

Kako pomoći sebi i bliskom drugom u trenutku traume?

izv. prof. dr. sc. Andreja Bubić, Centar za savjetovanje studenata Filozofskog fakulteta u Splitu

Trauma nastaje u trenutku kada čovjek doživi nešto što je izvan granica uobičajenog iskustva, nešto što najčešće uključuje ozbiljnu prijetnju svom ili životu bliskom nam drugom, kao i svjedočenje tuđem stradavanju takve vrste. U trenutku traume, stradalnik se osjeća bespomoćno, kao da nad svojim životom nema gotovo nikakvu kontrolu, kao da mu netko, metaforički rečeno, uzima tlo pod nogama.

Potres koji je, s epicentrom u Petrinji, pogodio Hrvatsku traumatizirajući je događaj za sve izravno pogođene: što su bliže epicentru, opasnost od psihološke traumatizacije je veća.

Ali, nije fizička blizina epicentru jedini činitelj ranjivosti za pojavu traume: stanovnicima Zagreba i okolice koji se još od jutra 22. ožujka nisu oporavili novi je potres, čak i ako za sebe kažu da su u redu ili da ovaj put „nisu ništa“ izgubili, itekakav potencijal za retraumatizaciju; pomagači su pod rizikom od posredne (sekundarne), ako ne i neposredne (primarne) traumatizacije; svi koji u bilo kojem dijelu pogođenog područja imaju nekog svog također i više su nego ranjivi; svima nama kojima televizijske kuće opetovano ponavljaju potresne snimke mame koja upravo saznaje da je izgubila dijete sve je samo ne svejedno (jedan od mogućih traumatskih događaja je i svjedočenje tuđoj traumi: istina, ono se uglavnom ne odnosi na svjedočenja stradavanju putem televizijskog prijenosa ali, u kontekstu korona-krize i cijele nesretne 2020-e, kao i činjenice da veliki broj nas, čak i ako nismo tamo gdje se trese, negdje blizu imamo nekoga koga volimo i o kome brinemo... definicije na stranu, u kontekstu svega što se ove godine dogodile, nikome ovih dana – najblaže rečeno – nije lako).

Potres koji je 29. prosinca zatresao Hrvatsku mnogima je traumatski događaj. I onima kojima nije, ovih je dana teško. Iz tog je razloga u ovom trenutku nezahvalno nuditi savjete o tome kako pomoći sebi i drugima koji su se zatekli u ovakvoj situaciji jer prava pomoć, onakva kakvu osobe u tom stanju trebaju, vjerojatno i ne postoji. Nema čuda, nema čarobnog rješenja, nema utjehe koja može zacijeliti rane, riješiti probleme koje ih muče ili značajno ublažiti patnju koju osjećaju.

Ponešto da, ponešto svakako i uvijek – svaka sitnica može pomoći, i stoga je treba ponuditi i ponovo ponuditi i stalno nuditi, onoliko dugo koliko bude trebala. Ali, iako sve može pomoći, i iako je svaka pomoć dobrodošla, važno je i stradalnicima i pomagačima naglasiti da „Velikog rješenja“ nema, trauma ne nestaje tek tako: nikad ne nestaje tek tako, a naročito ne u situaciji potresa u kojim je svaki novi dan i sat i minuta potencijal za novi potres i, kao što je ranije naglašeno, retraumatizaciju. Utoliko, ako želite pomoći sebi i drugima: pomozite koliko možete, ali ne očekujte čuda. Nadajte im se, ako Vam to pomaže da ostanete prisebni i snažni; nemojte ih očekivati jer je svako neostvareno očekivanje potencijal za novo razočaranje i novi lom u ionako narušenoj slici svijeta.

Ostali savjeti – u formi „liste rješenja“ koju psiholozi inače izbjegavaju, ali je u kriznoj ili traumatskoj situaciji jedina koju stradalnik bilo koje vrste ima kapaciteta poslušati – su sljedeći:

- 1. Najprije rješavajte konkretno i nužno. Prvo se pobrinite o tijelu, pa tek nakon toga o mislima. Emocionalnu proradu ostavite za kraj: protiv preplavljujućih emocija ćete se teško moći zaštititi, ali sve koje možete „odgoditi“ ostavite za kasnije.**

Nitko Vam to ne mora reći: ako se nalazite u izravno pogođenom području, najprije rješavajte goli život. S obzirom na prirodu potresa (ponavljajuću, koja sa sobom nosi još mjesece novih trešnji),

ako je moguće i ako si to možete priuštiti, otiđite ili barem povremeno odlazite negdje gdje barem na dan-dva-tri-osam dana možete mirno odspavati bez stalne strepnje da će uskoro doći novi udar. Ako nemate tu mogućnost ili se jednostavno ne možete ili ne želite odvojiti od svog ognjišta – za početak se usmjerite na konkretno, primjerice zidove, podove, struju ili hranu. Brinite se o osobnoj higijeni, ne zaboravite jesti, nemojte izgubiti strukturu dana.

Zvuči banalno, ali važne su to stvari: konkretno nam pomaže da se ne utopimo u moru panike i tuge nad čijim rubom visimo i koja prijeti da će nas progutati. Nemojte ovih dana razmišljati više nego što morate; ako znate kako, emocijama dopustite da zasada samo prođu kroz Vas.

Usmjerite se na tijelo, utoplite ga, umirite, pokušajte se naspavati (onaj tko može, dakako; ako ste u trusnom području, teško da ćete uspjeti). Ako imate neku dragu osobu blizu sebe – zagrlite je, osjetite kontakt s drugim čovjekom, pomoći će Vam. Fizički se najprije za sebe pobrinite. Ovo nije vrijeme za emocionalnu proradu; još dugo vremena (u kontekstu svega što se ove godine dogodilo) neće biti.

2. Hvatajte se za slamke, čak i ako izvana izgledaju djetinjasto i „glupo“.

Ako ste izravno pogođeni traumom, nakon što se pobrinete da ste na suhom i toplom, da jedete, pijete i barem malo spavate... tek tada se usmjerite na onog „psihološkog sebe“. Dakako, nećete mu ni prije toga moći pobjeći ali svejedno, dok se ne izborite za goli život, teško da ćete imati kapaciteta previše se brinuti za ovaj dio sebe.

Zapamtite pritom da Velikog rješenja i utjehe nema: trenutno Vam to ne može ponuditi nitko, čak ni Vi sami sebi. U ovom je trenutku skoro pa nemoguće očekivati da ste dobro. Možete, dakako, biti „u redu“, zahvalni na tome što je tako kako jest a ne gore, utješeni jer ste Vi i Vaši na sigurnom, dobro jer ste gore već prošli (možda u ratu, nekoj bolnici ili mrtvačnici), pa Vam se ovo i ne čini „tako strašno“. Mnogi su „dobro“ na taj način, rijetki su istinski dobro.

Ako se osjećate istinski dobro, i to je u redu – nismo svi isti, i neki zaista nisu izravno pogođeni ili možda imaju drugačije obrasce doživljavanja i uspješnije mehanizme nošenja s ovakvim događajima. Dobro je ako ste dobro; očekivano je da niste.

Ako se ne osjećate dobro: hvatajte se za što god možete. Mnogima će najbolje i najviše pomoći kontakt s drugim čovjekom – nekim bliskim drugim, naročito djecom, ali i običnim poznanikom ili strancem kod koga ćete prepoznati trunku ljudskosti i suosjećanja. Ako ste sami stradali, čim budete imali kapaciteta za misliti o drugima, javite svojim da ste dobro. Ako poznajete nekoga tko je stradao, javite mu se i pitajte kako je, ali pritom shvatite da Vam se ovih dana odmah (ili možda uopće) neće biti u stanju javiti.

Osim dragih drugih, ovih Vam dana može pomoći sve što Vam je inače blisko i drago: podjednako velike, kao i male stvari. Ako Vas je inače veselilo, koliko god to apsurdno zvučalo, možda su upravo kukičanje, ples ili rad u vrtu idealne sitnice koje će Vas održati u komadu i sačuvati Vam zdravi razum. Ako možete, pokušajte se na trenutak i nasmijati: crnohumorne pošalice koje su Zagrepčani već počeli dijeliti borba je za onog najdubljeg sebe, a ne ismijavanje tragedije koja ih je zadesila. Razbijte nekako začarani krug panike, straha, tuge i boli te barem na trenutak pokušajte izaći iz njega: crni humor, nostalgичna televizijska serija, sviranje gitare, ili bilo koja druga, naoko neprimjerena, sitnica u tome Vam može itekako pomoći.

3. Zaštitite djecu.

Osjećaj sigurnosti i povjerenja u svijet djeci su beskrajno važni. Točnije, ovi su nam osjećaji svima beskrajno važni, pri čemu odrasli ipak imaju izgrađene mehanizme i obrasce zaštite, kao i određeni stupanj mentalne čvrstoće koju djeca nisu imala priliku razviti.

Beskrajno je važno djeci iz pogođenih područja dati kakav-takav osjećaj sigurnosti. Ako je ikako moguće, bilo bi dobro maknuti ih iz tresnog područja. Ako im to ne možete omogućiti, zagrljaj, poljubac, utjeha, kao i igra (puno, puno igre) najbolja su pomoć koju možete ponuditi. Pokušajte im normalizirati iskustvo koliko god možete; ako ste u stanju, koliko god se Vama osobno u ovom trenutku to ne čini presudno važno, budite i igrajte se s njima jer ćete im tako pomoći da „proigraju“ barem neke aspekte ove traume.

Ako imate djecu, a ne živite u pogođenim područjima, nemojte im dopustiti da gledaju previše (ili uopće) vijesti ovih dana. Snimke koje se prikazuju na televiziji toliko su dubinski potresne da ih nijedno dijete ne bi smjelo vidjeti (a kamoli doživjeti).

4. Minimum vijesti je dovoljno vijesti.

Ako stanujete u pogođenom području, stalno informirani morate biti jer trebate znati gdje Vam je dostupna pomoć, koje dijelove grada morate izbjegavati i slično.

Ako niste izravno pogođeni, potresne video snimke poput one ranije spomenute su jednostavno višak. Jedne vijesti dnevno (u najgorim trenucima možda i samo radijske) su dovoljne, pogotovo ako ste tijekom koronakrize ili bilo kad tijekom života nečime bili teško pogođeni. Ograničite količinu vijesti ovih dana, i pažljivo birajte izvore na kojima ćete ih tražiti.

5. Poštujte tuđu bol. Ne mjerite i ne uspoređujte tuđu bol.

Bliski, pa čak i ne toliko bliski, ljudi izravno pogođenih stradalnika imaju potrebu pomoći i biti uz ljude koje vole u trenutku dok im je najteže. Kao što jasno pokazuju snimke pomoći koja se stradalnicima šalje iz cijele zemlje, „ruku dati“ žele i oni koji s pogođenim područjima ni na koji način nisu pogođeni. Ako imate potrebu nekom (poznatom ili nepoznatom) pomoći, pomozite; svakako pomozite! Ali, nemojte pritom očekivati riječ zahvale ili osobno shvatiti ako ne dobijete odgovor koji biste možda htjeli ili očekivali – iako je i Vama teško, shvatite da u ovom trenutku fokus ne može biti na Vama.

Ako ste izravno stradali ovim potresom i/ili onima koji će još uslijediti, potražite pomoć i prihvatite svaku ruku koja Vam se pruži. Nemojte biti previše ponosni i oslanjati se samo na sebe. Ne možete sami. Tražite pomoć i prihvatite ponudenu. Ako imate snage, zahvalite se na njoj; ako ne možete sada razmišljati o osjećajima drugih, nemojte zahvaliti odmah – napraviti ćete to kad budete mogli ili jednog dana pomoći nekom drugom kad mu zatreba.

Poštujte ovih dana tuđu bol, i budite vrlo oprezni jer će je puno ljudi, možda i oni od kojih to nećete očekivati, itekako duboko doživjeti. Mnogi od nas imaju rodbinu i prijatelje u potresom pogođenim područjima. Mladi ljudi iz cijele su Hrvatske odlazili na studij u Zagreb i boli ih ono što se događa gradu u kojem su doslovno odrasli, čak i ako s njim više nemaju puno veze. Mnogi se sjećaju tragedije koja je danas uništen kraj zadesila u ratu, i zbog toga ih ova još više boli. Mnogi koji su posljednjih mjeseci ili ikad u životu previše boravili po bolnicama ili su zbog korone ili nekog drugog

razloga izgubili neku dragu osobu i više su nego potreseni ovim događajem, čak i ako nikakve veze s Petrinjom i vrlo širokom okolicom nemaju.

Previše ruševina, previše stradalnika, previše besmisla, previše nesreće nikoga tko je u životu bilo što teško proživio neće, i ne može, ostaviti ravnodušnim. Svima nam je 2020.-a uzdrmala tlo pod nogama; televizijske snimke koje gledamo i koje ćemo gledati ovih dana mnoge će itekako pogoditi, svakoga iz svog razloga, svakoga na svoj način.

Poštujte u tjednima i mjesecima koji dolaze tuđu bol. Ne morate je razumjeti, ali shvatite da je mnogima danas teško, prevelikom broju možda i neizdrživo.

Imajte na umu da bol neće nestati onda kad udarne vijesti zamijene neke senzacionalnije i zanimljivije: još mjesecima, a možda i godinama, zbog ovoga što se ovih dana događa neki ljudi dugo vremena neće biti dobro.

6. Ne nudite prazne fraze utjehe i lažnu nadu. Ako možete, samo budite tu; to je dovoljno.

U trenutku kad nam netko blizak pati, svatko od nas ima potrebu utješiti ga, a najčešće i u trenutnoj situaciji pokušati pronaći nešto dobro ili reći da će sve biti u redu. Nadajte se da će tako biti i recite da se tome nadate, ali nemojte obećavati ono što ne možete ispuniti.

I ovo će proći, da – sve prolazi, pa će tako i ovo – ali, ne znamo kako i kada, a znamo da neće sutra, pa ni u mjesecima koji su pred nama. Zagreb se mjesecima tresao nakon ožujka, trest će se još dugo ne samo Petrinja nego i brojna druga područja.

Stradalnicima nemojte upućivati prazne fraze i nuditi im lažnu nadu. Ako možete ponuditi komadić sebe i biti uz njih, ako im možete uputiti iskrenu riječ sućuti, dodati deku, lutku za dijete, komad hrane ili zubnu pastu – ponudite, uputite, dodajte.

Ako nemate što za ponuditi, odmaknite se i živite svoj život. Mnogi su ovih dana potreseni ovime što se dogodilo i ne samo voljni, već izrazito željni, pomoći. Ako niste među njima, nemojte biti oni čija će riječ zaboljeti ili postupak odmoći.

7. Nema jednog i univerzalnog smisla, nemojte ga zasad tražiti. Ako mislite da ste ga shvatili, zadržite ga za sebe još neko vrijeme.

Mi smo ljudi bića koja trebaju i traže smisao... i to najviše i najčešće onda kad nam se dogodi nešto kao što je ovaj potres. Velikog objektivnog smisla nema; postoji samo onaj koji ćemo sami sebi dati. Pokušajte ga sebi dati, ali samo ako Vas je ovaj događaj marginalno pogodio; ako ste preblizu pogođenom području ili ljudima u njemu, previše razmišljanja o ovim temama prije će Vam odmoći nego pomoći.

Ako netko pronađe smisao u ovome što se događa, ovih bi ga dana, tjedana, a možda i mjeseci, možda bilo najbolje zadržati za sebe. Majci koja je izgubila dvanaestogodišnje dijete i većini onih koji su na ovaj ili onaj način pogođeni, Vaš je smisao trenutno vrlo vjerojatno suvišan, i to naročito ako im niste bliska osoba, i to naročito ako Vaš smisao uključuje traženje krivice u žrtvi zbog tragedije koja ju je pogodila.

Teško je, poštujujte težinu.

Toliko o načinima na kojima ovih dana možete pokušati pomoći sebi ili drugima koji su pogođeni tragedijom koja nas je zadesila. Ovo su neke glavne smjernice, teško ih je u prvih 24 sata nakon potresa tijekom kojih je tekst pisan sročiti bolje, pa svakako pročitajte i druge ako nečemu u ovom nije posvećeno dovoljno pažnje ili ako postoji još nešto što ovdje nije spomenuto, a moglo bi Vam pomoći.

Potres koji je zatresao nemali dio Hrvatske strahoviti je, strahoviti udarac stanovnicima pogođenih područja, njihovim bliskima, ali i svima drugima jer nam, u kontekstu cijele ove godine, dubinski drma ona najtemeljnija uvjerenja o svijetu i osjećaj sigurnosti koji nam toliko treba.

Ako ste među izravno ili neizravno pogođenima, čuvajte se najbolje što znate i možete ovih dana. Pazite na sebe. Budite sebični, ali ne i izolirani: javite se onima kojima je do Vas stalo, nazovite samo da im čujete glas. Iako se to trenutno ne čini kao veliki prioritet, napravite to kad budete mogli jer će njima značiti, a Vama pomoći.

Ako niste među pogođenima i ako Vaš život ovaj događaj nije previše uzdrmao, iz pijeteta prema stradalnicima suzdržite se od vatrometa i spektakularnih dočeka 2021.-e godine.

Proslavite, obilježite kraj 2020.-e jer nam je svima bila teška. Naročito ako imate djecu, to i morate napraviti; ako ne zbog sebe onda zbog njih. Obilježite ulazak u Novu, ali ne na način da Vaše slavlje zaboli nekoga tko je tri dana ranije izgubio mamu, kćer, tatu, sina, nećaka, brata, sestru, baku, djeda, krov nad glavom, automobil, najdražu igračku ili zdravi razum.

Potres koji je, u trenutku pisanja većine ovog teksta, danas zadesio Hrvatsku ogromna je tragedija. Poštujte to. Pomozite ako, i koliko, možete. Ako ne možete pomoći, nemojte odmagati.