

PRONAĐI PRIJATELJA KOJI ZNA ČUTI

RAD S TRAUMATIZIRANOM DJECOM

Rasim TOBUDIĆ

U našem okruženju ima onih koji i danas odriču značaj rada na dječjoj traumi. Zato želim istaći da su na svakome nivou razvoja djeteta moguće traume koje proizvode «otisak» oko koga se svijest razvija, tj. stvara odbranu od bola.

Želim vam opisati dijete koje je stalno napeto. Napetost se definira kao unutarnji pritisak koji proizlazi iz negiranja osjećanja.

Kod djece sa kojima sam radio (kod jednog ovo, kod jednog ono), evo šta sam zapazio:

- drhtavost,
- nabreknutost stomačnih mišića,
- nabreknutost skeletnih mišića,
- škr gutanje zubima,
- gađenje,
- stomačnu nervozu.

Ovakva stanja napetosti dovode do neposrednog pokretanja usta, stežu mišiće vilice, čine da očni kapci trepere, prouzrokuju lupanje srca, čine da svijest prelijeće brzo s predmeta na predmet, dovodi do lupkanja nogu, nemirnoga pogleda...

Stomak je mjesto koje djeca označavaju kao središte napetosti. Izgleda da je stezanje stomačnih mišića nešto što smanjuje unutrašnju bol.

Vrlo često ova djeca dišu «naopako», kao da guraju zrak nadolje, umjesto nagore i napolje. Ova nesposobnost disanja susreće se, inače, kod svih koji su morali sve potiskivati i sve zadržavati u sebi. Hoćemo li ovakvu djecu ostaviti da žive u svojoj boli? A malo pomoći im je potrebno.

Šta se događa ako budu ostavljeni bez stručne pomoći?

Ona fantaziraju, mokre u krevet, imaju napade gušenja, stalno žmirkaju i stežu mišiće, imaju noćne more, pokazuju neprihvatljivo ponašanje..., tako se brane od bola.

Zato, moramo raditi sa ovom djecom. Moramo raditi na razgrađivanju navedenih i drugih nezdravih odbrana, i to malo-pomalo.

Pogrešne intervencije vode nasilnome zaustavljanju tih ventila napetosti i tako iskompliciraju problem, prisiljavajući dijete da nađe skrivene oblike.

Današnja iskustva u radu sa ovom djecom kazuju da se radi o normalnoj djeci koja su prošla kroz traumatizirajuća iskustva i još uvijek žive u stresnom okruženju i sa izraženim potrebama za svim vrstama pomoći.

Formalno obrazovanje većine profesionalaca na ovome planu prije rata nije pripremalo buduće stručnjake specifičnim znanjima i vještinama rada sa traumatiziranom djecom, jer nam takva znanja (mislilo se) nisu potrebna.

Rat je stručnjacima nametnuo vrlo specifične zahtjeve na koje nismo uspjeli odgovoriti bez dodatnih edukacija i učenja iz iskustva. Mnogi od nas su naknadno učili i još uče od stranih stručnjaka, koji su dolazili i dolaze sa željom da nas poduče.

Zahvalni smo im što nova znanja i vještine prilagođavaju zajedno sa nama našim specifičnostima, potrebama i uvjetima.

ZAPISI SA DUBRAVA

Početak jula 1995. godine u šatorsko naselje na aerodromu *Dubrave* kraj Tuzle su smještene hiljade prognanih žena i djece iz Srebrenice. Tim psihologa, pedagoga, socijalnih radnika, učitelja iz Tuzle odlazio je svakodnevno među ove ljude da im se nađe pri ruci i pomogne.

Psihosocijalna pomoć se sastojala od humanog pitanja: «Kako si?», preko preventivnog terapijsko-savjetodavnog rada do pomoći bolesnim i iznemoglim.

Pokušali smo ublažiti tugu, bol i nesreću ovih ljudi.

Vraćali smo se kući u popodnevnim satima. U autobusu mi se svakodnevno nametalo pitanje: «Ima li smisla ovo što sam danas radio?»

Evo nekih karakterističnih poslova koji su urađeni. Želja mi je da ih iskažem te da oni koji ih pročitaju, zajedno sa mnom dođu do odgovora na postavljeno pitanje.

1. ŠERPA

U jednome šatoru dvije porodice. Deset osoba i jedna osamljena žena. Svaki dan sama sjedi na uredno složenome ćebet u ispred šatora. Ne sudjeluje u razgovoru, niti u svakodnevnim poslovima.

Nije odgovorila na moje pitanje: «Kako si?». Pogledala me odsutno.

Jeste li vidjeli oči koje više ne plaču, a stalno su vlažne? Takve sam oči ugledao.

«Ostavi je kad joj ne možeš pomoći», doviknuo mi je, kasnije ću saznati njegovo ime, Hasan, starina od 70-tak godina. Toga dana nisam mogao uspostaviti komunikaciju. Došao sam sljedećeg i narednoga dana. Sa Hasanom je kontakt uspostavljen. On je čekao sina da dođe «preko šume» i detaljno iznosio sve što se njemu dogodilo na putu od kuće.

Četvrti dan (kad su počeli dolaziti neki «preko šume»), spremao sam se poći od Hasana. Upitao sam: «Šta vam nedostaje, ćebe, odjeća, obuća...?»

«Vallahi, dijete, kad bih imala jednu šerpu da mogu sebi skuhati kahvu, voljela bih više nego hranu», odgovorila je žena s ćebetom.

Sutradan, uz kahvu žena je «otvorila» dušu. Ispričala je da su joj ranije poginula dva sina. Sad čeka muža i trećega sina koji su otišli «preko šume».

«Eto, neki dolaze, a moj niko da se pomoli. Što i ja da više živim bez njih?»

U tome trenutku nisam nalazio riječi kojima bi se mogla ublažiti bol. Nisam ni primijetio da zajedno plačemo.

2. IGRA

Djeca se nisu igrala prvih dana po dolasku iz Srebrenice. Kao da su od bola zanijemila. Tražio sam djecu u nadi da ću ih vidjeti kako se igraju. Uzalud.

Četvrti dan, kad su počeli pristizati neki od onih što su otišli «preko šume», primijetio sam djevojčicu i dječaka od četiri-pet godina. Na travi su sjedili i igrali se.

Dječak je, od sasušene vlasi trave, pravio snopiće. Upitao sam: «Šta je to?»

«Cigare», odgovorio mi je i dodao: «Moj djed nema šta pušiti, ja pravim cigare i njoj prodajem».

3. SAN

Enver je dječak od dvanaest godina. Bio je u zbjegu. Gledao je vojnike iz šume kako tragaju za njima. Uspio im je izbjeći sa svojom porodicom. Sad ima noćne more. Probudi se sa slikom kako tragaju za njima.

«Ja bježim i u snu. Iznad našeg sela ima jedno brdo. S druge strane je provalija. Kad bih pao, ne bi ostao živ. Bježim na to mjesto i mislim: Šta će biti kad dođem na to brdo? Ne smijem skočiti na drugu stranu. Poginut ću. Ako ne skočim, oni će me stići.»

Prisjetio sam se da djeca Enverovog uzrasta često sanjaju da mogu letiti u snu.

Upitao sam Envera:

«Jesi li nekad sanjao da možeš letiti? Padaš u provaliju, ali se pri padu ne povrijediš».

«Jesam», odgovorio je, «često to sanjam.»

«Sljedeći put kad budeš sanjao da te progone, pokušaj izbjeći na ono brdo. Kad dođeš do provalije, skoči u nju. Neće ti se ništa dogoditi. U snu, ti možeš letiti.»

Naredni naš susret je bio za dva dana.

«Nisam uspio skočiti», rekao je Enver, «bojim se.»

Kroz nekoliko dana me Enver pronašao čim sam stigao u kamp. Sav radostan, saopćio mi je:

«Skočio sam. Pobjegao sam im. Sad me više ne mogu stići.»

ČINILO MI SE KAO DA OTAC DOLAZI KUĆI

Narednih mjeseci i godina sam radio sa grupom djece koja nemaju roditelje; izgubili su ih u ratu. Imao sam sreću da osjetim «...mnogo radosti, kad kod nekog dječaka, poslije dugih bezuspješnih podsticaja, provali darovitost, kad se okane drvene sablje, pračke, strijele i luka, kad počne težiti za napretkom i kad se običan, priprost dječak bucmastih obraza pretvori u gotovo asketski lik, pa mu lice postaje zrelo i produhovljeno, pogled dublji smireniji, ruka smirena...» (H. Hese, *Pod točkom*, 1983., str. 44.).

Duži rad sa ovom djecom i odlazak među njih mi se jednoga momenta učinio kao dolazak roditelja kući..., pa pričamo šta se kome dogodilo i izvlačimo pouke. Ustvari, vodio sam tu djecu prema vanjskome svijetu. Učio sam ih kako da postanu dio vanjskoga svijeta i da ne misle samo na sebe. Pomagao sam im da iziđu iz grupe i, kad je to potrebno, da se suoče s vanjskim svijetom, koji nije takav kao grupa.

Jer, ako se bol i tuga ne prorade, onda dijete prolazi kroz mržnju i bijes i nikad se ne zna šta i kad može učiniti nešto strašno sebi ili drugima. Iznosim njihova reagiranja na proživljena iskustva, o kojima smo razgovarali u grupi ili individualno. Normalna pitanja i odgovori na nenormalne situacije:

TUGOVANJE

– Kad sam bila na dženazi moje nene, tu noć sam je sanjala. Mama kaže, i buncala. K'o, nena opet živa, zove me da se igramo.

– Sanjao sam jednu ženu. Bila je u mojoj sobi na prozoru. Pokrivena, ista moja mati.

– Moja rodica je sanjala oca da je zove. Pošla je za njim i skočila kroz prozor. Sad je u bolnici.

– Strah me od mrtvoga čovjeka otkad sam vidio moju mrtvu mamu.

– Gledam iz stana kroz prozor drugu djecu kako idu sa svojim ocem, a ja... Šta ti radiš tad? Počnem misliti na nešto lijepo.

Veoma su različita dječja iskustva u vezi sa smrću njima bliskih i dragih osoba. Snovi, fantazije i osjećanja koja u razgovoru iznose, govore da ona, ustvari, smrt bliskih osoba doživljavaju primjerno svom misaonom i emocionalnome razvoju.

Iz iznesenih primjera, samo jedno dijete se nalazi u procesu tugovanja za izgubljenim ocem. Na pitanje šta radiš kad si tužan, on odgovara: «Počnem misliti na nešto lijepo.»

Druga djeca iz ove grupe trebaju pomoć u prolasku kroz tugovanje.

STRAH

– Sad me strah mezara i mrtvih. A u ratu smo spavali u mezarju. Kako to da me tad nije bilo strah?

– Kad idem noću, iza ćoška zgrade sve mislim sad će me neko lupiti. U sobi kad sam sama..., sad će neko doći. Ko zna šta će sa mnom raditi?

– U stubištu, noću kad se vraćam, strah me dok ne napipam šalter od svjetla. Kako sebi tad pomognem? Nastojim tačno zapamtiti gdje je šalter.

– Plašim se ljudi koji su ubili mog oca. Ja te ljude noću vidim. Gledam, naprimjer, ormar i odjednom se ormar pretvori u te zlikovce.

Izjave djece govore o njihovim strahovima. Doživjeli su ih u prisutnosti ratnih opasnosti. Danas, i pri samoj pomisli na te opasnosti, strahovi se vraćaju.

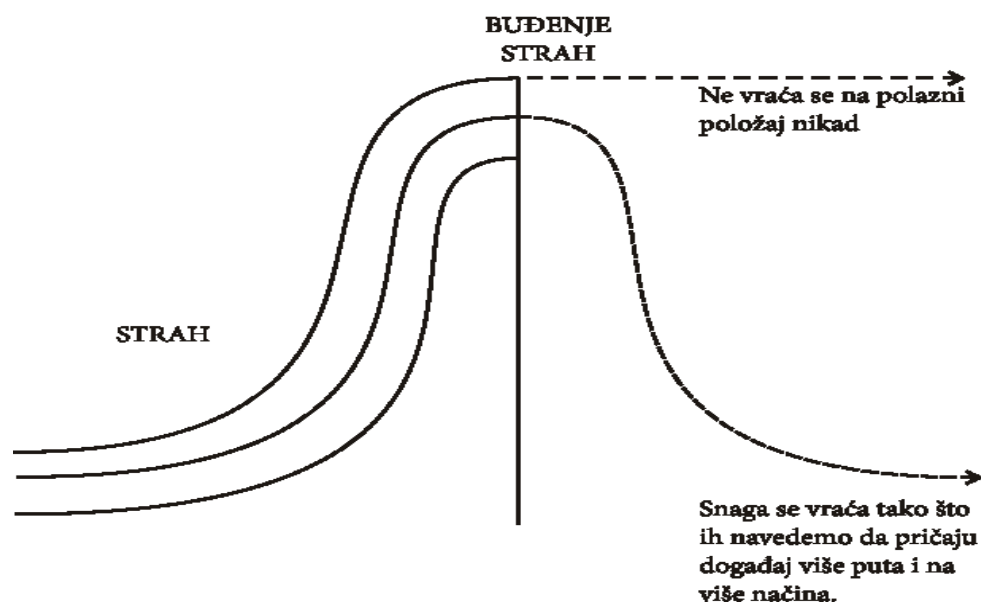
Kako vidimo kod djece, strah se javlja danju, a mnogo češće noću, kad se, kako kaže jedan dječak, ormar pretvori u opasnost.

Posebno su zastrašujući sadržaji dječjih snova koji najčešće ostaju nerazrađeni.

Slušajući sadržaj dječjih snova u kojima najčešće iznose osjećanja tuge i straha u obliku noćne more, zajedno sa djecom, tragao sam za odgovorom na pitanje:

Kako to osjećanje u snovima grafički predstaviti?

Evo našega crteža:



Ne znam ima li u literaturi nešto slično opisano. Znam da su djeca radosno potvrdila u grupi da im se snaga upravo ovako vraća, kad pričaju događaje iz svojih snova.

Čitav život se sastoji od fantazije (unutarnji svijet) i stvarnosti (vanjski svijet). Ako se fantazija ne ispravi, kažu stručnjaci, nastaje duševna bolest.

Hoćemo li ovu djecu ostaviti u sjećanju bespomoćnosti?

GUBITAK KONCENTRACIJE

– Nastavnica je ispitivala. Ništa nisam znala. Uplašila sam se. Slušala sam drugu djecu kako odgovaraju i tako naučila. Kad me prozvala, znala sam i dobila peticu.

– Nastavnik me izveo na tablu. Počeo sam raditi zadatak, ali sam zastao. Samo sam gledao u jednu tačku. Nastavnik je dreknuo: «Čuješ li ti šta te pitam?» Tada sam se trgao. Isto kao da sam se probudio i počeo opet pratiti nastavu.

Ima i sretnih situacija, u kojima djeca iznose da su sama naučila kako rješavati svoje probleme.

ODBRANA OD BOLA

– Kad sam išla u Dansku, bila sam smještena kod jedne porodice naših ljudi iz Srbije. Bilo mi

je stvarno lijepo. Ali, što god su me oni pitali, ja sam se smijala. Pitali su me što se smijem. Nisam znala odgovoriti. Kad sam se vratila kući, počelo me brinuti to što sam se smijala. Sad će oni misliti da sam luda!

Zar i vi ne mislite da ovoj dvanaestogodišnjoj djevojčici ne treba objasniti da se ona, razgovarajući sa ovim ljudima o svojim ratnim iskustvima, ustvari, smijehom branila od bola koji je nadirao iz nje.

Šta bi se dogodilo da se nije smijala. Plakala bi, a ona to nije htjela pred njima.

Hoćemo li ovu djevojčicu ostaviti u njenome bolu da kasno shvati kako tuge koje nisu isplakane suzama tjeraju sve naše unutarnje organe da proplaču?

Ako im ne pomognemo, mi odrasli, djeca će sama tražiti načine SAMOZAŠTITE.

– Kad odrastemo, u šumi ćemo iskopati i napraviti kuću, pa da u ratu spasimo djecu.

– Kad odrastem, napravim ću kuću, svoj djeci po sobu, ali ne znam kako da ih sačuvam da sa njima ne dogodi kao i nama.

U traženju načina samozaštite, oni nam poručuju da ne mogu sami.

Hoćemo li ovu djecu ostaviti da žive u svojoj boli?

A malo pomoći im je potrebno.

Summary

Work with the traumatized children

Rasim Tobudic

The author provides certain facts that point out to the need to further work on the children's trauma. As there are those who think there is no longer any need for that, it was necessary to provide these facts.

The experience in working with these children shows that these are normal children who went through traumatic experiences and are still living in a stressful environment. The author talks about Dubrave, a place near Tuzla where thousands of refugees from Srebrenica came in 1995. He relates their distressing experiences – the experiences of men, women and children. Sorrow, fear, loss of concentration, protection against pain...

Children are looking for a way of self-protection. Through looking for a way to protect themselves, they are sending a message that they need our help. Are we going to let them live with their pain? And it is so little they need.

موجز

الاهتمام بالأطفال ذوي الاضطرابات النفسية

راسم تابوديتش

في هذا البحث يبرز الكاتب الحقائق التي تؤكد ضرورة مواصلة الاهتمام بالاضطرابات النفسية عند الأطفال. وبما أن البعض ما يزالون يصرون على عدم وجود حاجة للاهتمام بالاضطرابات النفسية (الحربية) عند الأطفال فإنه من الضروري إبراز هذه الحقائق.

تفيد التجارب المعاصرة للمهتمين بالأطفال ذوي الاضطرابات النفسية أنهم أطفال طبيعيون مروا بتجارب تسبب الاضطراب النفسي، وما يزالون يعيشون في بيئة مضطربة، وهم بحاجة شديدة لكافة أنواع المساعدة.

ويقدم كاتب البحث تقريراً من ضاحية دوبرافا وهي إحدى ضواحي مدينة توزلا التي آوت آلاف النازحين من سربرينيتسا سنة ١٩٩٥ م، وينقل الباحث التجارب المثيرة للاضطراب النفسي التي عاشها هؤلاء الرجال والشيوخ والأطفال. إن الأطفال يعانون من الحزن والخوف وفقدان التركيز والتصدي للألم... وهم يبحثون عن وسيلة لوقاية أنفسهم، ولكن لا يمكنهم حماية أنفسهم بمفردهم، فهل سنترك هؤلاء الأطفال يعيشون في آلامهم، وكل ما يحتاجونه هو القليل من المساعدة!؟