



Suicid

Uvod

Rezultati nedavnih istraživanja pokazuju da je mentalno zdravlje mladih u Srbiji ozbiljno ugroženo: skoro polovina školske populacije je zabrinuta i anksiozna, oko 28 odsto je potišteno i lako zaplače, 12 odsto smatra da su bezvredna ljudska bića, a oko sedam odsto razmišlja o samoubistvu. U Srbiji u proseku svakog dana troje ljudi izvrši samoubistvo, pa ovi veoma zabrinjavajući pokazatelji zahtevaju energičan odgovor društva: mladi uče kakva je uloga bubrega, jetre i pluća, ali ne znaju šta je funkcija ljutnje, tuge, zabrinutost... Evropske statistike pokazuju da je samoubistvo vodeći uzrok smrti mladih u zemljama sa srednjim i niskim prihodima, a drugi vodeći uzrok u zemljama sa visokim prihodima.

Izvor: Zoran Milivijević, *Politika*, 06. 03. 2019.

Nemaština i besprespektivnost, dakle, samo je jedan od faktora koji doprinosi opasnosti od suicida. Mnogo značajniji faktori su izazovni međuljudski odnosi, koji pre svega vladaju u našim porodicama, a tek onda u školi, radnim organizacijama, društvu, svetu. Naš emocionalni i

psihološki razvoj dramatično je zapostavljen i ne prati eksploziju tehnološkog razvoja u kojem živimo.

Na ovim stranicama, nažalost počinjemo od kraja, a ne od početka priče, kao što bi bilo prordno. Jer kada vatra zahvati kuću kasno je za edukaciju. Pravo je valja gasiti, a tek onda ukazivati na korenite promene koje su neophode u našem pristupu životu na nivou svakog pojedinca kao i društva.

Ova brošura posvećena je pre svega neposrenoj prevenciji opasnosti od suicida kada do nje već dođe kao i lečenju razornih posledica koji suicid člana porodice i društva ostavlja za sobom. U njenom stvaranju bili smo motivisani činjenicom da takva vrsta brošure i vodiča ne postoji. Članovi porodice, rođaci, prijatelji osobe koja je izvršila suicid, uprkos teškoj situaciji u kojoj se neđu, prepušteni su sami sebi. Oni koji bi želeli da pomognu ne nailaze ni na kakvu vrstu stručne podrške.

I Prevenicja

Malo autentične ljuckosti može biti velika stvar

Kada dođe do relane opasnosti od suicida, sa ređim izuzecima, to znači da se sa prevncijom dramatično zakasnilo, da smo već dugo i kao pojedinci i kao društvo zatvarali oči pred stvarnošću. Srećom, u značajnom broju slučajeva suicid ne uspeva iz prvog pokušaja. Čak često prvi pokušaj i nije stvrno pokušaj da se sebi oduzme život, već vapaj za pomoć, očajničko nastojanje da se prodre kroz debele zidove otuđenosti i zanemarivanja kojima smo svi manje ili više okruženi.

Nažalost ovaj vapaj, očajnički poziv u pomoć davljenika u buri života, najčeće nema ko da čuje, jer u suprotnom do njega ne bi ni došlo. Kada do njega ipak dođe zadnja je šansa da se nešto učini. To nešto, malo ,a veliko, ponekad može učiniti svako od nas, bez obzira da li se radi o bratu, sestru, prijatelju, rođaku, susedu, nastavniku, psihologu, socijalnom radniku, razrednom starešini, šefu...

Šta je to malo što može biti spasonosno? Nažalost to malo nam je postalo veoma strano, iako s druge strane nama ničeg prirodnijeg. To malo je jedan stvarni, topao međuljudski odnos. To malo je prava zainteresovanost bez sputavanja i soljenja pameti. Istinito saosećanje bez

preplavljenosti. Briga bez optuživanja i očajavanja. Ljubav bez ucenjivanja. Jedan jedini takav odnos najčešće je dovoljan da osoba prođe kroz najdublje krize koje život kao takav sa sobom nosi. Taj jedan jedini, autentičan, ali neinvazivan odnos najčeće nedostaje.

Kako prepoznati opasnost od suicida?

Nema efikasnog načina da se prepozna opasnost od suicida. Suicid mlade osobe u dvadestim ili čak tridestim godinama, podjednako zadesi porodicu niske imovinske snage i niskog obrazovanja, kao i dobrostojeću porodicu lekara, vrhunskih stručnjaka, kao što je slučaj za koji sam nedavno čuo. Nema potpuno imunih, i ma koliko to ofucano zvučalo, problem suicida zaista nije nešto što se dešava tamo nekom drugom.

Ipak postoji čitav niz kriterijuma koji mogu, ali i ne moraju, ukazivati na stepen opasnosti od suicida. Situacije u kojima dolazi do suicida su razne i možemo ih grubo podeliti u dve vrste. Prva vrste su situacije naglog i dramatičnog gubitka. Gubitak člana porodice, naročito deteta ili partnera, veliki finansijski gubitak, gubitak posla, stana, gubitak voljene osobe, gubitak zdravlja i slično, situacije su koje akutno dovode do značajne opasnosti od suicida. Stoga su ovo situacije u kojima kao prijatelji, rođaci, članovi porodice ili ako ništa drugo članovi društva treba da nađemo načina da pazimo na onoga ko je pod rizikom, da mu se nađemo, da ga pratimo.

Druga grupa situacija tiče se depresija kao stanja koje traje i može, ali ne mora, biti kombinovano sa zavisnošću od psihoaktivnih supstanci, kao što su droge ili alkohol. Ukoliko osoba o kojoj je reč nema porodicu ili je u lošim prodičnim odnosima u kojima postoji nasilje i zlostavljanje, ukoliko nema prijatelje, tj. osobe do kojih joj je zaista stalo, ukoliko je nezadovoljna poslom ili nema posao, ukoliko nema realan plan o napretku u budćnosti, takva osoba je u velikoj je opasnosti od suicida. Jednom rečju ukoliko je zdravstveno (mentalno isto koliko i fizički), materijalno i emocionalno ugrožena, opasnost od suicida se smatra veoma viskom.

II Lečenje posledica suicida u porodici

1. Važnost konteksta i životne dobi osobe koja je izvršila suicid

Kontekst i životna dob osobe koja je izvršila suicid su od velikog značaja kod pomoći onima koji su tim događajem direktno pogođeni. Kod svake vrste suicida najdirektnije pogođeni su članovi porodice. Ipak velika je razlika između situacije u kojoj je suicid izvršilo dete, a mi smo se našli na mestu sa koga pokušavamo pomoći unesrećenim roditeljima, od situacije u kojoj je suicid izvršio teško bolesni, stari roditelj koji više ne želi da trpi bolove i da bude na teretu svojoj porodici.

Iako suicid člana porodice, prirodno, za sobom ostavlja prazninu i bol, prvo što određuje karakter situacije u kojoj su se pogođeni našli je kontekst i priroda njihovog odnosa prema osobi koja je izvršila suicid. U obilju mogućih, kompleksnih situacija i dinamika koje mogu biti po sredi izdvojicemo i ukratko opisati svega nekoliko.

2. Suicid kod dece i proces roditeljskog žalovanja iza suicida

Suicid deteta ili mlade osobe ostavlja najrazornije moguće posledice na porodicu u kojoj se desio. Bol, praznina, kajanje, međusobno optuživanje i samooptuživanje, gorčina koja nakon tako strašnog događaja ostaju u srecima roditelja, zauvek menjaju njihov život i osuđuju ih na teško žalovanje koje se nikada u potpunosti ne završava.

U takvoj situaciji, kao prijatelj ili rođak važno je da poštujemo i razumeo duboku bol i činjenicu da se pogođene osobe možda nikada od nje neće u potpunosti oporaviti.

Osobe pogođene na ovaj način ponekad mogu naći olakšanje u pretvaranju svoje žalosti u neku vrstru misije, kao što je na primer osnivanje udruženja za pomoć mladima u kriznim situacijama, za pomoć ugroženim grupama, za pomoć onima koje je snašla slična sudbina. Građanski aktivizam kao svojevrsan način odavanja pošte onome za koga je kasno, u tom smislu može biti put koji delimično donosi osećaj iskupljenja i satisfakcije.

Meni lično poznat je primer para koji je, nakon tragičnog gubitka ćerke organizovao grupe za psihološku pomoć roditeljima koji su se našli u sličnoj situaciji, i godinama prikupljao sredstva za pomoć ugroženim životinjskim vrstama koje je njihova ćerka za života proučavala.

3. Suicid kod roditelja i proces dečijeg žalovanja iza suicida

Suicid roditelja koji tim činom napuštaju svoje maloletno ili mlado dete, po prirodi i težini posledica jedva da zaostaje za prethodno opisanom situacijom. Gubitak roditelja na ovaj način svakako ostavlja dugoročne psihičke posledice na dete. A u otuđenom i hladnom, formalizovanom, manipulativnom i birokratizovanom društvu kakvo smo stvorili, male su šanse da će detetu biti pružena adekvatna pomoć. Uloga konkretnih ljudi, drugog roditelja ili rođaka, ali i drugih članova društva od presudne je važnosti u ovim situacijama.

Šok tada obično potraje nekoliko meseci. U ovom periodu dete je najranjivije i važno je da se prema njemu postupa blago. U zavisnosti od uzrasta, inicijalna faza žalovanja može da potraje godinu ili dve. Oporavak zavisi od mnogo faktora, od uzrasta deteta, od odnosa deteta i drugih bliskih osoba, od toga da li dete ima nekoga ko mu može pružiti nežnost, sigurnost i razumevanje. Konkretna podrška sredine može učiniti da dete, gonjeno silom života koja izvire iz vlastitosti njegovog bića, nastavi sa borbom za uklapanjem u društvo. Nema sumnje da je u ovim situacijama odgovornost svih nas, bilo da smo rođaci, nastavnici, komšije, pedagozi, socijalni radnici, najveća.

Deca imaju veliku snagu oporavka. Na nama kao društvu je da tome ne stojimo na putu već da ih podržimo.

4. Suicid zlostavljača: mešavina olakšanja, krivice i praznine

Za lečenje posledica suicida važno je i u kakvom su odnosu bile osobe kojima se pruža pomoć sa osobom koja je počinila suicid. Suicid roditelja ili partnera koji je bio psihički ili fizički naslijan nad drugim članovima porodice često iza sebe ostavi osećaj olakšanja. Osećaj olakšanja, međutim često je kombinovan sa svesnim ili nesvesnim osećajem krivice, griže savesti i stida. Članovi porodice mogu osećati krivicu i grižu saveti i zato što je član porodice počinio suicid i zato što osećaju olakšanje. Ovaj slučaj, dakle, samo je prividno lakši od drugih.

Mladen (9) imao je sreće da starateljstvo nad njim preuzme majčina sestra Sanja, kada je njegova majka počinila suicid, tako što se obesila u kući u kojoj su živeli u jednom naselju na periferiji Beograda. Sanja ima dvoje dece, jedva starije od Mladena. Mladen je s njihove strane dobro prihvaćen, a i ceo njegov razred trudio se da mu olakša bol. Psiholozi i

nastavnici bili su izneđane koliko je novo, očigledno zdravije porodično okruženje brzo uticalo na Mladena, učinivši da se on brzo oporavi i čak popravi u svom ponašanju i radu.

Veliki problemi, međutim nastupili su sa Mladenovom adolescencijom. Jer iako deca imaju snažnu sposobnost psihofizičke regeneracije naročito kada se nađu u zdravijem okruženju, ovakvi događaju ostavljaju dubok trag koji se često isprva ne vidi jasno. Tada je od velike važnosti bio naš psihoterapijski rad.

Pomoć se, dakle, u ovakvim situacijama ne završava nakon akutne faze oporavka, već je važno da se sa njom nastavi i kasnije.

5. Akutna pomoć osobama koje su doživele suicid u porodici

Našli ste se kao prijatelj, komšija ili rođak u društvu osobe čiji je član porodice upravo izvršio suicid. Želeli biste da pomognete ali ne znate kako. Evo šta treba da znate o tome kako reagovati i kako se postaviti u tako nezahvalnoj situaciji.

5.1. Dragocenost samog Vašeg prisustva

Porodična tragedija ove vrste najčešće je beskrajno velika, veća od života, velika kao smrt i sve što Vi možete da učinite je najčešće beskrajno malo. Ipak i to malo ponekad je važno i dragoceno. Samo prisustvo i iskreno saosećanje ponekad je veće od stotina reči. Stoga je važno da znamo da pred velikim tragedijama nema čarobnih reči, da su sve reči male, beznačajne, mnogo manje veličine od samog vašeg prisustva.

5.2. Neka vas ne zabrine ako ne osećate ništa

Kada se nađemo u ovakvoj situaciji prirodno je da budemo zbunjeni, kako u vezi svojih postupaka, tako i u vezi svojih osećanja. Naše predstave o tome šta bi trebali odnosno šta ne bi trebalo da osećamo mogu nam stvarati problem.

U dodiru sa velikim bolom ili teškim poljem suicida naša prirodna reakcija će biti da se desenzitiziramo. Stoga neka vas ne iznenadi ako ne budete osećali ništa osim praznine i konfuzije. Moguće je da se na taj način vaše biće brani od beskrajnog bola i očaja koji vlada poljem. Tako desenzitizirani možete poslužiti kao neka vrsta stabilizatora u polju koje je iscepano bolim.

5.3. Budite senzitivni za kontekst i nemojte se gurati osim ako niste sigurni da baš to želite svim srcem

Ima osoba kojima će mnogo značiti vaše prisustvo. Ipak ima i onih kojima će najviše prijati samoća. Mnogo zavisi od toga koliko ste stvarno bliski sa unesrećenom osobom i nema jednog pravilnog načina postupanja.

Ako ste se već našli u ovako nezahvalnoj situaciji pokušajte da se oslonite na svoju intuiciju. Ako vaš osećaj kaže da vašem prijatelju ili rođaku treba da se skloni od sveta i mnogih radoznalih očiju, pa i od vašeg pogleda i sažaljenja, onda je u redu da se sklonite.

Ako između Vas i te osobe, s druge strane postoji veoma jaka obostrana emotivna veza, vaše srce će svom snagom želeći da bude uz nju. Najzad možete isprobati, pokušati i jedno i drugo, pokušati više puta, oslušivati verbalne i neverbalne poruke.

5.4. Vodite računa o sebi (ne zapostavljajte sebe)

Teško, postsuicidno polje može nas lako obuzeti ili preplaviti. Naći se drugome u tako teškom trenutku može postati prioritet. Tako smo u opasnosti da ili zapostavljamo sebe ili pak bežimo od sebe, sopstvenih problema i sopstvenog bola.

Vođeni idejom da za druge možemo biti zaista prisutni samo ako smo elementarno zadovoljili svoje potrebe, nastojte da izbegnete ove zamke. Ma koliko da je strašno ono što je snašlo drugog, Vi imate pravo na sebe i ako osetite da Vam je previše i da Vam treba odmor i distanca to ne znači da ste nesaosećajni ili sebični, to znači da ste zdravi i da vas vaš ravnotežni sistem upozorava.

Osim toga suicid u porodici može, mada ne mora, da znači da je po sredi zaista teška porodična dinamika obeležena prikrivenim porodičnim nasiljem, raznim oblicima psihofizičkog zlostavljanja, problemima zavisnosti i raznim drugim patologijama koje su u svetu u kome živimo češće pravilo nego izuzetak. Nastojanje da se u takvim dinamikama pruži pomoć može biti prezahtevno i suviše komplikovano za nas, pa je veoma važno da vodimo računa o tome do koje mere želimo da se uplićemo i koji naši motivi stoje iza toga. Veoma je

važno da budemo svesni ograničenosti svojih moći i dužnosti da na pravom mestu zaštitimo sebe.

5.5. Ne postoje prave reči koje biste mogli izgovoriti

Suicid člana porodice iza sebe obično ostavlja razorno osećanje krivice, neadekvatnosti, stida. Već smo napomenuli da je važno da razumemo one kojima je u stanju takve ranjivosti najlakše da budu sami. Ali ako su već u našem društvu važno je da znamo da se doživljaj krivice može manifestovati na mnogo načina. Neki će kriviti sebe i sva naša razuveravanja će biti uzlaudna. Nekima će naša razuveravanja značiti, bez obzira da li će to pokazati ili ne. Kod nekih će biti kontraproduktivna.

Neki će opet kriviti druge i to će biti njihov način da olakšaju sebi. Možemo osećati kao da nas pritiskaju da se sa njima složimo, a i bez toga lako ćemo poći za njima i krivicu baciti na treću osobu. Možda će ovakva vrsta naše lojalnosti nekome pomoći, a nekome neće. U tako strašnoj situaciji zapravo prave pomoći i nema. Stoga reči baš i nemaju neku veliku ulogu. Naprosto pratite sebe i svoj osećaj, osluškuje reakcije ili se jednostavno držite neutralno. Tu ste da čujete. Možete naprosto reći: "Vidim koliko ti je teško." ili "Svako bi na tvom mestu krivio sebe." ili "Tek sad vidim koliko si u svemu tome bio sam/sama."

5.6. Dodir je lekovitiji od hiljadu reči

Dodir je naš najbazičniji sistem podrške. Ruka u ruci, na ramenu, ili zagrljaj, nekome će mnogo značiti.

Ipak u desenzitiziranom svetu današnjice ljudi imaju vrlo ambivalenta osećanja prema dodiru. Naši zagrljaji mnogo su češće formalni i prazni nego topli i srdačni. Najzad neko od nas je više otvoren za razmenu kroz telesni kontakt a neko manje.

Takođe nečiji dodir može nam biti prijatan ali isto tako i neprijatan. Ako ste veoma bliski pogođenoj osobi i ako već imate iskustvo telesnog kontakta sa njim, zagrljaj ili dodir biće najbolja stvar koju možete da joj ponudite. Ipak ako to nije slučaj biće neophodno da oslušujete i da pročitate energiju eventualnih dodira. Ni po tom pitanju nema drugih načina nego da pratimo

sebe i proverimo sa sobom, a onda i sa drugim, da li je dodir uredi. Nemojte nuditi zagrljaj ako se Vi sami sa tim ne osećate dobro. Ne insistirajte na zagrljaju ili dodiru ako vidite da se druga osoba tome opire.

Telesni dodir takođe može biti kontraindikovano ako je osoba preživela fizičko ili seksualno zlostavljanje. Seksualno zlostavljanje naročito dece, obično počinje kroz maženje i zagrljaj. Osobe koje su preživele ovakva iskustva prirodno mogu biti veoma sumnjičave i suzdržane prema dodiru. Zapitajte se koliko zaista poznajete istoriju onoga kome želite da pomognete. Budite oprezni i osetljivi na kontekst.

5.7. Ne suzbijajte osećanja unesrećenih ali ih ni ne provocirajte

Najčešći problem u ovim situacijama je naš sopstveni strah od snažnih osećanja unesrećene osobe. Suočeni sa snažnim besom ili bezobalnom tugom nama drage osobe najčešće se zbunimo, osetimo da smo dužni da nešto učinimo, da nekako pomognemo. Tada pokušavamo da tešimo ili da zaustavimo poplavu emocija i na taj način možemo napraviti grešku.

Stoga pokušajte da se setite da niste dužni niti dovoljno moćni da pomognete. Setite se da su osećanja važan i sastavni deo ovih situacija, da su potrebna i neophodna. Ne pokušavajte da ih zaustavite ma koliko su bolna. Zapravo iskazivanje osećanja u ovakvim situacijama je dobro i poželjno, a ako se i u vama pojave nemojte ih gušiti. Slobodno ih pokažite. Vaša suza će vašem unesrećenom prijatelju možda značiti više od stotinu reči. Kroz nju će videti da ste zaista tu. Kroz suze možete biti veoma zajedno.

Ako sa druge strane vaš prijatelj ne pokazuje osećanja, znaje da je po sredi jedna od prirodnih odbrambenih reakcija na veliki stres koja se u psihologiji još naziva i negiranje. Osoba je u šoku i još ne može da poveruje šta se dogodilo ili naprosto izgleda kao da je utrnula ili odsutna.

Ovde je na sceni primarni odbrambeni mehanizam koji je prirodan i potreban. Psiha je pametna i zna kada bi otvaranje na osećanja ili stvarnosti bilo previše opasno. Tada je važno da ne pokušavate da "izvučete" osećanja.

Gubici su deo života i u takvim situacijama priroda već sve uglavnom radi sama. Na nama je da je ne ometamo. Običan razgovor o tekućim stvarima ili čak

tehnikalijama može biti od pomoći. Usmeravanje na rešavanje malih svakodnevnih problema osobi može pomoći da se za momenat udalji od duboke tuge.

5.8. "Neka ja ću"

U stanju akutnog žalovanja neki ljudi potpuno su paralisani i nesposobni za obavljanje čak i najjednostavnijih manuelnih poslova. Tada kuvanje kafe ili spremanje posluženja, čišćenje ili peglanje može biti zaista veliki i neprijatan napor.

Drugima će ovi sitni poslovi biti upravo slamka spasa. Kroz njih oni makar na momenat neće razmišljati o svom gubitku. Beg u rad može biti naš način da preživimo najstrašnije iskustvo. Kod takvih osoba važno je da okolina ne nameće svoju pomoć tamo gde je zapravo izlišna. Naša želja da pomognemo makar tako što ćemo prijatelja rasteretiti sitnih kućnih poslova ili dužnosti bilo koje vrste može biti kontraproduktivna po njega. Ostanimo receptivni, budni i otvoreni da testiramo stvarnost, pitajte.

5.9. Šta u slučaju opasnosti od novog suicida ili gubitka kontakta sa stvarnošću? - Nije sramota obratiti se psihijatru

Suicid bliske osobe može izazvati nagon da joj ostanemo verni tako što ćemo je pratiti tamo gde je krenula. Neprihvatanje bolne stvarnosti i snažna želja da se pridružimo, da je ne ostavimo samu na tom strašnom putu koji je odabrala, može biti "razrešen" pokušajem suicida od strane bliske osobe ili člana porodice. Suicid takođe može biti odgovor na strašan osećaj krivice. Agresija prema sebi iskazana kroz samoubistvo može odražavati težnju da kaznimo sebe pošto smo dozvolili da se neko nama blizak i bitan ubije.

Ukoliko primetimo da naš prijatelj ili rođak koga je zadesila ta teška sudbina da kroz suicid izgubi blisku osobu ili člana uže porodice i sam ima suicidalne tendencije, prirodno je da ćemo se uplašiti i nastojati da nešto preduzmemo.

U tom slučaju možemo predložiti psihijatrijski pregled ili bar poseta psihoterapeutu i ponuditi svoju pratnju. Moguće je da će neka vrsta medikamentozne terapije smanjiti neizdrživost stanja i ponekad je dobro da se

u sistem podrške uključi još osoba, profesionalaca. Tako dalimo odgovornost na više ljudi koji će zajedno lakše nositi ovako teško polje.

Drugi način da pokušamo da pomognemo u ovakvoj situaciji je da sa svojim prijateljem napravimo nešto što se u psihoterapiji zove anti-suicidalni ugovor. To znači da težimo da nam osoba o kojoj je reč obeća da se neće ubiti, a da će, ukoliko oseti da je toliko loše da ozbiljno pomišlja na samoubistvo zvati Vas, u bilo koje doba dana i noći.

Razgovor sa psihijatrom i uzimanje lekova takođe bi mogao biti od značajne pomoći ako primetimo da naš prijatelj, usled strašne tragedije gubi kontakt sa stvarnošću. Polje suicida plodno je tle za beg od stvarnosti kao kranji vid odbrane.

Pogođena osoba tako može početi da priča nepovezano i nerazumljivo, "komunicira" sa izgubljenim članom porodice, viđa se sa njim, govori o stvarima koje ne postoje, veruje da se nije desio suicid već da je u pitanju zavera, jednom rečju manifestuje nešto što se u psihijatriji podvodi pod halucinacije i sumanute ideje. U koliko ovakvo stanje potraje više od nekoliko sati ili jednog dana, u koliko se produžava i posle spavanja, vrlo je važno reagovati.

Krajnje rešenje ukoliko nam se čini da postoji velika opasnost od novog suicida ili da je po sredi gubitak kontakta sa stvarnošću moglo bi da bude u obliku poziva upućenog hitnoj pomoći ili samoinicijativne posete psihijatrijskoj klinici u koliko unesrećeni na to pristaje.

5.10. Šta posle?

Akutna faza žalovanja posle velikog gubitka traje od nekoliko nedelja do nekoliko meseci, u zavisnosti od veličine gubitka i prirode opšte situacije. Sam proces opraštanja duše međutim može potrajati godinama a nekad čak i celoga života, što je na neki način prirodno u slučaju kada smo izgubili dete, na primer.

Žalovanje je prirodan proces i važno je dati mu prostora. Duša se oprašta sporo i razumljivo je da posle nekih događaja nije moguće oporaviti se u

potpunosti, odnosno da postoje događaji posle kojih jednostavno ne želimo da se oporavimo. Ovo može biti vrlo izazovno mesto za pomagača.

Veoma teško za nas može biti da poštujemo pravo našeg prijatelja ili rođaka na dugotrajnu patnju i tu se u najboljem slučaju postavlja pitanje koliko je naše pravo da nekog izvlačimo ili okrećemo životu, te spašavamo protiv njegove volje. Odgovore na ova teška pitanja svako na kraju mora da pronađe sam za sebe kako bi mogao da preuzme odgovornost za svoje odluke.

Jedan od, životu okrenutih načina da se transformiše trauma je da se u ime strašnog gubitka ili teške sudbine preduzme kakva aktivnost ili zadužbina. Tako se ljudi koje je zadesila teška sudbina neke vrste organizuju u zajednice ili stvaraju organizacije koje će pružiti pomoć ljudima u nevolji ili raditi na prevenciji novih takvih događaja.

Organizovanje ovakvih zajednica, grupa za podršku, edukaciju, tematskih psihoterapijskih grupa i radionica na kojima ljudi mogu da osećaju da njihov slučaj nije usamljen i da izraze svoja osećanja, ne samo da koristi društvu već čini da nemoć i bol traume pretvorimo u moć aktivnosti i dobročinstva.

Najzad veliki gubici, kada ih kako tako prebolimo mogu iza sebe ostaviti posebnu mudrost, toplinu i saosećanost sa drugima. Kada volja za život konačno počne da se vraća, gubitak i bol koji je za nama, čak i ako nikad u potpunosti ne jenjava, može nas učiniti toplijim, čak hrabrijim i postojanijim, ponekad osećajnijim, ponekad jačim, ponekad dubljim i duhovnijim, jednom rečju drugačijim i boljim čovekom koji život i druge gleda i ceni na neove načine.

Nikola Krstić, osnivač Gešalt Akademije Srbija u saradnji sa Udruženjem Lokalno Organizovanje Batočina