетеборг беше вклучено во работата за поддршка, но постепено оваа интервенција во криза дојде со својот крај и луѓето се вратија на своето вообичаено секојдневие. Во Центарот за поддршка се сосредоточивме на тоа да ги пронајдеме луѓето за кои се плашевме дека се трауматизирани, иако тие не се обратија до социјалните служби, детската или адолесцентната психијатриска грижа или некоја друга релевантна организација.

Еден преживеан ни раскажа дека бил дел од група пријатели кои се измачувале со сериозни лични загуби, повреди и трауми. Групата изгледала повлечено и не се дружела со никого освен со членовите на својот потесен круг. Преживеаните беа загрижени; се прашуваа дали и каква помош им е достапна. Нашата задача беше да стапиме во контакт со оваа група, да дознаеме каква е ситуацијата и што можеме да направиме за овие млади луѓе. Веќе имавме наш контакт во групата, па почнавме со внимателен постепен процес на дијалог, управуван од нашата личност за контакт. Исто така, имавме индикации од младинскиот центар дека оваа група млади луѓе поминала низ многу тежок период како резултат на искуствата со пожарот. И живееле повлечено.

Како што беше објаснето во Глава 2, нашиот метод на активно приближување на луѓето беше корисен и за нас. Може да се каже дека „излеговме на терен“, за да стапиме во контакт со оваа група и нејзините членови. Првично, воспоставивме контакт со еден од членовите на младинскиот центар и преку него се обравивме до другите од кругот на пријателите.

Им понудивме на младите луѓе можност да учествуваат во организирани активности во камп. Првиот од овие кампови вклучуваше спиење во индијански шатор, веслање со кајаци и разговори за настаните поврзани за ноќта на пожарот. Потоа, се организираа уште два кампа со активности за слободно време и разговори за траума и закрепнување.

Без тој првичен контакт и нашите почетни разговори, поканата да учествуваат во кампот за активности веројатно немаше да биде примена како сериозна. Некако – најверојатно поради чувство на доверба – „ја спуштија топката“ и целата група одлучи да учествува. Мораме да запомниме дека е потребна голема храброст за некоја истрауматизирана личност да се приближи до траумата и да ја опише. Нашето контакт-лице ја изврши најголемата работа за мотивација. Може да се каже дека тој и лично гарантираше дека учеството на кампот со активности ќе биде позитивно искуство. Веруваме дека групната кохезија играше улога за стопроцентното присуство и, истовремено, меѓусебната посветеност на овие пријатели едни кон други. Ако имаше повеќе сомнежи и несигурност, најверојатно секој би ја одбил понудата за првиот камп за веслање со кајаци.

Кампот создаде контекст во кој учесниците добија можност да стапат во контакт со луѓе кои имаа дополнителни ресурси на располагање, но исто така, над сè, да стапат во контакт со себе преку едноставното ослободување од некои позиции на негација или избегнување. Едноставната структура на кампот – појадок, активност, ручек, активност, вечера, раскажување на нивните приказни и така натаму – им дава чувство на предвидливост и чувство на безбедност што го ценеа многу.

Иако целта на кампот за активности беше да се создадат можности за сеќавање и жалост, другите активности во кампот исто така беа многу важни. Многу од учесниците на следните состаноци и подоцна, за време на интервјуата и пишувањето на овој извештај, ни раскажуваа за своите пријатни сеќавања на тие кампови. Повторно, тие изјавија колку им се допаднало да се дружат преку забавни активности и едноставно уживање. Изгледа дека камповите и нивниот јасен распоред и програми на активности создадоа чувство на безбедност, радост и сплотеност во кои ние, стручните лица за поддршка, исто така се интегриравме. Се запознавме подобро и меѓу себе, а при запознавањето споделивме позитивни сеќавања со учесниците.

Сепак, не беше тешко да забележиме дека овие млади луѓе очекуваа да разговараат за своите трауматски секавања.

Тие беа целосно подготвени да зборуваат кога дојде вистинскиот момент. Веруваме дека пожарникарот Ласе Густавсон го трасираше патот. Тој стана позитивен пример, покажувајќи им дека можат да зборуваат и да ги опишат трауматските секавања. Тој пренесе моќно чувство на надеж дека може се води добар живот, без оглед на доживеаните повреди. Тој покажа преку личен пример, дека секој самиот, со сопствена заложба, е одговорен да се врати кон себеси.

Првично, учесниците на групата беа изолирани. Тие се дружеа исклучиво едни со други и до одреден степен со своите семејства, но се откажаа од секојдневниот живот, наоѓајќи нови, многу стресни и опасни животни стилови. Но, ова искуство покажа дека тие никогаш не расчистиле со своите секавања за пожарот. Наместо тоа, го изразуваа ужасот од тоа што го преживеале без да зборуваат. Преку нивниот контакт со нас, тие стекнаа други врски што се покажаа корисни во процесот на закрепнување. Како резултат на камповите за активности, младите луѓе се сретнаа со многубројни возрасни лица и корисна мрежа поединци; преку позитивните асоцијации на секавањата, остварија нови контакти со луѓе кои живеат нормално и без вознемирување од преживеаната траума. Нешто многу важно се случи во групата откако учесниците почнаа да работат на траумата. Фактот дека учесниците си ги раскажаа меѓусебно своите приказни, значеше дека и другите добија нови делчиња за да ја пополнат сопствената сложувалка. Младите луѓе учеа едни од други. Исто така, тие учеа како да се справуваат со споделен, заеднички проблем како група. И на овој начин групата стана група за поддршка, во која си помагаа едни со други да го истражат своето трауматско искуство и да најдат нови начини да се движат кон закрепнување. Ние сметавме дека навистина вреди да се работи со нив како група. Тоа создаде чувство на безбедност. „Нас нè собравте во група. Затоа што така е полесно. Затоа што така се чувствуваме сигурно“, рече Нео. „И исто така затоа што ние како група можевме да бидеме со вас. За тоа ние и понатаму ја имавме безбедноста помеѓу нас во групата. Така што не завршивме сами со Ларс и Ан во соба. Ова беше показател дека ние сакавме да се среќаваме. Беше многу опуштено. Не чувствувавме дека имате големи очекувања од нас, дека мораме да правиме нешто, се чувствувавме како да се среќаваме по своја волја и под наши услови“, рече Паоло.

Можеме да ја видиме вредноста и придобивката од работата со групата и нејзината динамика. Истовремено можеме јасно да видиме како нашите активности ги насочија младите луѓе кон тоа да имаат храброст да се соочат со нивната траума и да ја откријат – она што Пенебејкер го нарекува „споделување“.

Приказни и разоткривање

Вториот чекор од закрепнувањето се состои од две активности: сеќавање и тагување. Џудит Херман објаснува дека задачата на преживеаниот е да ја раскаже приказната за траумата и да ја раскаже целосно, длабоко и детално. Овој процес го преобликува трауматското сеќавање, на начин што се интегрира во животната приказна на преживеаниот:

„Реконструкцијата на приказната за траумата почнува преку анализа на животот на пациентот пред траумата и околностите што довеле до настанот. (...) Следниот чекор е да се реконструира трауматскиот настан преку редување на фактите. Од фрагментираните компоненти на замрзнатите слики и сензации, пациентот и терапевтот полека ја реконструираат сликата како организирана, детална, вербална верзија, сместена во временски и историски контекст. Нарацијата го опфаќа не само настанот туку и одговорот/реакцијата на преживеаните кон тој настан и одговорите/реакциите на важните луѓе во нивниот живот. (...) Завршената приказна мора да вклучува детален и живописен опис на трауматската слика“ (Херман, 1997, стр. 177).

Во делот насловен како „Процесот на активно барање жртви“ го опишавме значењето на пожарникарот Ласе Густавсон во почнувањето на истражувањето на трауматските спомени. Тој ни прикажа со свој личен пример како функционира тоа. Беше главен беседник во кампот и ја раскажа својата приказна за пожарот предизвикан од гас, во кој тој преживеал, а неговиот пријател и колега загинал.

Вербализирањето на трауматските искуства и емоциите поврзани со овие искуства ги сметаме за централни при нашиот начин на работа. Во зборовите на Џејмс Пенебејкер, ние трасиравме пат од „инхибиции и затворање“ до „разоткривање“, преку истражувањето на трауматските сеќавања,

проследени со размислувања и чувства, се обелоденуваат многу аспекти на процесот. Преку користењето на јазикот на различни начини, се обидовме да им помогнеме на преживеаните да ја преземат контролата врз сопствениот живот и да пронајдат смисла.

Факт е дека една од карактеристиките на трауматското сеќавање е што тоа е немо (невербално) и фиксирано. Траумата нема наратив, што е карактеристика на трауматски искуства; таа е флуидна и е тешко да се стави под контрола преку јазик, да се вербализира и да се задржи во рамките на приказна. Целта на приказната е да им даде контексти на спомените, кои, пак, контексти ги поврзуваат овие спомени, сеќавања со познати околности. На овој начин, меморијата на траумата добива значење. Во раскажувањето на приказната, траумата мора да му даде одговор на даденото значење. Траумата што се истражува за да го најде своето значење и смисла, веќе не претставува закана.

Приказната за траумата и нејзините последици постојано изронуваа како аспект за анализа во нашите кампови, а учесниците беа мошне чувствителни и внимателни кога ќе дојдеа на ред овие теми.

Следниот чекор, од раскажувањето до пишување на нивните сведоштва за доживеаното, го направивме на вториот камп, кампот за јавање коњи. Таму, ги прашавме учесниците дали се заинтересирани да ги запишат своите приказни со наша поддршка. Претпоставувавме дека овој начин ќе придонесе за интеграција на трауматските сеќавања или барем за нивно вклучување во напишаната приказна, а можеби и во животната приказна.

Тоа стана важен дел од работата. Новинарката и масерка Мари-Луиз Карлберг функционираше како еден вид олеснувач, која преку интервјуата, нивното транскрибирање и ревизија, им помагаше на младите момчиња да ги формулираат своите приказни. Мари-Луиз, која исто така учествуваше во кампот за јавање коњи, помина низ тест-проба пред да се вклучи во групата. Во пролетта 2001 година, седумте млади момци ги запишаа своите приказни од пожарот и времето по него. Тие беа церемонијално предадени, завиткани во рачно изработена хартија, врзани со свилена лента. На средбата десет години подоцна, прашавме како учесниците ги искористиле приказните. Еден од учесниците ја фрлил својата приказна речиси веднаш, можеби како начин да се ослободи од настанот. Сега му недостигаше и се чувствуваше подготвен да ја

прочита повторно. Други ги читаа своите приказни одвреме-навреме, за да се потсетат, а потоа ги оставаа настрана. Неколку од нив им дозволиле на блиски луѓе да ги прочитаат, за да им се разјасни низ што поминале во пожарот. Дури и писмата што си ги пишувавме самите на себе веројатно беа дел од наративната тема на нашата работа, како и сите индивидуални разговори што ги водевме со учесниците во текот на годините.

Враќање на моќта

Беспомошноста и губењето на моќта се поврзуваат со психолошката траума. За трауматизираното лице, враќањето на таа сила, јакнењето се состои во добивање храброст, енергија и ресурси за повторно преземање на контролата над својот живот во сопствени раце. Социјалната поддршка, за стручниот работник, подразбира помагање на трауматизираното лице да ја обнови контролата над својот живот. Никој не може да го направи тоа за жртвата на траумата, освен самата жртва која на тој начин создава резултати:

„Никаква интервенција што му ја одзема моќта на преживеаниот не може да го поттикне закрепнувањето, без оглед на тоа колку многу тоа да изгледа дека е во нејзин најголем интерес“ (Херман, 1997, стр. 133).

Враќањето на волјата за живот се однесува на моќта на личноста да владее со себе, да има контрола и легитимност, како и мобилизирање ресурси за да им се овозможи на луѓето да си ги повратат моќта и контролата над својот живот (Аскхаим и Стаарин, 2007).

Важно е да се земе перспективата на преживеаниот и да му/и се дозволи да игра главна улога во закрепнувањето, спротивно на активностите за поддршка што се преземаат како претходно осмислени. На сето тоа може да се гледа како на процес со менлива потреба од поддршка и ресурси. Важно е да се сознае дека личноста која е во фокусот е способна да најде начин да ги изрази своите потреби.

Ние исто така наоѓаме објаснување за овие значења на терминот кај Херман. Таа наведува дека враќањето на моќта кај преживеаната личност е првиот принцип на

закрепнување: преживеаната личност треба да биде автор и судија на своето сопствено исцелување. Другите лица можат да понудат совети, поддршка, помош, емпатија и грижа, но не и исцелување. Многу пофалби и добронамерни обиди за помош на преживеаната личност не успеваат, бидејќи бил изоставен основниот принцип на враќање на моќта (Херман, 1997, стр. 133).

Еден аспект на враќањето на силата е дека треба да се чека и да се следи личното темпо на личноста која поминала низ траумата. Кога ќе созрее вистинското време, тогаш може да се прифати поддршката. Ова не значи дека треба да се воздржуваме кога нудиме помош. Всушност, понудите за помош треба да се повторуваат. Но, како помагач, треба да бидеме способни да се справиме и со одбивањето!

Враќањето на силата, во смисла на повторно стекнување контрола врз својот живот, е водечкиот принцип во нашиот начин на работа со учесниците. Сакаме да илустрираме како ја гледаме важноста на ова прашање во процесот на поддршка заснован на идејата за враќање на силата. Постојано одржувавме дијалог, ги прашувавме младите луѓе за сите интервенции и чекори на нашиот процес на поддршка и секогаш се трудевме да даваме и да примаме повратни информации за она што го правевме заедно. Може да се каже дека го користевме прашањето како катализатор за развој и наш внатрешен компас. Бевме внимателни да не донесуваме готови решенија. Отвореното прашање имаше улога целосно да му го отстапи процесот на закрепнување на преживеаното лице – во смисла на тоа дека одговорот на преживеаната личност на прашањето ни служеше да ни даде насоки за текот на закрепнувањето и чекорите што може да ги вклучува тоа. Прашањето беше со цел да ја обезбеди мапата за работата на поддршка.

Прашањето исто така е клучно како показател заради одржување на долгорочен фокус во работата. Трауматизираниите луѓе се чувствителни. Со поставување прашања и изразување отвореност за одговори се овозможува преживеаната личност да биде на кормилото. Стручните лица за поддршка го избегнуваат ризикот од правење грешки ако се водат од дијалог што произлегува од прашањата и одговорите. Тоа не значи дека стручното лице за поддршка нема свој план или различен начин на перцепција на траумата. Отвореното прашање исто така вклучува покана за колективно „дефинирање на проблемот“, со што преживеаната личност може да го побара сама патот до исцелување и да најде сопствени

ресурси што можат да бидат корисни и да ѝ/му дадат сила:

„Основниот принцип на враќањето на моќта продолжува да се применува и во втората етапа на закрепнувањето. Одлуката да се соочи со ужасите на минатото лежи кај преживеаната личност. Терапевтот ја игра улогата на сведок и сојузник, во чие присуство преживеаната личност може да зборува за она што не може да се изговори. Реконструкцијата на траумата бара да поседува голема храброста, и како пациент, но и како терапевт. И двајцата треба јасно да ја знаат својата цел и да бидат сигурни во нивниот сојуз“ (Херман, 1997, стр. 175).

Дупка во општеството и културата

Во нашиот опис на работниот процес, одново и одново се навраќаме на улогата и важноста на јазикот во закрепнувањето. Затоа, нагласивме дека постои културна рамка за видовите приказни што можат да се раскажат во општеството. Постои цела низа предуслови за приказни за закрепнување, вградени во предрасудите, нормите и вредностите на општеството. На ист начин како кога претходно покажавме како учесниците во студијата првично избегнуваа и бегаа од трауматичните спомени и ситуации, истото го наоѓаме и во нашата култура. Одредени теми не можат да се отворат, некои прашања се табу и се премолчуваат. Избегнувањето и од страна на поединците и од општеството се одразуваат едни на други. Насилната и ненадејна смрт е тема што нашата култура сака да ја скрие и да ја истисне од вид. Оттука, секој што е погоден со траума често е напуштен. Ќе заклучиме, навраќајќи се на некои од зборовите на Елија: „Можете да видите како на луѓето им е непријатно кога ќе речете: Почина оваа личност која ми беше блиска. Луѓето не знаат како да се справат со тоа. Мислам дека тоа е дупка, слабост во нашето општество и култура“.

Врзување на вреќата со лабав јазол

Успеавме да резервираме еден од најубавите денови во летото за нашата средба во место на периферијата на Гетеборг.

За време на процесот на пишување, разговаравме со групата дали материјалот е податлив за да може да се употреби и за друга повисока цел, освен само како извештај до Органот за компензација и поддршка на жртвите од криминал. Во текот на целиот процес, нагласувавме дека секој има целосна контрола врз своето интервју, дека не можат да се користат цитати без дозвола, а материјалот треба да се третира како анонимен, со употреба на псевдоними.

Нашата првична идеја беше учесниците да ги споделат своите приказни за пожарот едни со други, подавајќи си едни на други нови делчиња од сложувалката за да може секој од нив да ја состави сопствената сложувалка – настанот. Пред десет години приказните беа премногу лични и болни за да се споделат дури и со најблиските пријатели. А тогаш, летото 2010 година, речиси дванаесет години по пожарот, сите сакаа да се отворат и да споделуваат искуства. Се роди желба нивните приказни и совети да се искористат за да им се помогне на другите. Учесниците имаа што да кажат и сакаа да го направат тоа.

Нашiot процес на пишување одзеде многу време и извештајот сè уште не беше подготвен. Поединечните последователни интервјуа беа завршени и се одржуваа состаноците на тематската група. Напишавме две верзии на поединечните интервјуа што сега ќе бидат предадени секому поединечно. Планираната работа со групата беше завршена. Имаше опширен материјал од интервјуата и групните дискусии, кои младите момци великодушно ни дозволија да ги споделиме со нив. Сега интервјуата лежеа спакувани за сите, во рачно изработени папки врзани со украсни ленти. Тоа даде малку свечен тон и завршница на приредената вечера, кога беа поделени досиејата и како што коментира Нео: „Имам чувство како да сум положил испит, како да сум добил диплома“.

Значи, еве нè, седиме заедно во градината на Ан во една летна вечер во Шведска. Додека разговараме се чувствува мирисот од распалената скара. Ние сме сплотени во заедништво, и покрај нашите многубројни разлики. Учесниците стигнаа далеку во процесот на самоиспитување; изминале различни патишта; сите тие се многу различни како личности.

Но, врските меѓу нив се силни. Помеѓу учесниците постои длабоко пријателство и високо ниво на толеранција и почит. Заедно поминаа долго патување.

И нашата работа со учесниците можеме да ја споредиме исто со едно долго патување. Првично ги запознавме како некој вид група за дискусија, која се обидувахе да побегне од нивните сеќавања и мисли за пожарот. Откако почнаа да разговараат едни со други, станаа група за поддршка. Потоа се случи нешто друго со групата. Сакаа да ни помогнат да напишеме студија за нивните искуства за да ги споделат и да бидат од полза за другите. Ние, тимот за поддршка, сега се чувствувавме вклучени како членови на групата. Заедно станавме истражувачка група која пишува книга.

Листа на референции:

Malmö: Gleerups.

Berggren, Britt (2001). Tre reflektioner. In Att möta det man möter. Lars Rönnmark (red.) Göteborg: FoU i Väst.

Bucci, Wilma (1995). The power of the narrative. A multiple code account. In James Pennebaker (Ed.) *Emotion, Disclosure & Health*. Washington: American Psychological Association.

Christianson, Sven-Åke (1996). *Traumatiska minnen*. Stockholm: Natur och Kultur. Garland, Caroline (1996). Att tänka på trauma. *Psykisk hälsa*, 3, 296 ff.

Gee, James (1992). *The social mind. Language, ideology and social practice*. New York: Bergin & Gravey.

Göteborgs Stad. PM 5/11 1998 Beslut på strategi i det fortsatta arbetet med brandkatastrofen.

Hagström, Ahn-za & Sundelius, Bengt (2001). Krishantering på Göteborgska. En studie av brandkatastrofen den 29–30 oktober 1998. *Crismart*, volume 15. Stockholm: Försvarshögskolan.

Hanbert, Ann & Lundberg, LarsÅke (2001). Som att lägga pussel. In Lars Rönnmark (red.) *Att möta det man möter*. Göteborg: FoU i Väst.

Hanbert Ann, Lundberg LarsÅke, Lars Rönnmark (2011). *Som att lägga ett pussel. Uppföljning tio år efter Backabranden*. Göteborg: Tryggare och Mänskligare Göteborg

Harber, Kent D. & Pennebaker, James W. (1992). Overcoming traumatic memories. In Sven-Åke Christianson (Ed.). *Handbook of emotions and memory. Research and theory*. Hillsdale: Erlbaum.

Herman, Judith (1997). *Trauma and Recovery. The aftermath of violence – from domestic abuse to political terror*. New York: Basic books.

Hydén, Lars-Christer (1997). *De otaliga berättelserna. Att studera berättelser*.

Samhällsvetenskapliga och medicinska perspektiv (s. 9–29), Lars-Christer Hydén & Margareta Hydén (red.:er.). Stockholm: Liber.

Hydén, Margareta (2000). Den berättarfokuserade intervjun. *Socialvetenskaplig tidskrift*,

1–2, 137–158.

Kamedorapport 75 (2001). Brandkatastrofen i Göteborg natten 29–30 oktober 1998.

Stockholm: Socialstyrelsen.

Janoff-Bulman, Ronnie (1992). *Shattered assumptions: Towards a new psychology of trauma*.

New York: Free Press.

Labonte, Ronald & Feather, Joan (1996). *Handbook of using stories in health promotion practice*. University of Saskatchewan.

Labonte, Ronald, Feather, Joan & Hills, Marcias (1999). A story/dialogue method for health promotion knowledge development and evaluation. *Health Education Research*, 1, pp. 39–50.

Lazarus, Richard & Folkman, Susan (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.

Magnusson, Ann-Sofie (2005). Att samordna stöd. Om det långsiktiga arbetet i Göteborg efter branden 1998. Göteborg: FoU i Väst.

Nieminen Kristoffersson, Tuija (2001). På natten ringdes jag in. FoU-rapport 1:2001.

Göteborg: FoU i Väst.

Nieminen Kristoffersson, Tuija (2002). Krisgrupper och spontant krisstöd. Om insatser efter branden i Göteborg 1998. Akademisk avhandling. Lund: Lunds universitet.

Pennebaker, James W. (1990/1997). *Opening up. The healing power of expressing emotions*.

New York: The Guildford Press.

Pennebaker, James W. (Ed.) (1995). *Emotion, Disclosure & Health*. Washington: American Psychological Association.

Pennebaker, James W. & O'Heeron, Robin (1984). Confiding in others and illness rate among spouses of suicide and accidental-death victims. *Journal of Abnormal Psychology* 93, 473–476.

Pennebaker, James W. & Susman, Joan R. (1988). Disclosure of traumas and psychosomatic processes. *Social Science & Medicine*. 3, 327–332.

Rönnmark, Lars (red.) (2001). Att möta det man möter. Erfarenheter från Stödcentrum efter brandkatastrofen i Göteborg. Göteborg: FoU i Väst.

Sarafino, Edward P. (1994) *Health Psychology. Biopsychosocial Interactions*. New York: John Wiley & Sons.

Summerfield, David (1995). Human respons to atrocity. In R. Kleber, C. Figley, & B. Gerson (Eds.). *Beyond trauma. Cultural and societal dynamics*. New York: Plenum.

van der Kolk, Bessel & McFarlane, Alexander (1996). *The black hole of trauma*.

In Bessel van der Kolk, Alexander McFarlane, & Lans Weiseth (Eds.). *Traumatic Stress. The effects of overwhelming experiences on mind, body and society*, (pp. 17–30). New York: The Guildford Press.

За авторите

Ан Ханберт е социјален работник и има работено како советник во Центарот за поддршка во Хисинген. Има долгогодишно искуство на социјална работа со млади лица, кое вклучува теренска работа и работа и во рамките на институциите. Од 2001 година, Ан е активна во Централниот совет за спречување на криминалот во градот Гетеборг — „Побезбеден и похуман Гетеборг“ во чиј фокус се жртвите на криминал и слична проблематика.

Ларсаке Лундберг е социјален работник со долгогодишно работно искуство со млади во рамките на институциите, младинските центри и други, проактивни форми на воспоставување контакт. Тој беше дел од кризната група на самото место по опожарувањето, помеѓу лицата кои претрпеа шок и ужалените млади лица и родители, а има учествувало и во активностите на пошироката јавност во неделите по пожарот. Ларсаке беше координатор на Центарот за поддршка во Хисинген. Денес е активен во Одделението за згрижување на семејства во Хисинген во Гетеборг.

Ларс Ренмарк е научник и доктор во областа на социјалната работа. Има спроведено истражување за последиците врз луѓето како резултат од тешки животни ситуации и нивното закрепнување потоа. Бил задолжен за спроведување на евакуацијата на Центарот за поддршка по пожарот во Гетеборг. Ларс има учествувало и во неколку проекти со практичари со цел развивање на практично знаење, за што оваа книга е исто така пример. Ларс во моментот работи како наставник и истражувач во Одделот за социјална работа при Универзитетот во Гетеборг и во Секторот за истражување и развој на социјалната работа при Универзитет во Борас.



Тиркизно-сината боја означува отворена комуникација и јасност на мислата. Им помага на линиите за комуникација помеѓу срцето и изговорениот збор.

Во психологијата на боите, тиркизната боја се користи да ги контролира и да ги лекува емоциите, создавајќи емоционална рамнотежа и стабилност. Во тој процес, може да изгледа како да е на емоционален „луд тобоган“ што се движи нагоре-надолу, сè до моментот на баланс.

Тиркизната боја го освежува нашиот дух во време на ментален стрес и замор, ублажувајќи ги чувствата на осаменост. Оваа боја го поттикнува внатрешното лекување преку својата способност да ги зголеми емпатијата и грижата.

<http://www.empower-yourself-with-color-psychology.com>

Автори: Ан Ханберт, Ларсаке Лундберг и Ларс Ренмарк

Графички дизајн: Сара Лунд

Превод: Хенинг Кох

Печати: Еландерс 2012 isbn 978-91-979185-8-9

Дистрибуција: www.goteborg.se/tryggaremanskligare

Благодарност до здравствените и медицинските одбори на регионот Вестра Јеталанд и осигурителната компанија на градот Гетеборг – „Јота Лејон“ (Göta Lejon), кои даржливо придонесоа за печатењето на оваа книга.

