

Fondacija ADRA Srbija

# **Psihološka podrška nakon katastrofe**

## **- Paraćinski model -**

Izdavač:

Fondacija ADRA Srbija,  
Beograd, Radislava Grujića 4

Za izdavača:

IGOR MITROVIĆ

Lektor i korektor:

MILENA GLIŠOVIĆ

Likovna obrada korica:

ALEKSANDRA SELAKOVIĆ

Prelom teksta:

PETAR V. JEKNIĆ

DIMITRIJE MILIĆ

Fotografije:

IVAN MILOSAVLJEVIĆ

Štampa:

KVARK, Žiča

Tiraž:

1000 primeraka

ISBN 978-86-

Copyright©Petar V. Jeknić

Copyright©2015, Fondacija ADRA Srbija

Sva prava zadržana. Nije dozvoljeno da se deo ili celina ove knjige snimi, emituje ili reprodukuje na bilo koji način, uključujući ali ne i ograničavajući se na fotokopiranje, fotografiju, magnetni zapis ili bilo koji drugi vid zapisa, bez prethodne dozvole izdavača.

Petar V. Jeknić

Marija Babić, Jelana Stanković, Dragana Radisavljević, Stevan Stavrić

# Psihološka podrška nakon katastrofe

- Paraćinski model -

Kraljevo

2015.

*Gde god bude leš, tamo će se i orlovi skupiti  
(Matej 24,28)*

*Tekst posvećujem svojoj deci  
Isidori, Filipu i Andriji  
Kada u životu pomislite da ne postoji put dalje,  
pozvani ste da ga napravite!*

*U Kraljevu,  
5. avgusta 2015. godine*

## Sadržaj

Predgovor .....	7
Prolog.....	11
1. Katastrofa .....	13
1. scena – Podela katastrofe .....	13
2. scena – Faze katastrofe .....	14
3. scena – Vrste psiholoških intervencija .....	15
2. Tehnički aspekt „Paraćinskog modela“ .....	19
2.1. Priprema za psihološku intervenciju ili „druga katastrofa“ .....	20
Formiranje spiskova.....	27
2.2. Psihološka intervencija .....	36
Ko? .....	36
Gde?.....	38
Šta? .....	40
Kada? .....	42
Zašto? .....	44
Kako? .....	47
2.3. Tim za psihološku podršku .....	50
Kome treba Tim za psihološku podršku?.....	50
Zadaci tima za psihološku podršku.....	50
2.4. Savez za psihološku podršku u uslovima lične i kolektivne katastrofe.....	53
3. Profesionalno-psihološki aspekt „Paraćinskog modela“ .....	56
3.1. Etički principi .....	56
3.2. Ciljne grupe.....	58
3.2.1. Rad sa decom (autor Dragana Radisavljević, psiholog) .....	58

3.2.2.	Rad sa bolesnima.....	62
3.2.3.	Rad sa starima (autor Stevan Stavrić, psiholog) .....	68
3.3.	Način rada.....	71
a.	Individualni rad.....	72
b.	Edukativno-informativni rad u malim grupama .....	75
c.	Javne tribine .....	88
d.	Radna terapija (autor Marija Babić, rukovodilac tekstilne radionice).....	90
e.	Petodnevni program eksteritorijalne obuke motivatora / lidera.....	92
f.	Supervizijski rad sa pomagačima (autor Jelena Stanković, supervizor / psihoterapeut) .....	96
	Epilog .....	103
	Pogovor.....	105
	Anex 1 – Ugovor o pružanju usluga .....	107
	Anex 2 - Izjava o zaštiti ličnih podataka korisnika usluge Šireg tima za palijativno zbrinjavanje UG „Raskršće“ .....	111
	Bibliografija.....	117

## Predgovor

Rukopis „Paraćinski model-psihološka podrška nakon katastrofe“ grupe autora: Petar V. Jeknić, Marija Babić, Jelana Stanković, Dragana Radisavljević i Stevan Stavrić predstavlja originalni i autentični iskustveni doprinos razvoju i unapređenju prakse psihosocijalne pomoći i podrške ljudima pogodjenim katastrofom. Tekst je napisan jasnim stilom i važan je dokument jednog aktuelnog životnog događaja i profesionalnog iskustva u radu sa ljudima pogodjenim nesrećom. Na popularan način tekst pruža opis više naučnih psiholoških pojmoveva i termina, poput asertivnosti, empatije, hijerarhije potreba Abrahama Maslova, „sindroma sagorevanja“ i druge pojmove od značaja za pružanje psihološke pomoći.

Pored teorijskih saznanja tekst nam nudi prikaze konkretnih slučajeva i dobre praktične savete u vezi sa prioretima rada na terenu, prednosti timskog rada, neophodnosti supevizije kao i javnosti u radu u akcidentnim situacijama. Tu je i argument zašto psiholog treba da bude angažovan i u sklopu tehničkih i psiholoških aktivnosti, kao i koja je razlika između psihologa i psihijatra i zašto psiholog mora biti član multidisciplinarnih timova koji pružaju psihosocijalnu podršku i pomoći u paljativnom zbrinjavanju.

Iz iskustva u radu sa osobama koje su doživele i preživele nesreće izazvane ljudskim faktorom i drugim akcidentnim događajima mogu da pohvalim autore zato što su prepoznali i naglasili značaj poštovanja istine, etičkih principa, osnaživanje formiranja međusobne podrške, podsticanje „društvene kohezije, kao i značaj uključivanja i obuke prepoznatih motivatora / lidera grupa, koje bih nazavao ključnim osobama u zajednici, radi prevazilaženja posledica katastrofa. Ideja o lokalnoj, regionalnoj i republičkoj mreži timova za krizna stanja je još jedno podsećanje na neophodnost društvenog i struktovnog povezivanja jer, kako kažu autori: „Posle 25 godina permanentne krize i nevelikog broja objavljenih psiholoških radova iz oblasti psihologije katastrofe, ovaj narod je zasluzio bolje”.

*Recenzja Prof. dr Miroslav Krstić*

*Specijalista medicinske psihologije  
Filozofskog fakulteta Univerziteta u Prištini  
sa sedišem u Kosovskoj Mitrovici*

Monografija „Paraćinski model“ je iskustveno i životno prebojeno stručno štivo, nastalo kao rezultat praktičnog rada tima psihologa na pružanju psihološke pomoći ljudima ugroženim poplavom u Srbiji, u Paraćinu, 2014 godine. Pažljivim sagledavanjem psihološkog stanja i reakcije stanovništva, prepozna-te su specifičnosti prolaska kroz sve faze katastrofičnog iskustva.

U našoj zemlji su se poslednjih decenija odvijala mnogobrojna socio-ekonomsko-ratna događanja i psihosocijalna pomoć i podrška su bili deo opšteg zbrinjavanja stanovništva, ali „Paraćinski model“ ima izuzetno značajno mesto u praktično-edukativnom smislu u ovoj oblasti.

Teorijski poznate „Faze katastrofe“ su ovde prikazane kroz konkretno opisane promene ponašanja pogođenih ljudi u Paraćinu. Izuzetno je dragocen opis kako se faze odvijaju u praksi, kao i definisanje intervencija da bi se njihove posledice ublažile. Upravo ovakav pristup je novi kvalitet koji monografiji daje značaj vodiča za slične, buduće traumatske događaje koje mogu pogoditi stanovništvo.

Autor(i) naglašava da se psihološko zbrinjavanje ne može odvojiti od životnog spasavanja. Celinu čini materijalna i istovremena psihološka pomoć na terenu. Psihološka „Prva pomoć“ je uvod u kasniji rad na amortizovanju efekata prve preživljene i „druge katastrofe“, koja se javlja u fazi adaptacije na realno promjenjene i teške životne uslove.

Opisano iskustvo u terenskom radu je neprocenjivo jer omogućava zapožanje svih detalja i teškoća na koje se nailazi u toku pružanja pomoći. Po principu „korak po korak“ dat je detaljan opis mogućih prepreka u radu kao i način da se one ublaže. Psiholog pomaže da se uspostavi kohezija među postradalima i da se ona dalje održi jer jednom uspostavljena mreža podrške daje široki oslonac velikom broju ljudi koji imaju potrebu za podrškom.

Paraćinski model je skup sistematizovanih grupnih/individualnih aktivnosti prilagođen uočenim potrebama, u cilju postizanja psihološke ravnoteže postradalih i očuvanju njihovog mentalnog zdravlja kako bi bili u stanju da na najbolji mogući način prežive i nastave da žive. Istovremeno se ističe značaj rada na očuvanju zdravlja pomagačima i sprečavanju sindroma sagorevanja: rad sa klijentima treba da bude i rad na sebi u razvojnem i u protektivnom smislu.

Principi Paraćinskog modela ponikli iz iskustva Tima i rada sa postradalima u poplavi, mogu se primeniti u grupnom i individualnom radu sa drugim ljudima u krizi. Uvremenjena pomoć, prilagođena potrebama i aktuelnoj životnoj situaciji postradalih, ima preventivni i terapijski efekat za njihovo mentalno zdravlje.

Praktični prikazi individualnog i grupnog radioničarskog rada imaju edukativni značaj za stručnjake raznih profila koji treba da rade na očuvanju mentalnog zdravlja stanovništva u katastrofi i socijalno-teškim vremenima.

Monografija je napisana stručnim ali i toplim ljudskim jezikom razumevanja psihologije ljudi u nevolji. Ona približava čitaocu šta znači psihološka podrška u katastrofi, profesionalce edukuje kako da je na najbolji način sprovedu, a zainteresovanima može pomoći u proživljavanju ličnih kriza.

*Doc. dr Gordana Nikolić,  
neuropsihijatar  
Institut za mentalno zdravlje, Niš*



## Prolog

Zamislimo osobu koju nosi uzana, veoma brza i hladna reka. Obala je tu, ali je nedostizna. Voda zapljuje davljenika, vrti kao igračku, udara o dno. Pokušavajući da dohvati bilo šta čvrsto gubi sve više snage. Pokušava da se odbije od dna, da ode na stranu, ali bez uspeha. Voda kao da crpi energiju iz njegovog života i sve teže zadržava dah. Vidno polje mu je suženo, ne može da održi fokus.

Zamislimo sada drugu osobu, nekoga ko sa obale gleda dramu koja se dešava na par koraka. Ova osoba se tu zadesila, svesna je mogućeg ishoda davljenikove borbe i ne gubi vreme pokušajući da se organizuje. Nastoji da nađe drvo ili sličan predmet koji bi dobio davljeniku. Pažnju mora da drži na osobi prebirući po šipražju u potrazi za dovoljno dugim i čvrstim predmetom. Vikanjem skreće pažnju davljeniku da nije sam. Nemir je sve veći, a pretraga terena sve nervoznija. Pronalazi naizgled adekvatnu motku, prilazi obali.

Čitalac samostalno može nastaviti ovu scenu po sopstvenom izboru. Nastavak će zavisiti od psiholoških osobina čitaoca.

Vratiću se nekoliko redova unazad. Nakon opisa davljenika ovaj put bih nastavio priču stavljajući u ulogu osobe na kopnu nekoga ko je tu ciljano, planski, nekoga ko je došao da bi spasio osobu iz vode. U prvom delu slučajni posmatrač gleda šta se dešava, trebalo mu je vremena da se snađe, grozničavo je tražio po travi i žbunju dugačak štap i tome slično. U ovoj drugoj varijanti osoba oko ramena nosi namotani konopac, čizme sa dubokom sarom su mu na nogama, na leđima je pojasa za spasavanje, a u opasaču materijal za prvu pomoć. Ova osoba utrčava u vodu, bača pojasa za spasavanje koji od hladnoća pomodrela ruka davljenika hvata...

Oba scenarija imaju zadatak da opišu psihološku podršku. Prva varijanta odgovara onome što se dogodilo u Paraćinu nakon polave 2014. godine kada smo organizovali psihološku podršku mada nam to nije bio primarni cilj. Ova druga situacija je ono što želimo videti svaki naredni put – obučene, organizovane psihologe koji su spremni da krenu u katastrofu kako bi pomogli onima kojima je pomoć potrebna bez obzira na prirodu, masovnost ili koje drugo svojstvo katastrofe. Ovaj tekst o tome govori.



# 1. Katastrofa

## 1. scena – Podela katastrofe

Prema definiciji Svetske zdravstvene organizacije, katastrofa je prekid u funkcionisanju društva koji izaziva ozbiljne ljudske i materijalne žrtve i gubitke koji prevazilaze sposobnost zajednice da ih prevaziđe. (1) Ova definicija govori da se katastrofe pre svega odnose na masovne nesreće mada ne treba zaboraviti ni individualne, posebno u svetu pružanja psihološke podrške. Zato bi se moglo reći da je, shodno metodologiji rada, osnovna podela katastrofa na:

1. individualne i
2. kolektivne (grupne, masovne) katastrofe.

Katastrofa je intenzivni događaj koji za posledicu ima ugrožavanje života i rada pojedinca ili velikog broja ljudi, kao i funkcionisanje sistema. U literaturi se sreće podela katastrofa na:

- uzrokovane ljudskim faktorom,
- uzrokovane prirodnim silama.

Prirodne katastrofe (2) dele se na:

Biološke	Geološke	Hidrometeorološke	
		Hidrološke	Meteorološke
<b>Epidemije</b>	<b>Zemljotresi</b>	<b>Poplave</b>	<b>Oluje</b>
▪ Virusne infekcije	<b>Vulkani</b>	▪ Masivne poplave	▪ Tropski ciklon
▪ Bakterijske infekcije	<b>Masivno suvo kretanje</b>	▪ Poplava izazvana olujom	▪ Tropski super-ciklon
▪ Parazitske infekcije	▪ Odroni	<b>Masivno vlažno kretanje</b>	▪ Lokalna oluja
▪ Gljivične infekcije	▪ Klizišta	▪ Odroni	<b>Klimatološke</b>
▪ Prionske infekcije	▪ Lavine	▪ Klizišta	<b>Ekstremna temperatura</b>
<b>Najezda insekata</b>	▪ Sleganja tla	▪ Lavine	▪ Vreli talas
Životinjski stampedo		▪ Sleganja tla	▪ Hladni talas
			▪ Ekstremni zimski uslovi
			<b>Suše / Požari</b>
			▪ Šumski požari
			▪ Livadski požari

Izvor: UCL, „EM-DAT: The OFDA/CRED International Disaster Database”, UCL, <http://www.emdat.be>

Podstaknuti rezultatima rada nakon poplava koje su Srbiju zadesile u maju 2014. godine, posebno onim što smo uradili u Paraćinu, u ovom tekstu bavimo se uglavnom pretpostavkama organizovanja i rada psihologa u uslovima katastrofe izazvane prirodnim silama. Ovo ne znači da je prevladavanje posledica socijalne katastrofe lako rešivo, naprotiv.

## 2. scena – Faze katastrofe

Tokom katastrofe obično se lakše primete individualne sudsbine, posebno ukoliko im je ugrožen život ili ukoliko se herojstvom izdvojio neki spasilac. Nakon katastrofe, primećivanje problema individue u odnosu na grupu menja se u korist grupe. Ukoliko je, na primer, u kolektivne centre smeštene populacija iz poplavama ugroženog područja, sve individualne priče u funkciji su opisa nivoa katastrofe koja je zahvatila čitavu populaciju. Naravno, reč je o percepciji gledalaca koja se pomera sa individue na grupu, a ne o realnom gubitku interesovanja za individualne sudsbine.

Kada je broj nastrandalih u pitanju, to je, nažalost, pre svega statistički podatak u funkciji opisa katastrofe i uspešnosti preventivnih, i intervencija spašavanja.

Katastrofa je to što jeste upravo zato što pogodađa dotadašnju „životnu rutinu“, bilo da se odnosi na individuu, porodicu, selo, delove grada ili veliki broj ljudi.

Američka Federalna agencija za upravljanje krizama (FEMA) u vodiču za rad nakon masovnih katastrofa (3) objavila je „faze katastrofe“. Gledano očima psihologa, ovaj grafikon predstavlja mapu delovanja prema postradalima. Psiholozi imaju različitu ulogu tokom:

1. udara,
2. herojske faze,
3. faze društvene kohezije (ili „medenog meseca“),
4. otrežnjenja,
5. suočavanja i prilagođavanja, i
6. rekonstrukcije.



Grafikon 1 - Faze katastrofe (DeWolfe, Deborah J. 2000.)

Nekoliko dana nakon katastrofe, društvena zajednica se okuplja radi podrške postradalima. Ovo ide uporedo sa davanjem prvih procena o nivou katastrofe koja se izražava obimom štete. Upravo to je mesto za isticanje učinka prevencije i spasavanja u kojoj nastaje herojska faza. Heroji podižu moral šire društvene zajednice, pa tako nastaje sledeća faza, faza društvene kohezije.

Ovu fazu karakteriše okupljanje šire zajednice radi podrške postradalima prikupljanjem materijalne i novčane pomoći. Već su organizovane volonterske organizacije, pokrenete su medijske akcije, snimljeni su TV spotovi, akcije prikupljanja sredstava SMS porukama, „Teleton“ akcije i ostalo.

### 3. scena – Vrste psiholoških intervencija

Bez obzira na vrstu katastrofe, svaka zahteva pažljivi tretman. Psihološke aktivnosti sa ciljem neutralisanja uticaja ili posledica katastrofe delimo na:

- preventivne aktivnosti i
- aktivnosti u cilju prevladavanja posledica katastrofe:

- a) psihološka prva pomoć,
- b) podrška u prelaznom period i
- c) podrška u odloženom periodu

**Preventivne aktivnosti** odnose se na:

1. izbegavanje katastrofe,
2. pripremu za katastrofu koja je neizbežna.

*Izbegavanje katastrofe* smatra se rezultatom civilizacijskog napretka. Zapravo, prevencija katastrofe može se odnositi na njeno sprečavanje, ali i na razvijanje sistema ranog upozorenja (1). Ovo se uglavnom odnosi na katastrofe izazvane ljudskim faktorom dok se *priprema na neizbežnu katastrofu* odnosi kako na pomenutu, tako i na onu izazvanu prirodnim silama.

Adekvatno upozorenje i reakcija na pretnju znatno će pomoći u ublažavanju udara što je suština preventivne aktivnosti. Organizovana društva razvijaju procedure za delovanje u ovoj fazi.

Kada je reč o psihološkom radu i katastrofi, njihova povezanost odnosi se na period trajanja katastrofe, a naročito nakon njenog prestanka **u cilju prevladavanja posledica**.

Individualnu i kolektivnu podršku i pomoć tokom, i nakon katastrofe pružaju pojedinci i specijalizovani *Timovi za psihološku podršku* koje sačinjavaju posebno obučeni psiholozi, psihoterapeuti, pedagozi. Individualni i kolektivni nivo ugroženosti osnova je tehničke pipreme za pružanje podrške (4). U nedostatku sistematizovane edukacije nužna je samoedukacija (5). Obzirom na činjenicu da je Srbija od početka '90-tih godina 20. veka u permanentnoj socijalnoj i društvenoj krizi, jasno je da na katastrofu treba gledati široko. Bavljenje hroničnim i preplavljujućim stresom, kao redovnim pratiocima vanrednih stanja, imperativ je na kojem se nedovoljno radi, iako su potrebe očigledne.

Na primer, podatak o preko 30.000 novoobolelih i preko 20.000 umrlih od karcinoma na godišnjem nivou u Srbiji nije potrebno komentarisati (6). Upoređujući sa podacima iz prošlih decenija taj broj raste. Iz neobjašnjivog razloga ova statistika u javnosti uglavnom se vezuje za zaostali osiromašeni uranijum nakon NATO bombardovanja 1999. godine, a veoma stidljivo za stil života i ono što kroz hronični stres taj stil donosi. Čak i kada se na neki način povežu stil života i karcinom, odnos je labav i parcijalan pa se posmatra kroz „loše navike“ i „nedostatak životne discipline“. Iako svaki oboleli nosi odgovornost, ali ne i krivicu za svoju bolest, odgovornost imaju i stručnjaci različitih struka upoznati sa potencijalnim dometima destrukcije koju može izazvati hronični i preplavljujući stres (7). Nepostojanje ozbiljne studije koja bi se po-

zabavila uticajem permanentne socijalne i društvene krize na zdravlje stanovništva ne može biti alibi za neaktivnost psihologa u oblasti prevencije posledica hroničnog stresa, niti može amnestirati pasivnost za sve ono što bi psiholozi mogli, a ne čine. Od razumevanja značaja, pripremljenosti i izvežbanosti „ljudskog faktora“, u najširem kontekstu tog pojma, zavisi prevladavanje posledica katastrofe (8).

Psihološka prva pomoć koju sprovode Timovi za psihološku podršku, predstavlja prvi organizovani oblik podrške osobama koje su preživele katastrofu čiji cilj je očuvanje mentalnog zdravlja. Karakteristika psihološke prve pomoći je prisustvo odmah nakon šoka izazvanog katastrofom kroz prihvatanje i obuhvatanje emocija preživele osobe, kao i njihovim informisanjem. Podrška prisustvom, nekada sa, a nekada bez reči, podrška sa ili bez dodira, kao i potpuno informisanje postradalih (od informacija o drugim članovima porodice do tehničkih podataka o smeštaju, zdravstvenoj zaštiti, ishrani, higijeni...) od najvećeg značaja je u prvim trenucima nakon udara. Saslušati, biti autentično prisutan, osnovni je zadatak svakog člana Tima za psihološku podršku u ovom periodu. Ako je davljenik iz Prologa uspešno izvučen na obalu, pomoći mu se pruža po utvrđenom redu. Po definiciji, prva pomoć predstavlja „skup mera i postupaka kojima se spasava život i sprečava dalje pogoršanje zdravlja povređenih i obolelih osoba“ (9). Ukoliko jednom za uvek prihvatimo da zdravlje predstavlja multidimenzionalni i multifaktorski fenomen koji obuhvataju fizičko telo, psihološke karakteristike osobe i njeno socijalno okruženje, kao što sugeriše bio-psihosocijalni model, tada ćemo razumeti korelaciju između psihe i zdravlja, odnosno između psihološke prve pomoći i mentalnog zdravlja.

Psihološka prva pomoć biće realizovana kroz individualni i grupni rad. Posebnu pažnju psiholozi posvećuju osobama iz ranjivih grupa (deci, starima i bolesnima) ali i zdravim i snažnim osobama da bi takve ostale.

Nakon pružanja prve pomoći sledi period koji nazivamo prelaznim. Pod njim podrazumevamo vreme u kojem se stvaraju uslovi za sanaciju i napuštanje prihvavnih centara. U tom periodu od posebnog značaja je suočavanje postradalih sa nivoom razaranja i mogućim posledicama. Nakon prvobitnog: „Dobro je, živ sam“, u prelaznoj fazi postavljaju pitanje: „Kako živeti dalje?“.

Pod podrškom u odloženom periodu podrazumevaju se aktivnosti koje imaju za cilj da pomognu postradalima u novoj realnosti kako bi faza „otrežnjenja“ (Grafikon 1.) prošla što je moguće bolje i kako bi bila ubrzana rekonstrukcija.

Definicija zdravlja obuhvata sva četiri aspekta bića, telesni, psihički, duhovni i socijalni, što je značajno zbog pružanja brige za svaki od njih. Tokom

kontinuirane katastrofe koja na prostorima nekadašnje SFRJ traje od kraja 20. veka, u praksi dominira materijalna obnova, koja jeste osnovna ali ne sme biti predominantna. Materijalna šteta je egzaktno izreciva vrsta štete, za razliku od psihološke, ali svaka katastrofa utiče i na duševno, a preko njega i na telesno zdravlje. Nije dovoljno biti jak, biti dobar plivač, biti zdrav i u dobrim kupaćim gaćama kako bi se plivalo po reci iz Prologa. Potrebno je održati prisebnost, hrabriti sebe i biti pozitivan, iako je očigledno da nam baš i ne ide dobro. Ta-kva „reka“ se svakome od nas pre ili kasnije desi, ali je veština bezbedno izaći na obalu. Zato fizičkim i psihičkim naporima treba dodati i duhovne. Jer, ukoli-ko „plivanju po reci“ dodamo ili oduzmemos faktor „sreća“, koju bih radije na-zvao „Bog“, svi elementi potrebni za razumevanje katastrofe i rada sa prežive-lima su tu.

Zbog toga i rad na prevladavanju posledica katastrofe mora biti strukturi-san na pomenuta četiri sadržaja kako bi bio potpun. Ovo možemo da uradimo ili da ne uradimo, ali ne i da negiramo.

## **2. Tehnički aspekt „Paraćinskog modela“**

### **Informativni uvod**

Poplava koja je pogodila Balkansko poluostrvo u maju 2014. godine pokrenula je brojna pitanja među kojima su i ona koja se odnose na psihološku podršku nakon katastrofe. U kratkom vremenskom periodu, za manje od 24 sata, palo je i do 200 litara kiše po kvadratnom metru. Severozapadni deo Srbije bio je pod udarom kiše nešto duže, tako da je javnost bila fokusirana na izveštaje o klizištima koja su pogodila Krupanj i poplavi koja je progutala Obrenovac. Pretnja se nadvila nad Šapcem, ali je ojačavanjem nasipa i koordiniranim akcijom nakon proglašenja „vanredne situacije“ 15. maja 2014. godine, grad sačuvan. U to vreme gotovo нико nije obratio pažnju da još jedan grad ima velikih problema. Paraćin je bio pod vodom, nekoliko gradskih naselja je u potpunosti odsečeno od sveta, ali se u medijima za Paraćin gotovo uopšte nije čulo. Šabac je postao simbol zajedničkih napora za spas grada, a Obrenovac za udruženu akciju sa ciljem spasavanja onoga što se spasiti može. Na vrhu medijskih napisa bila je termo-elektrana „Nikola Tesla“ ili TENT. O Paraćinu samo par priloga u emisiji kolažnog tipa „Ovo je Srbija“. Aktivnosti na sanaciji posledica poplave odnosile su se na obnavljanje vodosnadbevanja, dopremanje hrane i obnovu snadbevanja električnom energijom. Uporedo sa tim usledilo je čišćenje i odvoženje uništenog pokućstva, što je urađno brzo i efikasno.

U Paraćinu, malom pomoravskom gradu, u kojem je po popisu iz 2011. godine živelo nešto preko 25.000 stanovnika u gotovo 9000 domaćinstava, manju ili veću štetu pretrpelo je preko 3700 objekata (10) a ukupna šteta je, po rečima predsednika opštine, Saše Paunovića, procenjena na oko 2,5 miliona evra. Bila je to najteža prirodna katastrofa u pisanoj istoriji Paraćina.

Prve psihološke aktivnosti započele su odmah nakon poplava (11). Psiholozi su pružali psihološku prvu pomoć u kolektivnim centrima u Beogradu u kojima su smešteni poplavljeni meštani Obrenovca. U Šapcu je bila organizovana podrška kako ugroženima, tako i pomagačima. Do kraja juna 2014. godine psihološka aktivnost je gotovo u potpunosti obustavljena osim u par slučajeva koji su trajali do oktobra 2014. godine. U Paraćinu i dalje nije bilo psihološke podrške.

Zahvaljujući ovom iskustvu, stručna i šira javnost naučila je važnu lekciju o nužnosti multidisciplinarnog odgovora na katastrofu radi potpune rekonstrukcije i rehabilitacije. Naime, nakon faze „društvene kohezije“ u kojoj se

osećala snaga zajedništva i rasta uverenja da će zajedničkim naporima donatora, države i svakog njenog stanovnika problemi lakše biti prevaziđeni, da će sve biti na najvišem mogućem nivou koordinacije u interesu postradalog naroda, sledi faza „otrežnjenja“. Poniranje u ovoj fazi može biti duboko a jedna od karakteristika „otrežnjena“ je susret sa „drugom katastrofom“.

„Paraćinski model“ ima dva aspekta: **tehnički**, koji podrazumeva pri-premni rad na stvaranju prostora za psihološku intervenciju, i **profesionalno-psihološki**, koji podrazumeva poznavanje i primenu etičkih principa, definisanje ciljnih grupa i određenje načina rada. Ipak, ova podela nije striktna jer i u tehničkom (pripremnom) radu itekako poštujemo etičke principe i započinjemo sa prepoznavanjem ciljnih grupa, kao što i u već formiranom rasporedu rada može biti prostora za redefinisanje spiskova pomoći, što je izvorno tehničko pitanje. Ništa u opisu rada nakon katastrofa nije toliko striktno da ne bi moglo biti drugačije, ali su striktni na etičkim principima zasnovani ciljevi, pre svih pomoći postrdalima. Zato je moguće ovu podelu promeniti a da se ne promeni osnovni cilj, uz razumevanje da se pojedini poslovi i zadaci koji karakterišu ovde opisani tehnički i profesionalno-psihološki aspekt rada, moraju obaviti ukoliko se želi ostvariti cilj psihološke intervencije nakon katastrofe.

## 2.1. Priprema za psihološku intervenciju ili „druga katastrofa“

Vratimo se na trenutak utopljeniku sa početka ovog teksta.

Nakon što ga je obučeni spasilac izvukao iz ledene vode, pružio prvu pomoć i informisao o svemu što se desilo, osoba je sedela vidno umorna, zbumjena i potrešena. Ovde se priča ne završava. Već su se okupili posmatrači koji su glasno komentarisali događaj. Među njima se pojavljuje ugledni gospodin: „Ne brinite, naši najbolji istražitelji će ubrzo izaći na teren da bi utvrdili činjenice“, rekao je. „Ukoliko imate životno osiguranje možete se raspitati o naplatiti štete na koju imate pravo“. Životno osiguranje? Za to mu je potreban nalaz lekara kao i izveštaj policije i svedoka o događaju, izveštaj o nepostojanju upozorenja o zabrani kupanja i još par „sitnica“. A on je bio veoma, veoma umoran, iscrpljen i pod stresom. Istražitelji su kasnili, posmatrači su otišli. Neki nepoznati ljudi dali su mu odeću i krevet na rasklapanje ali predstojalo mu je dokazivanje pretrpljene patnje i straha. Ko je on? Čovek koji se umalo nije udavio ili možda neko ko je sve to inscenirao? Kako se to desilo? Gde su mu stvari, da li je nešto imao? I tako dalje. Ružno, zar ne?

Ovde se zaustavljamo ponovo prepustajući čitaocu da zamisli sve nedostajuće elemente priče koja nas vodi ka „naplati štete“. Naplata nije sporna, ali junaka naše priče čeka susret sa birokratijom. Osim mogućeg pitanja: „Da li mi to zaista treba?“ i brzog odgovora: „Što da ne ako na to imaš pravo!“, svaki drugi nastavak priče obeležiće neveseli trenuci puni „sitnih slova na dnu ugovora“, šaltera, pauza, čekanja, pitanja: „A gde vam je još jedan papir?“, i slično.

Ovako karikirana situacija na žalost podseća na realnu nakon katastrofe. Ipak, osim mogućnosti nekoliko proceduralnih pojednostavljenja, dokumentovanje stanja pre katastrofe obavezna je faza i nije je moguće „ulepšati“ ili ublažiti. To se posebno odnosi na šalterske / kancelarijske poslove. Upravo tu se otvara prostor za rad psiholga.

U zavisnosti od mogućnosti, obavezni početak intervencija na terenu u vezi je sa obnovom optimalnih uslova života. Ovo je posao lokalne samouprave i države kako bi, osim sređivanja terena i obnove infrastrukture, dopremanja hrane i pijaće vode, pokretanja rada javnih i komunalnih preduzeća, stvorili uslove za procenu štete na imovini i utvrđivanje kategorija oštećenja. Upoređujući ove poslove sa „fazama katastrofe“, jasno je da se dešavaju na početku „otrežnjenja“ kada su individualizovani efekti primarne katastrofe, zbog čega raste pritisak na psihu. Na žalost, sa početkom procene štete na objektima u vlasništvu fizičkih lica nastaje fenomen „druge katastrofe“.

Na manje ili više uzdrmanu ličnost, koja nakon faze „društvene kohezije“ osvećuje uticaj i značaj katastrofe, „obrušavaju“ se zahtevi organa upravljanja ili nekog drugog tela zaduženog za obnovu. Malo je osoba koje zahteve nisu videli kao „krajnje nepotrebni dokaz moći“ pojedinih službi. Potrebna dokumentacija postaje problem nekada zbog nepostojanja, a nekada samo zato što se u takvoj situaciji zahteva dodatni napor, drugačiji od onog kojeg je postradala osoba spremna da uloži.

Zahvaljujući utisku o podršci šire zajednice i donatora, nije retkost pojave nerealnih očekivanja osoba koje su preživele katastrofu. Očekivanja su najčešće zasnovana na pogrešnom ili nepotpunom razumevanju informacija, kao i želji da se nešto vidi onakvim kakvo nije. Osim administrativnih prepostavki, koji predstavljaju središte „druge katastrofe“ zahvaljujući čemu osoba „individualizuje“ štetu i njen uticaj na vlastiti život, „drugu katastrofu“ mogu pomoći nerealna očekivanja koja su „prva karika“ eventualnog budućeg nezadovoljstva zbog čega mentalni balans može biti poremećen.

Sredovečni gospodin N. J.(upitnik pod rednim brojem 55) napustio je poplavljenu kuću prvog dana poplave. U tom delu Paraćina dubina vode dostizala

je i preko 2 metra. Povukla se posle nekoliko dana ostavljuajući iza sebe velike količine crvenog mulja. Naizgled, N. J. je mogao da bude zadovoljan dešavanjima s obzirom da je sa investitorom pre poplave potpisao ugovor o otkupu zemljišta na kojem će nići zgrada. Na osnovu toga je sa porodicom živeo u novogradnji do obezbeđivanja vlastitog stana, ali i dalje je s vremena na vreme izbjegalo nezadovoljstvo. Naime, nakon poplave je na televiziji čuo da će „obnovom biti obuhvaćena nadoknada i za oštećeni nameštaj, odnosno pokućstvo“. N. J. je u potpunosti siguran da je čuo neimenovanog lokalnog funkcionera kako eksplicitno navodi da će za sve to biti obezbeđena sredstva iz budžeta ili iz donacija. Svaki pokušaj objašnjenja da obnova zahteva objektivni pristup, što je u slučaju pokretne imovine tog tipa teško izvodljivo, osuđen je na propast. Sukob „očekivanja“ i „mogućnosti“ proizveo je permanentno nezadovoljstvo. Na taj način bismo mogli operacionalno definisati poslovicu: „Svakome je svoja muka najveća“.

Izlazak na teren komisija za procenu štete je najtransparentniji znak da faza „otrežnjenja“ traje. Prisećanjem na uništene objekte i predmete, poljoprivredne površine, nameštaj i drugo, osvešćuje se gubitak. Ukoliko su, kao u prethodnom primeru, očekivanja znatno različita od mogućnosti, osloboдиće se veća energija i stres će biti veći. Tačno je da je ovde reč o prilici za psihološki rast, što dodatno naglašava značaj psihološkog rada, ali do rasta često ne dolazi. Umesto toga, oslobođena energija u nekim slučajevima dovodi do pojave somatizacije i komplikovanja zdravstvenog stanja. U ekstremnim situacijama mogući su različiti simtomi, pa i srčani i moždani udari, kao i uslovi za razvoj karcinoma (7).

Bračni par Lj. N. i J. N. (upitnik pod brojem 55) iz sela u blizini Paraćina dolazio je na susrete malih grupa od početka. Suprug je već imao tri srčana udara. Supruga je u porodičnoj istoriji imala dosta obolelih od karcinoma. Bili su skladan par. Vredni ljudi koji su znali da rade i da se prove sele na tradicionalni način. Poplavom su ostali bez pokućstva, nameštaja i bele tehnike iako je voda u kuću prodrila tek nešto više od dvadesetak centimetara (po upitniku „do 50 cm“). Iz susreta u susret suprug je odlučno ponavlja: „Ja sam poplavu već zaboravio!“ Jedino što ga je zanimalo je da li će neko nešto dati od materijala ili stvari kako bi prizemnu kućicu opremio za život. „Ako nema, nikom ništa, samo da znam da se ne nadam“, govorio je. Dolazili su na grupne psihološke radionice iako im je bilo znatno teže da se organizuju, a morali su da plate autobuske karte do prostora u kojem su psihološke radionice organizovane. Time želim reći da im naši susreti nisu bili samo „prilika da saznaju nešto o do-

deli pomoći“, nego su, po vlastitim rečima, u grupama mogli da porazgovaraju sa onima koji su isto ili slično osećali. Supruga je znatno teže podnosila realnost. Iza širokog osmeha krila se velika tuga. Nekoliko puta joj je dozvolila da izađe u jecavi glas i par suza. Kada je stekla dovoljno pouzdanja u grupu, dozvolila je da bude viđena onakva kakva jeste. Grupa ju je u tome podržavala. Jednom prilikom je rekla da joj je lepo u grupi, da joj jako puno znači ali: „Kada se probudim ujutru pa moram da zgazim na onaj hladni beton dođe mi da se ubijem. Skupi mi se neka tuga u grudima...“ Godine i godine ulaganja u imovinu neminovno dovode do vezanosti. Više nije važno da li bez nekog tanjira ili pomagala možemo, da li na podu mora da bude parket ili je laminat sasvim dovođen, da li ćemo imati šporet sa ravnom pločom ili ringlama, ili običan rešo, važno je što smo ga kupili „kada nam je dete prohodalo“, što smo „zavese prošvercovali iz Italije kada je čerki bio peti rođendan“ a hodnik smo sredili „kada je deda izašao iz bolnice“. Sećanja vezuju emocije, održavaju ih živim, a sa njima imamo potvrdu da smo zaista živi (12). U slučaju supruge emocije su govoreile da su BILI živi. Sada su bez dragih i potrebnih stvari pa, samim tim, i bez života. Svaki predmet čiji se nestanak ureže u svest, priča nam priču. Odgovor na pitanje „ko sam“ nalazi se u prošlosti, u emocijama (i drugim kvalitetima) koje su doprle do „sada i ovde“. Ako ostanemo u sećanju, davićemo se. Kao ona osoba iz Prologa. „Sada i ovde“ predstavlja bezbedno kopno, ma kakvo da zaista jeste. Jer, da može bolje, bilo bi. Što ne znači da neće biti! Ali definitivno ne znači „živeti u snovima“! Na žalost supruga se razbolela manje od godinu dana od poplave.

Psihološki rad u ovoj fazi dobro je kombinovati sa drugim poslovima predviđenim pravilnicima za rad nakon katastrofa. Ukoliko bi psiholog bio član popisne komisije, angažovan na podeli sušilica, formiranju spiskova, ili bilo kom drugom terenskom poslu, sa osnovnim zadatkom da prikuplja informacije, bio bi u prilici da oceni psihičku stabilnost osoba, kao i potrebu za psihološkom podrškom. Kvalitet i dubina kontakta koji je uspostavljen na terenu može biti drugačiji od onog uspostavljenog u kancelariji, i to treba imati u vidu prilikom formiranja brojnih komisija za terenski rad. Cilj ovakve organizacije veoma je jednostavan: očuvanje mentalne stabilnosti i mentalnog zdravlja stanovništva postradalog u katastrofama.

Rad terenskih komisija težak je i odgovoran posao. Razlog treba tražiti kako u različitosti uništenih i oštećenih objekata, osetljivosti zadatka, stručnosti i poznavanju kategorija, ali i u ličnim karakteristikama popisivača. U poremećenim okolnostima nakon katastrofe, nekada je teško usaglasiti „poslovnost“ i

„ljudskost“, barem ono što se najčešće pod tim podrazumeva. Pre ili kasnije zaključićemo da je reč o „krajnostima“ koje se na nekom mestu isključuju. Tokom pružanja pomoći u ovom periodu, lakše nego u uobičajenim okolnostima, mogu se uočiti razlike u stabilnosti psihičkih granica. Kod postradalih često se kreću od izrazite poroznosti do nepostojanja psihičkih granica, dok se kod administrativnih radnika često javlja nefleksibilnost. S obzirom na to da procenjivanje štete zavisi od stručnosti, iskustva i karakteristika ličnosti procenjivaca, ovo je prvi ozbiljni izazov za postradale koji će se u određenom broju slučajeva osetiti oštećenim pa, samim tim, i nezadovoljnim. Pored stereotipa o „nedovoljnog i sporom odgovoru lokalnih i centralnih organa vlasti“, ovo je jedna od važnih stavki koja utiče na mentalnu stabilnost postradalih. Viđenje (ne)aktivnosti nadležnih u direktnoj je vezi sa psihološkim karakteristikama postradalih i afektivnom vezanošću za uništenu imovinu, kao i u sukobu „očekivanog“ i „mogućeg“(13).

„Druga katastrofa“ je srce faze „otrežnjenja“, a tiče se sagledavanja stvari onakvim kakve one zaista jesu. To se pre svega odnosi na svest da će lični gubitak, bez obzira da li je reč o emotivnom ili materijalnom, ili i jednom i drugom gubitku, svaki od postradalih morati uglavnom samostalno da podnese. Kada se tome dodaju uobičajene otežavajuće okolnosti, kao što su različiti subjektivno ili objektivno doživljeni kriterijumi komisija za procenu štete, različite malverzacije prilikom konkurisanja za pomoć (kao što je prijavljivanje članova istog domaćinstva na pozive različitih organizacija u čemu posebno loše produ oni koji su sami, koji su podstanari, oni koji imaju malu decu ili bolesnog člana porodice o kojem se moraju brinuti veći deo dana), tada je jasno zašto je „druga katastrofa“ to što jeste – katastrofa koja takođe ostavlja posledice. Na nju se obično ne obraća pažnja. Prvi razlog za to je neprepoznavanje „druge katastrofe“ kao katastrofe, pa samim tim i nepostojanje odgovora, a drugi razlog je nedovoljna angažovanost psihologa koji su jedini pozvani da u ovim situacijama reaguju.

Objasniču „drugu katastrofu“ ilustracijom, na način koji je prijemčiviji većem broju ljudi. Ukoliko doživite saobraćajnu nesreću u kojoj ostanete bez automobila, u prvom trenutku ćete biti veoma zadovoljni zbog toga što ste živi i zdravi. Hvaliće Boga i svoje vozačke sposobnosti, sreću i ko zna šta još. U nekom trenutku shvatićete da nemate odgovor na pitanje kako se prevesti do posla, što će vas uznemiriti, kao i činjenica da niste pri parama za kupovinu drugog auta. Ipak, kulminaciju negativnosti doživećete sa policajcima koji rade uviđaj na osnovu kojeg postoji realna šansa da platite novčanu kaznu zbog

ugrožavanja saobraćaja, kao i realna šansa da izgubite koji bod. Na samom kraju platićete šlep službi 0,9 €/km, i to osobi koja vam je sve vreme vožnje do mesta gde ćete ostaviti ono što je od automobila ostalo, na različite načine pričala kako je „dobro što ste živi“ i da će „biti još kola“. To je „druga katastrofa“.

I. S. (upitnik pod brojem 172) godnama je radila u inostranstvu. Nosila je veliki teret iz mladosti, odrekla se deteta, zdravog dečaka, da bi otišla iz te sredine. „Dete mi to nikada nije oprostilo“, rekla je. Sada se brine o roditeljima, naročito o nepokretnoj majci. U poplavi je uništen podrum i deo stvari u prezemlju. Zglobovi na nogama sve više su joj oticali zbog čega je hodala sve teže. Nije „znala“ da plače. U uvodnom razgovoru, posle kratke autobiografije i opisa poplave, pažnju je usmerila na nepravdu koju je primetila, na davanje pomoći onima koji je, po njoj, nisu zaslужili. „Ovi preko puta su dobili šporet od crkve, a žive u inostranstvu“, rekla je. Sa mirom u glasu, usnama nameštenim u osmeh, govorila je tiho. Ali opet primetno uzbudjeno. Pričala je kako je bilo za vreme poplave, kako je po nju došao komšija, a da su spasioci izvukli roditelje. Nisu odmah došli. Među „privilegovanim“, korisnicima „nezaslужene pažnje i pomoći“ videla je prijatelje i rodbinu političara i drugih važnih ljudi iz opštine i njima slične. Instrukcija koju sam joj dao, a to je da pažnju usmeri na sebe, u prvom razgovoru nije uspela – za nju sam bio osoba iz donatorske organizacije koja treba da je čuje! Kroz priču o nepravdi čuo sam više nego što sam tada mogao da joj vratim u psihološki hranljivoj formi. Uz činjenicu da nakupljene emocije nije izbacivala na drugi način osim radom, koji je sve ređe i teže mogla da upražnjava, jasno je bilo da će uobičajena životna dinamika napraviti zdravstveni dar-mar ukoliko bude primorana da stane. Tada bi nagomilana tuga mogla da eksplodira tako da bi i u ovom slučaju poplava na površinu samo izbacila talog života, sve ono što je ostalo „tamo negde“ a bilo još uvek itekako živo. I. S. je partnersku samoću zamenila angažovanjem za druge. Kroz „pravdu“ je izražavala vlastitu potrebu. Oko sebe je okupila one za koje se na neki način brinula. Toplotu ljudske duše ne može se ohladiti poplavom, ako tako odluči. I. S. je odlučila iako je zdravstveno poklekla pod udarom „druge katastrofe“.

Ako pogledamo faze katastrofe, „društvena kohezija“ ima zadatak da amortizuje udar i gubitke u primarnoj katastrofi, ali u praksi gotovo da ne postoje aktivnosti kako bi se amortizovao udar „druge katastrofe“ ili, kako je pravilnije shvatiti, psihička nestabilnost u fazi „otrežnjenja“. To bi praktično značilo da pokušaj formiranja drugačije „društvene kohezije“ u fazi „otrežnjenja“ može da amortizuje eventualno individualno poniranje. Sredinska podrška jeste jedna od

uobičajenih strategija prevladavanja stresa, ali u ovom slučaju sredinska podrška ima osetljiviji zadatok – da drži čitavu grupu na površini (14). Posebno zbog toga što „otrežnjenje“ podrazumeva susretanje sa brojnim ljudskim i društvenim nedostacima na koje ranjena duša zna da bude itekako osetljiva.

Formiranjem grupa ili rangova koji obuhvataju stepen uništenja ili oštećenja imovine, kao i podelom humanitarne pomoći, nastaje mogućnost za širenje dezinformacija. Svakako da će transparentan rad i jasni kriterijumi umanjiti njihov kapacitet, ali ne postoji mogućnost njihovog potpunog neutralisanja što je očekivano i donekle prihvatljivo. Takođe, očekivano je i prihvatljivo ispoljavanje nezadovoljstva prema lokalnim, regionalnim ili republičkim organima vlasti, humanitarnim i donatorskim organizacijama, pri čemu se oslobođa emocija koja bi, da toga nije, dovela do akumulacije, što za osobu koja je preživela katastrofu nije poželjno. Ovo ipak ne znači neselektivno, permanentno negativističko ponašanje. Kada je adekvatno izraženo, nezadovoljstvo će biti ventil, što je prihvatljivo. Ali kada je preplavljujuće, tada predstavlja bežanje od problema što je „poziv u pomoć“.

U Kulturnom centru u Paraćinu organizovali smo informativno-edukativna predavanja. Predavači su bili ugledni profesori psihologije i psihiatrije sa univerziteta širom Srbije. Završni deo predavanja rezervisan je za pitanja. Ni jedan predavač nije prošao bez podrobnog obaveštavanja o „propustima lokalne samouprave i države“ kada je reč o humanitarnoj i drugoj pomoći. Prvi put to je prošlo gotovo neprimećeno, ali iz susreta u suret broj pritužbi je rastao, kao i njihovo preciznije adresiranje. Na kraju sam od visokog opštinskog funkcionera dobio upozoravajuću SMS poruku u kojoj je izraženo neslaganje sa korišćenjem tribina „u političke svrhe!“ Svako će posmatrati događaj iz svog iskustva. Iskustvo psihološkog rada nakon katastrofe govori da su politika i političari često pominjani u pežorativnom smislu. Svaki zatvoreni sistem zahteva postojanje „sigurnosnog ventila“. Ispod bojlera u kupatilu obično je ugrađen mali, valjkasti metalni predmet nalik česmici, na sistemu parnog grejanja ima najčešće plastičnu kapicu na šrafu pa kada pritisak premaši 3 bara, kroz otvor na ventilu izade višak vode, koliko je potrebno da se pritisak smanji. Sigurnosni ventil govori o otpornosti sistema na koji utiče, između ostalog, materijal od kojeg je napravljen. „Sigurnosni ventil“ svake osobe govori o osobi. Ukoliko je senzitizirana, ventil će ranije popustiti. Ako je osoba habituirana, neće reagovati. Problem nastaje kada osoba ne reaguje u uslovima kada je senzitizirana. O tome se govori u Zdravstvenoj psihologiji, nikada dokazanim ali ilustra-

tivnim razmišljanjima o povezanosti karcinoma sa tipom „C“ karaktera. To su osobe koje „gutaju“ emocije zato što nisu naučili da ih kanališu.

Prema tome, postojanje sigurnosnog ventila, makar ga „otvarala“ aktivnost političara i politike, zapravo je uobičajena, česta, pa i poželjna praksa. Ako se čudimo načinima „pražnjenja“ naroda u Srbiji, vredelo bi pogledati spot za pesmu „The Saints are Comming“ grupa U2 i Green Day. Pesma je parodija na aktivnosti vojske SAD-a u spašavanju civila nakon uragana Katrin koji je 2005. godine pogodio New Orleans.

Osim prethodnog, primećeno je da će značajan broj osoba koje su nakon katastrofe senzitizirane pokazati sniženje praga tolerancije na različite informacije, kao i njihovu lošu selekciju. Takve osobe reaguju na sve, makar i očigledno netačne informacije. Razloge treba tražiti u povećanoj motivisanosti koja je inspirisana egzistencijalnim potrebama ugroženih. Pažljivo birajmo reči kada se obraćamo osobama koje su egzistencijalno ugrožene! Što smo „blize“ vitalnim nagonima, njihov „odgovor“ je brži, što nazivamo „ekscitacijom“. Što je situacija teža, instinkтивne reakcije su izraženije. Zbog toga u vanrednim uslovima veoma brzo upoznamo sebe, lako vidimo „od kog smo materijala“, kakav nam je „sigurnosni ventil“ i koliko brzo „okida“, kao i koje je pravo lice sredine (15).

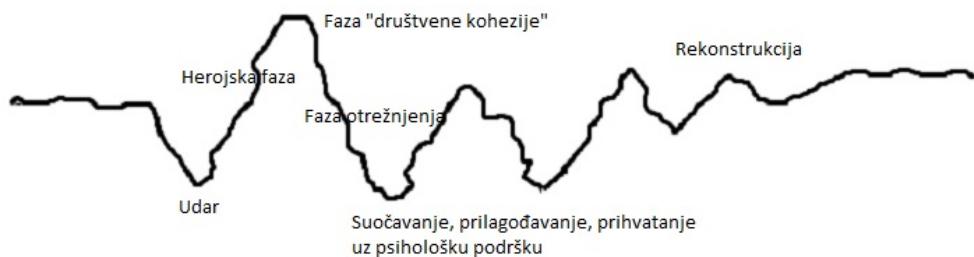
Nakon eventualnih problema sa procenom i procenjivačima štete, neophodno potrebnom dokumentacijom i rezultatom rada procenjivača izraženog Rešenjem o kategorizaciji, druga prilika za urušavanje mentalne stabilnosti, koja je takođe deo „druge katastrofe“, predstavljaju procedure u vezi sa podeлом pomoći.

## Formiranje spiskova

Kao što je u središtu tornada potpuno mirno i pritisak je stabilan, ista situacija je i pred „drugu katastrofu“. Organi vlasti i organizacije koje usmeravaju pomoć ka krajnjim korisnicima, svesni da moraju biti oprezni, u miru i tišini pripremaju zahteve za dokumentacijom koju postradali moraju pribaviti kako bi ostvarili pravo na pomoć. Na ovim prostorima u normalnim situacijama, a naročito u vanrednim, nije moguće lako i brzo prikupiti dokumenta. Problem predstavlja ukoliko je katastrofa takva da su postradali ostali bez ličnih papira. Jedan broj postradalih se par nedelja, pa čak i meseci nakon katastrofe i dalje teško snalazi. Bez spiskova postradalih i njihovog rangiranja po utvrđenim kriterijumima nije moguća podela pomoći, a bez pomoći nema rekonstrukcije.

Prema tome, težište svih narednih aktivnosti je na formiranju spiskova. Jedan od najčešćih načina je popunjavanjem upitnika. Na taj način zainteresovani da-ju onoliko podataka koliko je potrebno za stvaranje što potpunije i objektivnije liste. Podaci se potvrđuju dokumentacijom što smo u ranijem tekstu prepoznali kao središte „druge katastrofe“ u kojoj se sreću novi zahtevi sa shvatanjem re-alnih razmera posledice. Što je ona manja, manja će biti i „druga katastrofa“.

Iz psihološkog ugla, u ovom periodu javlja se potreba za konkretnom akcijom sa ciljem ponovnog jačanja društvene kohezije a preko nje do jačanja kapaciteta pojedinca u suočavanju sa posledicama katastrofe. Zapravo, ako bi to prikazali grafički, cilj je da „propadanje“, karakteristično za fazu „otrežnjenja“, pretvorimo u veću ili manju talasastu putanju, koju prati suočavanje i prihvatanje realnosti, do dostizanja faze rekonstrukcije i rehabilitacije. Puna psihološka aktivnost u ovom smeru počeće u trenutku formiranja kriterijuma za rangiranje.



Grafikon 2 - Faza „otrežnjenja“ uz psihološku podršku

### ***Upitnik, obrada podataka i spiskovi***

Pisanje upitnika nije ništa drugo do artikulisanje kriterijuma koji će biti bodovani, u pitanja. Ovaj zadatak sastoji se od tehničke pripreme i realizacije pri-kupljanja i obrade podataka. Pomenuti poslovi od značaja su za počinjanje psihološke intervencije koja ne mora započeti zvanično, sa tačno određenim pojedinci-m ili grupom. Poznavanje dinamike faze „otrežnjenja“ i „druge katastrofe“ daje psihologima priliku da rade sa ugrozenima u ovoj, još uvek pripremnoj fazi.

**Tehnička priprema** odnosi se na formiranje upitnika, broj pitanja, njihovo svrhu, jasnoću i upotrebljivost, kao i na odabir (nastanak) softvera za obradu podataka. Za rešavanje ili nastanak ovih problema zaduženi su kreatori upitnika koji često iz najbolje namere nekim pitanjima dovedu do nerazumevanja i zbumjenosti. Ne postoji dovoljno snažna reč kojom bih naglasio potrebu opreza prilikom formiranja upitnika, a zatim i softvera za unos i obradu poda-

taka. Ovo je od prevashodnog značaja kako za dodelu pomoći, tako i za otpočinjanje konkretnog programskog psihološkog rada pa, samim tim, i konsolidaciju stanja postradalih.

Među pitnjima treba biti i onih u vezi sa mentalnim zdravljem i psihološkom podrškom, kao na primer: „Da li Vam je potrebna psihološka podrška?“. Kako bi ovo bilo adekvatno shvaćeno i prezentovano osobama koje konkurišu za pomoć, bilo bi poželjno da psiholog bude član tima.

Izbor kriterijuma za bodovanje u nadležnosti je organizacije koja dosta-vlja pomoć. Svaka organizacija ima pravo da insistira na kriterijumima. Ma koliko težili objektivnosti, uvek će se neko naći „ugroženim“ ili „nepravedno zapostavljenim“. Iz tога proizilazi osnovno pravilo rada nakon katastrofe:

### **Ma koliko se trudili nećete moći da pomognete svima!**

Kriterijumi po kojima će biti izvedeno bodovanje, a zatim i formirana rang-lista, potencijalno će dovesti do podele postradalih koji imaju percepciju „jednakosti u zlu“. Nastankom podele može nastati napetost.

Drugi izvor napetosti pojaviće se nakon objavljivanja konačnih spiskova. Linija negde mora biti povučena, a osobe ispod „crte“ mogu se osetiti neuspešnim ili na drugi način mogu osetiti nezadovoljstvo. Ipak, negde linija mora postojati, kriterijumi moraju biti postavljeni a pravila transparentno objavljeni. Ovakve situacije značajne su za psihologe koji, prepostavljajući moguće emocionalne odgovore ovih osoba, mogu da rade sa njima kako bi „drugu katastrofu“ lakše podneli. Nema potrebe žuriti sa objavljivanjem spiskova dok se ne utvrde potrebne činjenice i obavi razgovor sa licima koja se nalaze desetinu mesta ispod linije. Ukoliko ima dovoljno psihologa, osobe ispod „linije“ mogu biti posebna grupa sa kojom će organizovati redovni sedmični rad.

Teško je očekivati da svi postradali budu obuhvaćeni programom pomoći, kao što je nemoguće očekivati da svi budu zadovoljni. Zadovoljstvo je složena kategorija na koju utiču brojni faktori a ne samo potkrepljenje. Sve vreme treba imati na umu da je razumevanje vitalnih nagona i afektivne vezanosti postradalog prema izgubljenoj imovini ključ za razumevanje složenosti situacije nakon katastrofe, posebno u fazi „otrežnjenja“.

**Realizacija prikupljanja i obrade podataka** je posao od čijeg izvršenja zavisi celokupni dalji rad, uključujući psihološki. Odnosi se na prikupljanje, unos i obradu podataka o postradalima i objavljivanje rezultata. Najčešće se primenjuje popunjavanjem upitnika na sledeće načine:

- angažovanjem anketara i
- lično.

**Angažovanje anketara** ima svoje prednosti, ali i mane. Prednost je to što će podaci biti ujednačeni, verodostojni onoliko koliko ih je ispitanik prezento-vao a anketar upisao, podaci će biti pedantno sakupljeni u određenom vremenskom roku. Anketari mogu raditi stacionarno, u kancelariji ili nekom drugom prostoru, ili terenski.

Osnovni nedostatak angažovanja anketara je nepostojanje odgovornosti ispitanika za unete podatke. Kada ispitanik popunjava upitnik ima izbor da li će se kraće ili duže vreme zadržati na čitanju i razumevanju pitanja, da li će dati tačne podatke i da li će odgovoriti na sva pitanja. Ovo je potencijalno prva selekcija budućih korisnika pomoći jer, ukoliko osoba nije spremna da izdvoji određeno vreme za popunjavanje svog upitnika, postavlja se pitanje zainteresovanosti. Svakako da će sa time biti upoznati svi koji konkurišu za pomoć u trenutku preuzimanja upitnika, mada može biti odštampan i vodič za popunjavanje u kojem će obavezno stajati napomena da odgovornost za „obim i tačnost popunjениh podataka preuzima aplikant“. Takođe, osobe koje popunjavaju upitnik moraju biti upoznate sa načinom podrške ukoliko im je potrebna za popunjavanje. To podrazumeva precizno utvrđivanje vremena, prostora i oso-be koja će odgovarati na pitanja. I ovo je polje rada psihologa.

Drugi nedostatak angažovanja anketara je cena kao i vreme obuke. Uobičajeno je da se nadoknada anketaru obračunava po popunjrenom upitniku što predstavlja dodatno, nejčešće nepotrebno opterećenje budžeta namenjenog sanaciji posledica katastrofe. Vreme koje će biti odvojeno za selekciju i obuku anketara takođe je veoma značajno. Zbog toga je preporuka da se upitnici pri-kupljaju u ličnom kontaktu, kako zbog otklanjanja prethodnih nedostataka, tako i zbog uspostavljanja kontakta sa postradalima. Ovo je prilika za angažova-nje psihologa koji će raditi na distribuciji i prikupljanju upitnika.

**Lično prikupljanje podataka** razdvajićemo na „distribuciju upitnika“ i „prikupljanje upitnika“. Tokom distribucije važno je objasniti način popunjavanja, rokove, pojedina zbuњujuća pitanja. Takođe, neophodno je predstaviti oso-bu / osobe koje će pomoći u slučaju problema u razumevanju pitanja, obezbediti vreme i mesto za pomoć popunjavanju, i tome slično. Tehnički cilj ovog dela posla je da ni jedna osoba ne izađe iz prostorije u kojoj preuzima upitnik, a da joj nije razjašnjeno o čemu se zapravo radi. Sama distribucija ima svoj psihološki aspekt koji se pre svega odnosi na kontakt i stvaranje osećaja prijatnosti i podrš-ke, bez obzira što će većina onih koji su radili u sličnim uslovima reći da je to teško postići.

Kancelarija koju je koristila Fondacija ADRA u zgradи Opštine u Paraćinu nalazila se u prizemљу na kraju hodnika, preko puta informativnog centra. Od trojice angažovanih jedan je bio zadužen za distribuciju sušilica. Traženje najboljeg načina rada sa velikim brojem ljudi trajalo je par dana. Započelo se sa individualnim popunjavanjem upitnika, što je trajalo predugo. Reorganizacija je podrazumevala promenu koncepta tako da je u kancelariju ulazila grupa od deset osoba kojoj je predviđeno da će popunjavanjem i predajom upitnika preuzeti odgovornost za potpunost i tačnost podataka. Objašnjavanje programa podrške (upućivanje na ukupnu vrednost projekata, donatore, termine i druge tehnikalije), kao i objašnjenje načina popunjavanja upitnika trajalo je od 20 do 30 minuta po grupi. Psihološki, najvažniji je bio prvi kontakt odnosno prvi minut. S obzirom na stereotip o kancelarijskom radniku, po kojem je on užurban, nestreljiv pa i nervozan i, u svakom slučaju „pozicioniran iznad osobe koja ulazi u kancelariju“, obrazložio sam i naglasio da sam tu zbog njih i da iz kancelarije „ne smeju“ izaći dok im u potpunosti ne bude sve jasno u vezi sa popunjavanjem upitnika, programom pomoći i načinom realizacije. Uz obavezno „Vi“, dok ne dobijem dozvolu za prelazak na „ti“, pitao sam ih neka od pitanja koja se u sličnim kancelarijama retko čuju, kao na primer: „Znam da smo ovde došli zbog upitnika, ali moram da Vas pitam da li ste se smejali danas?“ ili „Da li ste razmišljali o tome šta Vas čini radosnim?“ Reakcije su bile različite i kretale su se od ignorisanja do gotovo trenutnog osmeha. Objašnjavao sam da verujem kako započinjemo dobar posao, iako je pomoći „nedovoljna i ne može da nadomesti sve što ste izgubili“. Neki bi odgovarali „lako je tebi, nisi ti poplavljen“, što nas je vodilo u priznavanje preživljene patnje, što je žrtvama itekako potrebno, naglašavajući da „nisam poplavljen, ali jesam tu da bih pomogao, između ostalog i osmehom!“. Bilo je i onih koji su ostajali pri „nije mi do sreha“ ili „daj mi to pa da idem“. Ove osobe bih zamolio da ostanu nakon što završimo posao sa upitnicima. Gotovo sve grupe tokom petnaestinu dana distribucije upitnika prihvatale su opušteniji kontakt kojem je sledilo objašnjenje psihološkog aspekta rada i potrebe da se „pozabavimo sobom“, bez obzira na nedavni materijalni gubitak. Sa desetinama osoba sam stojeci razgovarao po nekoliko minuta nakon podele upitnika, upoznao razmere nesreće koju su donosili u kancelariju, nevolje koja se često nije odnosila na rezultate prirodne katastrofe, slušao ih i pokušavao da razumem što više od onoga što su u tako kratkom vremenu hteli da mi kažu. Na kraju bi ih upoznao sa planom o održavanju psiholoških radionica, razmenjivali bismo kontakte i razmišljanja.

U dva slučaja nisam uspeo da ostvarim nikakav kontakt: sa momkom stariom oko 30 godina kojem nisam uspeo da objasnim da bi valjalo da čuje odgovor na pitanje koje postavi i da drugi ne mogu biti taoci njegovih pitanja, i sa jednom starijom Romkinjom A. J. koja je došla da „uzme pomoć koja joj pripada“.

Podsećanje na vitalne nagone naučiće nas da se „nagon samoodržanja“ i „nagon održanja vrste“ u katastrofama lako pretvore u akciju. Što je katastrofa teža, što su njene posledice dublje, to će preživeli biti „osetljiviji“. Zato sam otišao u obilazak nekoliko porodica Roma smeštenih u Dankovu gde sam razgovarao sa A. J. (upitnik pod brojem 277).

Kancelarija može postati mesto u kojem će se postradati osećali zbrinuto. Taj prostor ujedno je administrativni, psihoterapijski ili prostor za grupnu psihološku podršku, ukoliko psiholog to prepozna i iskoristi. Komunikacija sa postradalima može biti veoma emotivna, veoma lična i upravo u tom ambijentu, za koji uobičajeno vlada osećaj mučnine i prepoznatljiva otuđenost i hladnoća, ona postaje prostor nove društvene kohezije. Mogućnost stvaranja grupne podrške na teritorijalnom ili na nekom drugom principu zapravo započinje u kancelariji prilikom preuzimanja upitnika.

Treba imati na umu da će, u zavisnosti od ophođenja psihologa angažovanog u ulozi administrativnog radnika, postradali razmenjivati utiske van kancelarije. Koliko god da je važno uspostaviti društvenu koheziju između postradalih, jednako je važan utisak koji psiholog ostavi.

Drugi deo posla predstavlja unos i obrada podataka. Ovi poslovi nisu primarno u fokusu psihologa, s obzirom da je reč o tehničkom poslu, ali prateća radnja prilikom unošenja podataka odnosi se na žalbe građana ili informacije o neregularnostima. Na osnovu nekoliko iskustava, naročito onog iz Paraćina, psiholog je zapravo jedina osoba koja može stručno na njih da odgovara. Evo nekoliko objašnjenja ove tvrdnje.

Naime, niko ne može bolje uočiti nepravilnosti u procesu prikupljanja i obrade podataka od osoba koje konkurišu za pomoć. Oni će primetiti ne samo neregularnosti osoblja: grubosti, zbumjenost, kontradiktornost i slično, nego i nepravilnosti kod drugih koji konkurišu. Najčešće će to želeti da kažu zvaničnim organima. Kako će te to čuti? Da li ćete videti ono što стоји u pozadini? Da li vam osoba govori nešto važnije od toga da komšija, koji je na listi, zapravo uopšte „nije poplavljen“ ili tome slično? Osim što je potrebno razviti mehanizam provere primedbi, aktivno ćemo slušati one koji nam govore, za šta nam je potreban obučeni psiholog. Upravo u takvim situacijama je moguće da će nastati grupa za psihološku podršku.

Drugi razlog zbog kojeg je psiholog praktično jedina osoba koja treba da radi sa osobama koje se žale, je postojanje potencijalno destruktivnog nezadovoljstva. Uznemirenost je pratičac katastrofe, pa će na različite načine biti prisutna ukoliko osoba iz bilo kog razloga ostane bez pomoći. To se ne mora uvek desiti zbog nekog nedostatka u procesu selekcije dobitnika pomoći, dovoljno je da donator opredeli malo sredstava pa da se oni koji ostanu bez pomoći oseće odbačenim. Psihologu neće promaći tihe, submisivne osobe, one koje se slazu sa time da „nema novca za sve“ i koje su „kulturne“, ma koliko želeli da nam u kancelariju ne dolaze oni koji glasno izražavaju nezadovoljstvo. Neophodno je baviti se svim psiholoki ugroženim osobama nezavisno od toga da li će dobiti materijalnu pomoć ili ne.

Žalbeni postupak osoba koje se smatraju oštećenim od velikog je značaja, ne samo za organizaciju koja distribuirala materijalnu pomoć, nego i za psihologe i podršku koju omogućavaju. Pojedine organizacije samostalno, na osnovu ranije pripremljenih dokumenata ili na drugi način, pronalaze korisnike. Na njih se prethodna preporuka ne odnosi. Međutim, one organizacije i kancelarije (lokalne samouprave ili državne) koje se odluče da pomoći dostave na osnovu obrađenih podataka, čiji rezultat predstavljaju rang-liste dobitnika, odnosno organizacije koje su upućene na terenski rad u procesu selekcije, pomoći će sebi ukoliko, poštujući etičke principe, odrede vreme i mesto za prijem, obradu i odgovor na žalbe. Ukoliko je žalbeni postupak *pro forme*, on će ukazati na bahatost pojedinca i organizacije. Time se dovodi u pitanje etički odnos prema onima zbog kojih se program pomoći sprovodi. Nažalost, u državi u kojoj malo osoba zna da „ministar“ ne dolazi od pojma „vladati“ nego „služiti“ često se pogrešno interpretira ko je na tom mestu zbog koga: da li klijent zbog administrativnog radnika ili je administrativni radnik na tome mestu zbog klijenta.

Potencijalni korisnici su najbolji izvor informacija o neregularnostima zbog čega ih treba čuti, proveriti navode i prihvati grešku koja vodi ispravljanju koničnih spiskova.

Neželjena pojava u radu sa populacijom nakon katastrofe, posebno u fazi „otrežnjenja“, je **društvena disolucija**. Suprotno društvenoj koheziji, do društvene disolucije ili „atomizacije“ društva dolazi usled brojnih spolašnjih i unutrašnjih faktora. Među dominantnim vanjskim faktorima su nedoslednost i neregularnost.

Nedoslednosti organizatora pomoći, kao i neregularnosti i pojava tzv. *profitera*, mogu ugroziti napore da se dopre do ugroženih. Ipak, ovo su uobičajene pojave u svakoj vanrednoj situaciji. „Profiterom“ se ne može nazvati osoba koja za pomoći konkuriše kod dve organizacije, ako joj je pomoći zaista potrebna,

iako propozicije kažu da je to zabranjeno. Profiter nije ni osoba koja prodaje dobijenu pomoć kako bi dobio novac i kupio nešto što kroz pomoć nije obuhvaćeno. Često će se čuti zamerke na osobe ugrožene u nekoj katastrofi ukoliko preprodaju, na primer, hranu iz humanitarne pomoći. Profiter je osoba koja nema pravo na pomoć ali do koje dolazi i na osnovu nje ostvaruje finansijsku dobit. Kada je reč o primaocima pomoći koji su preko Fondacije ADRA dobili pomoć u Paraćinu, nije zabeležen ni jedan slučaj profiterstva.

Osim ovih, u osnovi krivičnih dela, neproveravanje podataka može dovesti do neadekvatne preraspodele sredstava pomoći što je psihološki itekako važno. Jedan električni šporet koji je dodeljen pogrešnoj osobi može ugroziti međuljudske odnose do krajnjih granica. Uloga psihologa je samim tim značajnija.

U ovom poslu nema „malih“ problema niti „beznačajnih“ situacija! Ne možete biti toliko sitničavi koliko sitnica može otežati ili ugroziti rad nakon katastrofe! Psiholozima je zato mesto u timovima koji rade i na materijalnoj podršci stanovništvu nakon katastrofe. Evo jedne „nezgodne“ situacije.

Po preporukama koje je dostavilo rukovodstvo opštine Paraćin, pomoć je trebalo rasporediti na što veći broj nosilaca stanarskog prava kako se ne bi dogodilo da pojedine porodice budu donirane više puta, a druge ni jednom. Problem je bilo to što su ovo predložili sredinom septembra, kada su spiskovi bili gotovo formirani. Jedna od organizacija koja je dodeljivala pomoć bila je „Čovekoljublje“. Odlično su organizovali posao, brzo podelili pomoć i napustili Paraćin. Pomoć nije bila velika, ali s obzirom na razmere katastrofe, ni jedna organizacija nije bila u stanju da donira onoliko koliko je ugroženima bilo objektivno potrebno. Nažalost, većem broju osoba donirana su skromna materijalna sredstva, pa su se prijavili i na konkurs Fondacije ADRA. Po prijemu opštinske preporuke o isključenju sa liste osoba koje su ostvarile pravo na pomoć kod druge organizacije, nakon sprovođenja ove odluke u delo, puno ljudi se žalilo. „Zašto nam ranije niste rekli?“, bilo je najčešće, veoma opravdano pitanje.

U ovakvim situacijama moći ćete da razumete zbog čega „istina spasava“, bez obzira koliko vam se činilo da će vas istina diskreditovati ili da je „neverovatna“. Ako je istina da su pojedine osobe do malopre bile na spisku, sa kojeg su uklonjenje zbog kriterijuma koji je u međuvremenu uvršten, tim osobama nije uskraćena psihološka pomoć. Jedini kriterijum za pruženje psihološke pomoći je taj da za njom postoji potreba!

Druga istina je da će se osobe čija su imena ukolnjena sa spiska sa time lakše složiti kada vide doslednu primenu kriterijuma zbog kojeg su eliminisani. Princip „kompetitivne pravde“ je jedan od etičkih principa koji u svakoj, pa

i u ovakvim situacijama, mora biti primenjen. Ovo se potvrdilo i u razgovoru sa osobama koje su lakše podnele vlastito isključenje sa spiska pošto su se uverili da među preostalim imenima nema neregularno prijavljenih. Upravo oni su nam pomogli da nakon nekoliko dana, dosledno poštujući etičke principe, objavimo konačne liste sa imenima osoba koje ni kod jedne druge organizacije nisu ostvarile pravo na materijalnu pomoć. Isključivost se nije odnosila na psihološku podršku pa je jedan broj kasnijih polaznika „psihološke radionice“ bio od onih koji su uskraćeni za pomoć preko Fondacije ADRA.

Jedan od zaključaka je da, osim javnosti u radu, nikada nije na odmet još jednom proveriti tačnost objavljenih spiskova. Na prvim spiskovima će biti istaknuto da je reč o *preliminarnoj verziji*.

Ne treba smetnuti sa uma da je „društvena kohezija“ moguća na različite načine čiji je univerzalni smisao povezivanje stanovništva sa ciljem međusobne podrške. Osnovni socijalni nagoni su gregarni i afilijativni pa ih u ovoj situaciji možemo podstaći. Međusobna podrška u svakoj vanrednoj situaciji od velike je važnosti za očuvanje mentalnog zdravlja populacije. Ipak, cilj psihološke intervencije nije podsticanje efekta „čopora“ kod postradalih, već „prosvećenje“ o potrebi zajedništva kao puta ka lepšem životu. Do ove tačke stiže se polako, dugotrajnim radom i prihvatanjem specifičnosti novog socijalnog bića koje počinje da nastaje već u nekom hodniku, u redu za preuzimanje upitnika, kancelariji. Ovo je tema za razmišljanje svakom psihologu uključenom u rad nakon katastrofe.

Isticanjem spiskova na vidnom mestu, gde ima dovoljno prostora za okupljanje zainteresovanih osoba, završava se period „druge katastrofe“. Nekoliko zadataka je u periodu od početka birokratskih aktivnosti urađeno:

- napravljena je baza podataka,
- žrtve katastrofe su upoznate sa oblicima i načinima pružanja pomoći,
- uspostavljeni su mehanizmi kontrole podataka,
- prepoznate su materijalne potrebe,
- stvoreni su uslovi za prelazak u narednu fazu rada.

Osim ovih, ostvareni su sledeći psihološki rezultati:

- ugroženi su prepoznati značaj rada na zadovoljavanju psiholoških potreba,
- uspostavljen je kontakt sa najugroženijima,
- započeto je osnaživanje pojedinih grupa sa ciljem formiranja međusobne podrške,
- formiran je spisak osoba za individualni i grupni rad nezavisno od ostvarene materijalne pomoći.

## 2.2. Psihološka intervencija

Objavljanjem spiskova ugroženih u katastrofi započinje naredna faza. Jedan smer aktivnosti odnosi se na obezbeđivanje i distribuciju materijalne pomoći, a drugi deo na psihološke aktivnosti. Psihološka intervencija prolazi od *prelazne faze* ka intervenciji u *odloženom periodu*. Sprovodi je Tim za psihološku podršku koji je u međuvremenu formiran.

Intervencija bi se mogla opisati formulom „5W+h“<sup>1</sup>. Suprotno iskustvu koje smo imali u Paraćinu, koje je nastalo zahvaljujući individualnoj inicijativi, verujem da će budući timovi imati podršku stručne javnosti. Zato smo osnovali „Savez za psihološku podršku u uslovima lične i kolektivne katastrofe“, sa kojim ćemo vas upoznati na kraju ovog poglavlja.

Nije dovoljno: „Mislim, dakle postojim“. Ova uzročno-posledična veza ubrzo postane zamka jer mišljenje o nečemu nije dovoljan odraz postojanja. Nije dovoljno biti na terenu nakon katastrofe da bi bila opravdana svrha postojanja programa pomoći, organizacije posla i svega što je prati. Umesto toga predlažem drugačiji koncept koji bi se mogao izraziti na sledeći način: „Mislim, dakle postoji ono što mislim“. (16) Tek sa ovime u fokus mogu doći i drugi sadržaji pomoći.

### Ko?

Tim za psiholoku podršku sastoji se od psihologa, psihoterapeuta i/ili pedagoga sposobljenih za terenski rad u vanrednim okolnostima. Ukoliko je psiholog bio u prilici da radi u *prelaznoj fazi* (faza između *psihološke prve pomoći* i delovanju u *odloženom periodu*), moći će da sagleda problem koji je katastrofom pokrenut i obuhvati prostor određen za psihološki rad. Ovo znači da će, osim u „sada i ovde“ psiholog u prvim susretima moći da vidi pozadinu pojedinih „fiksiranih figura“.

Svaka katastrofa deluje na populaciju tako da potiskivani, takozvani „nezavršeni poslovi“ izbijaju na površinu. Nismo imuni na „nezavršene poslove“ koji se na različite načine pojavljuju u „sada i ovde“ (16). Katastrofa dovodi do mogućnosti otpočinjanja psihološkog rada koji bi pre katastrofe, zbog „mehanizma odbrane“, težio da ostane sakriven. Katastrofa ima snagu da uništi različite

---

<sup>1</sup> Prva slova engleskih reči Who, Where, What, When, Why + How (Ko, Gde, Šta, Kada, Zašto + Kako)

ograde koje ličnost postavi, što se odnosi i na strah od izloženosti tuđim pogledima i komentarima, ukoliko žrtva prepozna potrebu za psihološkom podrškom.

J. K. (upitnik pod rednim brojem 173.) je krajem avgusta 2014. godine, kada još nisu bili objavljeni preliminarni spiskovi, bukvalno uletela u kancelariju prava sa pijace, rešena da započnemo sa razgovorima o psihičkim problemima koje je osećala. Tada mi je rekla da je njen „najveći problem“ to što „ne ume da plače“ zbog čega će „da pukne“. Ova 38-godišnja majka dvoje dece koja je živela u bračnoj zajednici, teško je izlazila na kraj sa svim nedaćama koje su zbog poplave isplivale iz sećanja! Naime, od ranog puberteta sretala se sa problemima koji su potiskivani kako bi bili „zaboravljeni“. Nerazrešena seksualna afera u 14. godini života koju je morala da krije, dovela me je u dilemu da li je potiskivanje ranije naučeno ponašanje ili je tada stečeno, s obzirom na intenzitet traume. U detinjstvu je živela u senci brata kojeg je majka podržavala iako po njenom mišljenju ovaj to nije zasluživao. „Tako je ostalo do danas“, rekla je. Bez obzira koliko se trudila oko majke, brat je uvek bolji, prihvaćeniji, voljeniji. Ukrzo nakon smrti oca, koji je bio njena podrška, udaje se i ulazi u brak u kojem nije voljena. Muž je ostavlja sa detetom kod njegovih roditelja i odlazi da živi sa drugom ženom što traje dve godine. J. K. sve to podnosi, ne napušta ga zbog straha od osude sredine, i prihvata muža kada se vrati. Dobijaju drugo dete, ali je od tada u više navrata svedok višestrukih muževljevih seksualnih afera. Tokom našeg šestomesečnog rada ni jedan jedini put na seansi nismo pričali o poplavi koja je učinila da svi, ili bar većina nezavršenih poslova, postanu fiksirana figura.

Osim J. K. ova činjenica potvrđena je i u mnogim drugim slučajevima, u oko 50 osoba sa kojima Tim za psihološku podršku radio do početka februara 2015. godine.

Iskustvo stečeno u Paraćinu, gde je 755 nosilaca stanarskog prava bilo uključeno u nadmetanje za sredstva Ambasade Kraljevine Norveške i organizacije „Swiss Solidarity“ usmerenih preko fondacije ADRA Srbija, neprocenjivo je. Od pomenutog broja čak 167 (22,1%) zaokružilo je „da“ na pitanje: „Da li Vam je potrebna psihološka podrška“.

Ovaj broj zainteresovanih pokrenuo je tri pitanja:

1. ako je 22,1% osoba koje su preživle katastrofu spremno javno da govori o potrebi psihološke pomoći, koliko je sakrivenih, onih koji su prećutali potrebu?
2. Koliko osoba se prijavilo misleći da će tako dobiti neki bod više za dodjelu materijalne pomoći?
3. Kako organizovati psihološku podršku tako velikom broju ljudi?

Do kraja septembra taj broj je sveden na oko 60 polaznika, koliko je bilo spremno da se izloži, i narednih pet meseci da redovno dolazi na psihološke

radionice. Ukoliko znamo „Osnovno pravilo“, a to je da nećemo svima pomoći ma koliko se trudili, lakše ćemo prihvati fluktuaciju prisustva polaznika individualnih ili grupnih susreta.

Jasno je da svi koji se prijave za psihološku podršku ne misle da imaju problem za čije rešavanje je potreban psiholog, niti su se prijavili zbog primarne prevencije posledica hroničnog sresa. Neki od prijavljenih imali su sasvim drugu ideju. Neki nisu ni razumeli o čemu se radi bez obzira koliko detaljno objašnjavali svaku stavku upitnika. Na kraju, nerazumevanje uloge psihologa ide dotle da retki znaju razliku između psihijatra i psihologa. Ipak, to ne umanjuje potrebu profesionalnog rada sa svima koji su se za ovu vrstu pomoći prijavili. Prva prilika za utvrđivanje tačnog broja polaznika koje možemo zvati klijentima, biće utvrđen na prvom masovnom skupu. U praksi se pokazalo da je masovno uvodno predavanje efikasan način informisanja o idejama psihološke podrške i programu koji će uslediti.

### **Gde?**

Psihološke aktivnosti nakon katastrofe sprovode se **stacionarno i na terenu**.

Pod **stacionarnim** podrazumevaju se aktivnosti u javnom prostoru, dok se **terenski rad** odnosi na kućne posete, rad u kolektivnim centrima i svakom drugom mestu gde se postradali nalaze. Terenski rad je prepostavka psihološke podrške u vanrednim situacijama za koji psiholog treba biti obučen.

Partneri iz lokalne samouprave obezbediće prostor za izvođenje psiholoških aktivnosti u zavisnosti od nivoa katastrofe i dostupnosti prostora. Nakon zemljotresa u Kraljevu 2010. nekoliko okupljanja bilo je u zgradи osnovne škole u Grdici, kao i nakon poplave kada je nastradalo ovo naselje. U Paraćinu je na raspolaganju bio prostor Mesne zajednice „XI kongres“. Nekada su to Domovi kulture ili druge javne ustanove. U principu, razgovor sa predstavnicima lokalne samouprave o prostoru u kojem će se odvijati psihološke aktivnosti briga su rukovodioca Tima za psihološku podršku.

Da bismo adekvatno odgovorili na pitanje „gde“, posmatrajmo sliku malo šire. Psihološka podrška nakon katastrofe nije česta na našim prostorima. Zapravo, u većini gradova Srbije ona nije česta bez obzira da li je redovno ili vanredno stanje. Svaki sistem sastoјi se od velikog broja „šrafova“ koji imaju određeno zaduženje ili polje rada. Iako u normalnim okolnostima predstavlja „gubljenje vremena“ i odnosi veliku energiju, u vanrednim situacijama prinudeni smo da svakom „šrafu“ objasnimo šta želimo, o čemu se radi, te odgovorimo na

različita pitanja kako bismo ostvarili namenu zbog koje smo tu. Ukoliko želimo da uštedimo vreme i energiju, psiholozi će se više angažovati u promovisanju sopstvenog rada u periodu pre katastrofe. Psiholozi su upoznati sa definicijom zdravlja SZO, u kojoj je sadržan poziv za psihološku intervenciju sa ciljem zaštite zdravlja, kao i sa mestom, značenjem i metodama psihološke podrške postradalima nakon katastrofe. Sa ovime treba upoznati širu drutvenu zajednicu. Ukoliko bi strukovne organizacije i udruženja psihologa bili u stalnoj kampanji, pretpostavka je da bi porastao ugled i shvatanje značaja psihološkog rada.

Kada je u pitanju razgovor sa nadležnim obezbeđivanju prostora, jedno od uobičajenih pitanja odnosi se na dužinu boravka. „Koliko ćete ostati u tom prostoru?“, podrazumeva da mi to znamo, da imamo plan i program. Iskustvo nas uči da je to period od šest do devet meseci. Programi psihološkog rada nakon katastrofe trajuće onoliko koliko ima sredstava, ali ne treba zaboraviti da se posttraumatski stresni poremeaj može javiti i šest meseci nakon traumatičnog događaja.

Ukoliko je obezbeđeni prostor udaljen od pojedinih korisnika, potrebno je organizovati rad u domovima, ako procenimo da je to izvodljivo. Međusobno druženje i podrška željeni su rezultat psiholokog rada do kojeg ćemo postepeno doći. Iskustvo nas uči da će tokom nekoliko meseci zajedničkog boravka na psihološkim radionicama jedni o drugima saznati više intimnih detalja nego što sa pojedinim komšijama ili rodbinom razmene za čitav život. Ovi susreti autentičnih bića stvorice nove, kvalitativno drugačije veze koje se moraju održavati ukoliko se žele pretvoriti u društvenu koheziju. Tako će, zahvaljujući katastrofi, biti zaustavljena ili barem usporena atomizacija društva i porodice, za koju ne znamo kuda nas vodi. Promenjena uloga porodice je realnost, ona više nikada neće biti kakva je bila, „stub drušva“ je oslabio ali i dalje ne postoji jači. Ma kako bolesna, porodica je i dalje njegova „osnovna celija“. Zato će u radu sa postradalima nakon katastrofe ulazak u porodični ambijent predstavljati priliku za učvršćivanje podrške. U novim okolnostima pažnja je pomerena na pojedinca.

Porodicu u 21. veku napala je neka čudna bolest koja liči na shizofreniju. I u porodici su često moždane hemisfere spojene, a ličnost raspolućena. Takva ličnost tj. porodica ne može sebi biti podrška. Nevolje nas vraćaju sebi, uče nas zajedništvu i to je svakako jedna od koristi. Na drugačiji način, korporacije ili preduzeća postaju „osnovna celija društva“ koja zahtevaju potpunu lojalnost svakog svog člana. Potvrdu nalazimo u „team-building“ susretima koji upravo imaju za cilj podsticanje „društvene kohezije“. Ako je tako, zašto nakon katastrofa ne bi formiranje socijalnih preduzeća bio način trajnjeg prevaladavanja

katastrofe? Svaka lokalna samouprava i društvo u celini imali bi itekako interesa da budu partneri u ovakovom scenariju s obzirom da bi uložili samo prostor koji, manje ili više, ionako ne bi bio u prevelikoj redovnoj upotrebi.

## Šta?

Psihološka podrška stanovništvu postradalom u katastrofama usmerena je na postizanje mentalne stabilnosti na ličnom i kolektivnom nivou, što je krajnji cilj ove aktivnosti. Da bi to bilo ostvareno rad će biti stukturisan na dve osnove: horizontalnoj i vertikalnoj.

Ove dve osnove predstavljaju tehnički aspekt „Paraćinskog modela“ psihološke podrške nakon katastrofe. Međutim, sadržaj horizontalne i vertikalne osnove u domenu je profesionalno-psihološkog aspekta rada nakon katastrofe, koja će podrobno biti obrađena u 3. poglavlju.

**Horizontalna osnova** odnosi se na prepoznavanje ugroženih grupa. Svaka osoba ili grupa zahteva poseban pristup. Kada je reč o grupama, to su pre svega deca, stari i bolesni. U literaturi se nazivaju „osetljivim“ ili „ranjivim“, mada su i najjači ili zdravi pripadnici društva potencijalno „osetljiva“ grupa nakon katastrofe. „Ranjiv“ će biti i gledalac koji iz udobne fotelje posmatra televizijske izveštaje sa ugroženih područja, kamoli neposredni akteri. U nekim slučajevima biće formirane grupe po polnoj ili starosnoj pripadnosti, nekada po teritorijalnoj, a nekada će grupu formirati oboleli od sličnih hroničnih bolesti (14). Cilj je da psihološkom podrškom obuhvatimo sve kojima je potrebna.

Iskustvo stečeno u Paraćinu uči nas da je za decu i stare u početku lakše organizovati individualni rad u kućnim uslovima. Formiranje grupa dece uslovljeno je opremanjem pomagalima među kojima dominiraju testovi i didaktičke igre, kao i odgovarajući nameštaj, podne presvlake i slično.

Ranjive grupe će razvijati koheziju koju karakteriše osećaj pripadnosti i prihvaćenosti kroz bliski kontakt sa drugim njenim članovima. Ovim se neutrališe često pogubni osećaj samoće. Nije dovoljno da osoba bude u društvu kako se ne bi osećala usamljenom.

**Vertikalna osnova** odnosi se na način rada. Sa postradalima se može raditi na individualnom i grupnom nivou, kao i kroz tematska, informativno-edukativna predavanja namenjena široj populaciji.

Individualni rad u Paraćinu započeo je već krajem avgusta 2014. sa dve osobe, da bi do kraja septembra taj broj porastao na 13. Kasnije je troje psihologa radilo sa ukupno dvadeset i dve osobe.

Uvodno masovno predavanje održano je 18. septembra 2014. godine na kojem je, osim predstavljanja članova Tima za psihološku podršku, predstavljen okvirni plan rada. Pojavilo se oko 90 osoba, što čini gotovo 12% od 755 učesnika konkursa, odnosno oko 54% koliko je zaokružilo da im je potrebna psihološka podrška. Svi posetnici predavanja su se izjasnili da li žele da učestvuju u grupnom i / ili individualnom radu.

Do kraja septembra formirano je šest grupa za psihološku podršku sa prosečno deset osoba. U prvoj, koja je gravitirala Adakalskoj ulici, bilo je 11 osoba, uključujući dve iz obližnjeg sela. Drugu je činilo 11 članova iz Jadranske i okolnih ulica sa nekoliko pridodatih polaznika iz drugih delova grada. U trećoj je bilo sedam osoba sa različitim strana Paraćina koje vremenski nikako nisu mogle da se uklope u druge grupe. Kasnije je ova grupa rasformirana, a njeni članovi ipak raspoređeni. Četvrta je bila sastavljena od deset osoba iz Kajmakčalanske, Molijerove i okolnih ulica, a peta od 13 osoba iz ulice Svetog Save, Kozaračke i drugih. Šestu grupu činilo je 12 osoba uglavnom iz Vidovdanske ulice koja je bila jedna od najugroženijih tokom poplave. Ovo govori da je Tim za psihološku podršku radio sa 6,6 do 7,9% osoba od ukupno 755 koliko je konkurisalo, ili sa gotovo 36% od 167 osoba, koliko se izjasnilo da im je potrebna psihološka podrška.

S obzirom na nepoznanicu u vezi sa metodologijom, brojem i obučenošću psihologa, nivoom znanja stanovništva i odnosa prema psihologiji i psiholozima, kao i na činjenicu da je reč o pionirskom radu, bili smo veoma zadovoljni odzivom.

Rad u grupama je jedan od najboljih, a u nekim slučajevima jedini način da se radi sa postradalima u masovnim katastrofama. Radionice mogu postati način oslobođanja od napetosti, mesto podizanja zadovoljstva, samopouzdanja, polaznicima može biti podstaknut altruizam, grupna kohezija, predstavljena univerzalnost problema, može se javiti interpersonalno učenje, mogu dobiti podršku za usmerenost, doživeti katarzu, identifikovati se sa proizvodom grupnog rada, mogu uz rad rekapitulirati porodična ili druga iskustva, uticati na podizanje samorazumevanja i podstaći ulivanje nade. Posebno su važni egzistencijalni faktori koji će dobijati na značaju shvatanjem da svakako osoba mora preuzeti odgovornost za način odnosno stil života, bez obzira na podršku drugih. Učesnici grupnih radionica uče i bivaju ohrabreni da se suoče sa osnovnim problemima u životu među kojima je i smrt, što podrazumeva da prepoznaju nemogućnost bega od problema, bola i smrti (14).

Nakon početka rada značajno je organizovanje pomoći pomagačima, što podrazumeva i rad na „sindromu sagorevanja“ a što će zavisiti od kadrovske potencijala Tima za psihološku podršku. Ovo se odnosi i na mogućnost eventualnog učestvovanja u timovima za palijativno zbrinjavanje.

Tim za psihološku podršku dobio je u Paraćinu starnog supervizora sredinom februaru 2015. godine. Psiholozi su supervizirani dvonедељно da bi kasnije spisak bio proširen na sve koji su bili uključeni u rad sa postradalima. Na taj način je ne samo profesionalizovan rad svih članova tima, već je pokazana briga prema psihološkoj stabilnosti pomagača. I pomagačima je potrebna pomoć.

Preporučeni deo aktivnosti odnosi se na višednevnu edukaciju pojedinih članova malih grupa izvan grada iz kojeg dolaze. Ovakve edukacije imaju za cilj da dodatno podstakne nastavak „rada na sebi“ kao i društvenu koheziju. Reč je o petodnevnom programu koji okuplja motivatore / lidera grupa radi njihove obuke o upravljanju katastrofama. Na ovaj način u potpunosti bi bila zaokružena organizaciona struktura „Paraćinskog modela“ psihološke intervencije nakon katastrofe. Tek prepoznavanjem, obukom i usmeravanjem osoba sposobnih da pokrenu grupu sugrađana, psihološka podrška se može smatrati završenom. Zadovoljavajući rezultat je ukoliko bar jedna grupa i jedan motivator ili „lider“ dođu do kraja programa – od formiranja grupe do obuke za upravljanje krizama.

Poseban oblik psiho-socijalnog rada tiče se formiranja socijalnog preduzeća. Njihova prevashodna uloga u vreme osnivanja je u sprovođenju radne terapije koja će dodatno pomoći povezivanju grupe, da bi se kasnije stvorili uslovi za profesionalizaciju rada. Materijalne potrebe ovog segmenta rada mogu delom biti podmirene iz ovakvih preduzeća ali je psihološki dobit potencijalno mnogo veća.

### Kada?

Psihološka intervencija nakon katastrofe započeće što je pre moguće, u zavisnosti od ljudskih i materijalnih resursa. Ovo nas upućuje na organizaciono-tehničku pripremu psiholoških aktivnosti i postojanje pravnog subjekta koji će je omogućiti.

U Paraćinu smo, zahvaljujući prepoznavanju značaja od strane direktora ADRA Srbija Igora Mitrovića uspeli da uradimo značajan posao. Dokumentarni film „Paraćinski štit“ pogledajte na internet adresi <https://www.youtube.com>

[/watch? v=CSTSrfIvLKI](#) (17). Da nije bilo Adre, program podrške ne bi bio primjenjen, ne bismo bili u prilici da iniciramo niz aktivnosti u stručnim telima, niti bismo inicirali osnivanje „Saveza za psihološku podršku u uslovima lične i kolektivne katastrofe“. Koordinacijom rada sa Društvom psihologa Srbije (DPS) i državnim organima, od čijeg prepoznavanja zavisi uspeh i održivost angažovanja, psiholozi će biti u prilici da na adekvatan način pomognu osobama kojima je podrška potrebna. Tokom 25 godina permanentne krize na prostoru nekadašnje SFRJ, objavljeno je svega nekoliko psiholoških knjiga i urađeno nekoliko psiholoških istraživanja iz oblasti psihologije katastrofe. Iz profesionalnih razloga, ne računajući druge motive, smatram da je ovaj narod zaslužio bolje.

U Paraćinu smo uspeli svakoga narednog dana da ostvarimo mali korak napred motivisani pričom o kolibriju. Priča glasi:

„Zbog šumskog požara koji je besneo planinom sve životinje bežale su tražeći spas. Samo je mali kolibri leteo do neke bare i vraćao se da kapljicu vode baci na požar. Medo koji je trčao video ga je i pitalo: „Kolibri, šta to radiš?“ Kolibri je odgovorio: „Ono što mogu!“ Tako smo i mi radili: ono što smo mogli.

Tim za psihološku podršku nastao je krajem avgusta 2014. godine nakon gostovanja na lokalnoj TV stanici, Kanalu M. Zahvaljujući ljubaznosti urednika Emila Milivojevića nekoliko dana emitovan je oglas o potrebnim psiholozima za rad sa postradalima u majskim poplavama. Javilo se sedam osoba od kojih su dve odmah odustale. Pet mlađih i tada neiskusnih psihologa obučavao sam više od mesec dana uz redovne aktivnosti. Narednih godinu dana dvoje psihologa radilo je punim kapacitetom. Više reči o Timu za psihološku podršku biće u poglavlju 2.3.

U odgovoru na pitanje: „Kada započeti psihološku intervenciju?“ moramo se dotaći komunikacije od koje zavise rezultati rada. Ovo pre svega zato što je i komunikacija, osim organizaciono-tehničke pripreme, jedan od glavnih problema koje valja rešiti pre nego započnemo bilo koju aktivnost sa ciljem psihološke podrške. Pod komunikacijom se podrazumeva kontakt sa postradalima. Kontakt-podaci biće obavezni deo svakog upitnika. Iskustvo nas je naučilo da je, bez obzira na postojanje baze podataka, potrebno imati liste sa ispravnim i upotrebljivim kontakt podacima koje će biti lako dostupne. Na primer, ukoliko osoba nikada nije kod kuće, uzalud ostavlja broj fiksnog telefona. Sigurno nećemo pogrešiti ako pitanjem predvidimo, kao obavezna polja, sve brojeve telefona koje koriste članovi porodice.

Rasprostranjenost signala mobilnih mreža pomaže nam kako bismo komunikaciju učinili što jednostavnijom i upotrebljivijom. Prema žrtvama katastrofe psiholog postaje dušebrižnik koji, nakon otpočinjanja psihološke podrške, redovno obaveštava zainteresovane o adresi susreta, terminima i vrstama aktivnosti.

### Zašto?

Obnova nakon katastrofe prilika je da se unaprede odnosi i način života stanovništva koje je katastrofom zahvaćeno. Svako drugačije shvatanje, iako može biti tačno, realno i očekivano, ipak je u suštini beskorisno. Šta nam ostaje nakon katastrofe nego da, prihvatajući realnost, što pre prevaziđemo njene posledice izvlačeći zaključke kako bismo živeli lepšim životom? Paradoksalna teorija promene kaže da „ne može čovek postati ono što nije dok ne prihvati ono što jeste“ (16). Da bismo došli do onoga što „jestе“, često nam je potrebna pomoć, a upravo to je mogućnost katastrofe tj. krize koju ona nosi i zadatok psihologa nakon katastrofe. Gari Jontef je rekao: „Što više se trudiš da budeš ono što nisi, u većoj meri ostaješ nepromenjen. Rast, uključujući prihvatanje ljubavi i pomoć drugih, zahteva samopoštovanje. Ako čovek pokušava da bude ono što nije ne možemo govoriti o samopoštovanju i samopodršci. Osnovna karakteristika samopoštovanja je identifikacija sa stanjem u kojem jesmo. Poistovećivanje sa tim stanjem znači poznavanje svog stanja, tj. svog aktuelnog doživljavanja, ponašanja, situacija. Pošto se svako stanje menja s vremenom, poistovećivanje sa tim stanjem podrazumeva tok stanja, prelaz iz jednog u drugo, tj. poverenje u kretanje i menjanje“. (16)

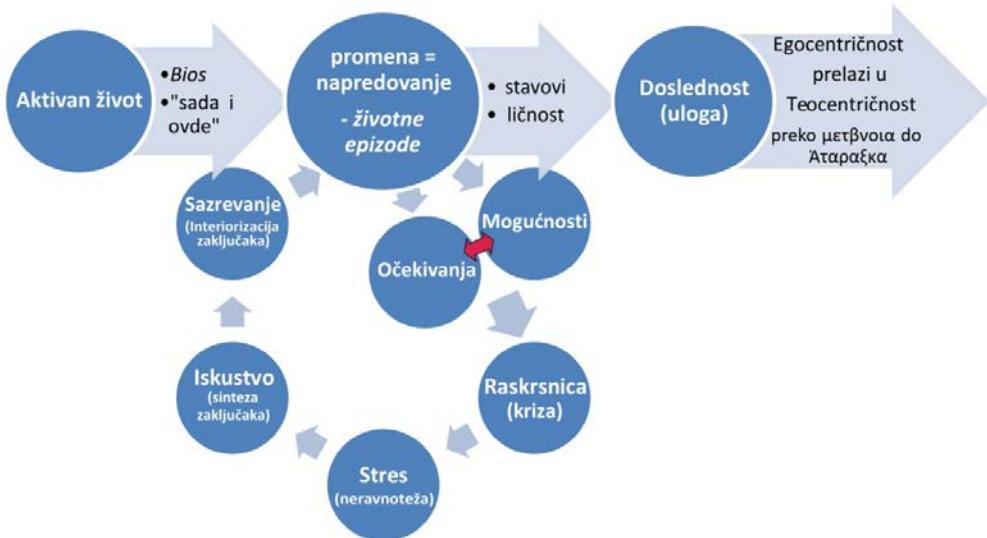
Drugim rečima, čovek nema konačno rešenje zato što je sve proces. Posmatramo li sebe i da li smo svesni procesa? Vidimo li pravilnost izmene „čaše meda“ i „čaše žuči“ koje jedna drugu traže, kako bi to Njegoš rekao<sup>2</sup>. Ili se osećamo fiksiranim u sopstvenom razvoju, konačnim ili trajno „najboljim mogućim“? Istina je da su mirni periodi razvoja ličnosti samo najava naredne stvaralačke ili razvojne krize, što ne znači da je razvoj moguće zaustaviti niti dostići njegov „najbolji“ stadijum. Bolji u odnosu na prethodni, to svakako, ali ne najbolji mogui. Ako bismo to uporedili sa životnim stilom, on nikada nije dovoljno dobar da ne bi mogao biti bolji (13).

---

<sup>2</sup> „Čašu meda još нико не попи да је čašom žučи не загрчи. Čaša žučи иште čašu meda, смјешане најлакше се пiju“, Gorski vijenac, P.P.Njegoš.

Razvoj je moguće odbaciti ili ne primetiti, moguće je da nam se ne svidi ili da je u suprotnosti sa oniš što smo očekivali. Nije loše znati da je promena, koja je funkcija razvoja, jedina naučna konstanta.

Istina je takođe da je stanje naše spoznaje (osvešćenosti) najbolja moguća u postojećim okolnostima, što ne znači da će takva ostati. Svi koji su živeli pod motom „morati“ i „trebati“, nakon čega bi katastrofa pokazala kako ništa „ne mora“ i „ne treba“, i da se ništa drastično loše neće zbog toga desiti, mogli su da steknu osećaj oslobođenosti. Reč je o prilici, a ne obaveznom doživljaju. Ukoliko smo nasilni prema promeni, opirući joj se ogromnom snagom i veštinskom iluzije smeštene u egu, kako bi to rekao Sogjal Rinpoče u „Tibetanskoj knjizi života i smrti“, može da nam se dogodi nešto što će slomiti otpor a nas, kroz šok, dovesti do nove spoznaje (17). Imamo li dubine u sebi da bi na taj način gledali na katastrofu?



Grafikon 3 - Ciklus sazrevanja (Jeknić, *Stres naš nasušni*, 2012.)

Smisao je u učenju kako bismo svaki sledeći put bolje podneli bilo koju ličnu ili kolektivnu katastrofui bilo šta što negativno utiče na kvalitet života. Ni je moguće izbeći životne zamke i ponore, ali zbog toga učimo i radimo kako bismo naredni put iz zamke ili ponora brže izašli (17).

V. S. (upitnik pod brojem 250), 49-godišnja mršava, niska žena, bila je samohrana majka koja se, osim za maloletnog sina, brinula i za roditelje. Ona je u poplavi ostala bez stvari, živila je u iznajmljenom stanu. Njeni roditelji su doživeli isto, ni oni nisu imali rešeno stambeno pitanje iako su u istom prostoru.

ru živeli preko pet decenija. Živeli su u nevenčanom braku. Otac (1936. godište) bio je teško pokretan, majka takođe bolesna ali pokretna. Otac je bio strog, rigidni autoritet koji nije dozvoljavao previše slobode. Bila je odličan đak, ali nije nastavila školovanje. „Voleo je žene, a prema majci je bio veoma nasilan“. V. S. nije bila u prilici da se pozabavi sobom. Razboljevala se sve teže i raznovrsnije, tako da su se naši prvi razgovori svodili na izveštaje o posetama pojedinih lekarima sa iznošenjem istorije bolesti. U toj priči je bila „svoja na svome“. Ne samo ona, i sin je imao zdravstvenih problema, cistu na mozgu, zbog koje je postojala mogućnost da prestane da trenira sport u kojem je osvojio jako puno trofeja. Bio je odličan đak, njen „ponos“! Treća tema nije postojala, samo bolest i sin. Ipak, do kraja prvog meseca počele su da isplivavaju nedovršene priče, kao na primer u odnosu prema bratu kod kojeg je jedno vreme posle poplave pronašla utočište. Brat je bio „omiljeno dete roditelja iako nije imao ni približno kvaliteta kao ja“, govorila je. Zatim je u naše seanse „došao“ bivši suprug, otac njenog deteta, koji je u nekom trenutku pokazao „pravo lice“, destruktivno agresivno, i koji je tih dana i meseci upravo izlazio iz još jednog braka. Bez odgovarajuće stručne spreme, iako je završila višu ekonomsku školu sa kojom nije mogla da nađe posao, bez krova nad glavom ali i bez prijatelja koji bi mogli da joj pomognu, V. S. je bila očajna. Prve suze su se pojavile krajem prvog meseca susretanja, čime mi je pokazala da se konačno opustila. Od tada je govorila da je „poplava na površinu njenog života izbacila sve ono što je ležalo po dnu“. Slučajno ili ne, V. S. je upravo tada napustila bratovljev dom gde se osećala kao uljez, iako objektivno nije imala novca za kiriju u nekom drugom stanu. „Prelomila sam“, rekla je i otisnula se za svojom sudbinom. Ni mesec dana posle toga pronašla je posao, dobila je humanitarnu pomoć i počela da sređuje svoj i život svog sina koji je ubrzo završio malu maturu. Prihvatala je da su otac i majka odgovorni za vlastite živote koje ona ne može da menja niti da nosi njihov teret, mada se sa tim još uvek emotivno borи. V. S. je izjavila „šteta što poplava nije došla pre 15 godina! Da smo se tada sreli, neke stvari bile bi drugačije“.

Psihološkom podrškom nakon kolektivnih katastrofa nastojimo da neutrališemo ili smanjimo posledice i da zajedno sa osobom sa kojom radimo krenemo ka rekonstrukciji. Nije nevažno to što će i psiholog biti u prilici da raste zajedno sa svojim klijentom.

Ako davljenik sa početka ovog teksta nema za šta da se uhvati, ako ne može da dopliva do obale ili obala nije pristupačna, potrebna mu je pomoć spolja. Potreban mu je neko dovoljno strpljiv, dovoljno obučen i dovoljno hrabar, ne-

ko ko bi mogao da se suoči sa izazovom. Koliko je to „dovoljno“, osetiće pomač i žrtva. Onaj koji pomaže imaće priliku da, između ostalog, u sopstvenom biću prati motive onoga što radi.

Prema tome, priprema i realizacija psihološke podrške nakon katastrofe usmerena je u tri smera:

1. ublažavanju postojeće patnje,
2. prevenciju pogoršanja zdravlja i
3. podsticanje razvoja ličnosti na osnovu stečenog iskustva.

Ovu vrstu aktivnosti teško je izraziti merljivim indikatorima u svakoj situaciji. Ostaje nam uverenje da psihološki rad nakon katastrofe ima višestruko produženo dejstvo, zbog čega je potrebno ozbiljnije raditi na njegovom unapređenju.

### Kako?

Horizontalna i vertikalna osnova rada Tima za psihološku podršku, radna terapija, kao i eksteritorijalna edukacija motivatora / lidera, biće detaljnije opisana u poglavlju 3.3 Način rada. Ipak, bez obzira na metodološku diferenciranost, adekvatan izbor tema i sadržaja psihološke intervencije, ne treba smetnuti s uma da je ljubav prema čoveku „tajna supstanca“ koja leči. Psihološke metode i tehnike su neophodne jer pomažu da razumemo procese, ali ono što dopire do drugog ljudskog bića, podržavajući ga i pomažući mu da se pokrene, osvesti, promeni, da povrati dostojanstvo, stabilnost, nadu, to je autentično biće psihologa angažovanog u Timu za psihološku podršku nakon katastrofe. Čovek ne može izmeniti drugog čoveka već pomoći da ovaj to sam uradi. Kada se dva autentična bića, koja po prirodi jesu sazdana od ljubavi, sretnu, tada će nastati čudo promene. Biti „čovek“, ili Čovek, biti otvoren za slušanje, razumevanje, kontempliranje, plakanje i smeh sa klijentom, uz istovremeno praćenje psihičkog procesa i sadržaja, biti čovek koji će uz pažljiv informativno-edukativno-savetodavni rad, uz postepeni dolazak do potisnutih i nezavršenih poslova koji kroz nesvesno dopiru do „sada i ovde“, želja je svih onih psihologa koji su se sa tim sreli, koji su nekog Čoveka osetili na svojoj duši. Ovo je oprema koju psiholog nosi, a da li će u korišćenju opreme i pomaganju postradalima biti uspešan ili ne, brzo će saznati. Klijenti će to pokazati na vrlo konkretan način.

Dakle, psiholog koji želi da se bavi ovim poslom imaće razvijenu empatičnost koja ga neće povući u bezdan emotivnog, biće pod stalnom supervizijom i

u redovnom kontaktu sa koleginicama i kolegama iz Tima. Na prve znakove pojave sindroma sagorevanja reagovaće rukovodilac Tima koji ima zadatak da se brine za svakog člana. Kako se to ne bi dešavalo uključujemo superviziju.

Ovaj humani posao ne može da se imitira. Neću preterati ako kažem da ne postoji dovoljno iskusni psiholog koji će raditi nakon katastrofe, a da ne nauči nešto novo o postizanju balansa između znanja i osećaja, kao i razumevanju značenja „prisustva za klijenta“. Radom nakon katastrofe psiholog je u prilici da razmenjuje sa postradalima energiju, bez čega nema iskustva. Bez iskustva nema ni promene koja je uslov razvoja. Sve to kroz stalno davanje, jer bez davanja nema ni primanja. Da li smo balansirali davanje i primanje? Šta i koliko dajemo? Šta i koliko očekujemo da ćemo primiti? Ovo je svakodnevno pitanje koje tokom rada sa žrtvama katastrofe dodatno dobija na značaju. Zabluda je ukoliko psiholog misli da postradali nemaju ništa, ili barem ništa pozitivno što bi dali. Druga zabluda je da je psiholog u opasnosti zbog nagomilane „energije pokrenute katastrofom“.

Lakše je reći nego ponašanjem pokazati razumevanje i prihvatanje tvrdnje kako je svaki čovek „zlata vredan“. Iskustvo nas uči u suprotno ali ukoliko poznajemo sebe, ukoliko posumnjamo u sopstveno razumevanje pre nego u tuđe, tada smo bliži ugledavanju vrednosti drugog. Na kraju krajeva, možemo se ne slagati da je svaki čovek zlata vredan, ali za svakoga od nas naći će se barem jedna osoba koja će to potvrditi. Istina, često je to blago skriveno, ali ipak postoji. Otuda je „potencijal“ ljudske vrednosti istina koju će psiholog posle katastrofe imati na umu.

Ponašanjem uglavnom svedočimo suprotno, da na čoveka gledamo kao na apatično, latentno do probuđeno ili čak budno „zlo koje hoda“, pre nego na neprocenjivu, jedinstvenu, neponovljivu vrednost sa ograničenim vremenom trajanja. I zaista, toliko često dajemo povoda za takvo razmišljanje da je pitanje zašto je u istoriji zabeležen samo jedan Diogen cinik i njegovo traženje ljudi svećom. U ovom paradoksu otkrivanja „lepog“ u „mračnom“ leži snaga psihologije koja ima kapacitet da objasni odakle i kako dolazi sva ta agresija ili apatičnost, svo to zlo, negativizam i otupelost čoveka koje su, ma šta o tome mislili, neodvojive od lepote čovekove duše, njegovog autentičnog bića. Sve nabusosti i neljudskosti dolaze zbog osetljivosti i slabosti ličnosti. Slaba ličnost – ne razvijen ego. To saznanje o slaboj ličnosti neće pomoći, na primer, žrtvama masovnog ubice ili teroriste koji je odlučio da se raznese u grupi ljudi. Oni će ostati žrtve, ali nam tako ekstremne situacije i dogoadaji govore da je masovni ubica ili terorista koji sa sobom u smrt odvlači druge ljude zapravo takvim na-

pravljen! Čak i ako se samoubice rađaju, što je jedna u nizu nedokazanih konstrukcija, ubicom se postaje. Njegova ili njena odgovornost je pristajanje da se bude takvim, nesposobnost ili odbijanje prevazilaženja vlastitog ekspanzivnog mraka. To je u isto vreme i kolektivna odgovornost ove dvolične, na interesu zasnovane civilizacije. Tu leži i odgovornost psihologa kao stručnjaka koji razumeju i mogu objasniti razvojne procese. Kao u slučaju bombaša samoubice i njegovih žrtava, tako ni narcisoidnoj osobi neće pomoći objašnjenje zbog kojeg je postao ili ostao to što jeste, ali neka čuda se ipak dešavaju. Bombaš samoubica je već negde unutra „pukao“, neko je već potpalio fitilj pa, ukoliko to ostanе neprimećeno, pitanje je kada će i bukvalno eksplodirati. Zbog nekog razloga takvi ljudi posežu za ekstremnim sredstvima da bi konačno bili viđeni, ali to je moguće promeniti. Da bi se to dogodilo potrebni su volja i sistemi podrške. Ni ko ne može da tvrdi kako utilitarista ili hedonista ne mogu da se razviju do iskrenog altruiste. Za svaki rast potrebna je energija i što je rast veći, što je veći razvojni skok, potrebna je veća energija. Etape razvoja prikazane na grafikonu broj 3 ne nalaze se u krugu, već u spirali. Katastrofa ima dovoljno energije da nas podigne na gornju razvojnu stepenicu, kao što može uticati da osoba regredira ako je katastrofa prejaka, ukoliko je preplavljujuća i ako se ne bavimo sobom. Od naših sposobnosti i kapaciteta zavisi šta ćemo sa sobom uraditi, to je naša odgovornost. Otuda dolazi i svedočenje da ne postoji čovek, ma kakav bio, koji iz neke svoje skrivene odaje duše na svetlost dana ne može izvući „24-karatno zlato“ karaktera, samo je pitanje da li smo dovoljno uspešni kao psiholozi da pročitamo mapu koja će nas do tog blaga odvesti. Kada zajedno sa klijentom do njega dođemo, on je spreman da ga sa nama podeli. Katastrofa ima energiju da sa zlata skloni višedecenjski životni mulj.

Ako je psiholog dušom osetio prethodni pasus, onda ni druga zabluda, koja govori o strahu od preplavljanja sudbinama ljudi koji su preživeli katastrofu, neće biti relevantna. U svakom drugom slučaju psiholog će biti u potencijalnoj opasnosti. Ne bih bio ni prvi ni poslednji psiholog koji bi pobegao u krajnost zbog straha od neuspela, straha od crnila perspektive postradalih osoba, ili straha od nesposobnosti civilizacije da brzo i potpuno pomogne ugroženima. Superviziranjem psiholog će biti u prilici da napreduje u polju koje po svim svojim karakteristikama jeste problematično. „Problem“ nije ništa drugo do tačka mogućeg razvoja. Ukoliko psiholog oseti malignu agresivnost, prijanjanje ili negativizam, pravo vreme je za superviziju ili povlačenje. Ovde nije reč o časnom povlačenju već o čojstvu, kako bi rekao Marko Miljanov, ili „zaštiti drugih od sebe“.

## **2.3. Tim za psihološku podršku**

Ako se setimo dve varijante priče o davljeniku i spasiocu sa početka teksta, da bi spasilac iz prve, kojeg karakteriše želja ali ne i obučenost, postao sposobljeni i opremljeni spasilac koji se ciljano nalazi na licu mesta kako bi pomogao davljeniku, nije potrebno mnogo! Za početak volja! I to volja onih koji razumeju potrebu organizovanog psihološkog rada nakon katastrofe. Veličina i obim rata zavisiće od vojske koja je sposobna da ga vodi. Ovo je osnovna prepostavka obima angažovanja Tima za psihološku podršku koji će delovati nakon katastrofe. Osim visprenog i smelog „vojskovođu“, „vojska“ zahteva obučenost i materijalno-tehničku podršku kako bi ostvarila što veći efekat.

Hijerarhijski viša stepenica od „vojske“ je „vojskovođa“ a iznad ove osobe je instanca koja angažuje, obučava i vodi. Za razliku od prave vojske koja je državna institucija, psiholozi koji su angažovani u situacijama za vreme i nakon katastrofe bore se da sistem prepozna značaj onoga što je njihova osnovna delatnost. Od te tri komponente (stručnosti, materijalno-tehničke opremljenosti i preoznавanja od strane sistema) zavisiće uspešnost izvršenja postavljenih zadataka.

### **Kome treba Tim za psihološku podršku?**

Na ovo pitanje odgovor će dati svi koji su uključeni u prevladavanje posledica katastrofe. Osim ugroženih građana to su predstavnici lokalne samouprave, specijalizovana tela formirana u vanrednim situacijama, ministarstva, njihove komisije i druge institucije, kao i organizacije angažovane na saniranju posledica katastrofe. Ni jedna od ovih organizacija nema razvijen mehanizam psihološkog rada nakon katastrofe, neke ni svest o njegovoj važnosti. Uveravanje o značaju očuvanja psihičkog zdravlja je posao koji ne sme da čeka katastrofu kako bi bio urađen. Ovo je posao za Društvo psihologa Srbije, odnosno za Sekciju psihologa u vanrednim situacijama, kao i za „Savez za psihološku podršku u uslovima lične i kolektivne katastrofe“.

### **Zadaci tima za psihološku podršku**

Potreba za usostavljanjem jednostavne a funkcionalne strukture tima za psiholoku podršku zadatak je koji će zavisiti od broja psihologa i njihove obučenosti. Struktura proistiće iz zadataka koji će obavljati a, osim pružanja pomoći, to su:

- zaštita privatnosti učesnika psiholoških intervencija (pravni aspekt),
- vođenje evidencijesa opisom intervencija,
- supervizija članova tima,
- planiranje aktivnosti.

Kada se pominje „pravni aspekt“, u radu sa žrtvama katastrofe psiholog:

- potpisuje ugovor o individualnom radu (Anex 1) i
- dostavlja potpisano Izjavu o zaštiti ličnih podataka (Anex 2 – primer je iz prakse „Šireg tima za palijativno zbrinjavanje“ pa ga je potrebno prilagoditi)

Na taj način će svi učesnici u psihološkoj intervenciji, kako žrtve katastrofe tako i psiholozi, biti pravno zaštićeni.

Vođenje evidencije o radu govori o profesionalnom odnosu psihologa prema zadatku koji je pred njega postavljen. Ujedno, to je dobar način zaštite psihologa. Psiholog je u obavezi da vodi evidenciju o svom radu uz opis susreta. Svaki klijent imaće svoj karton čiji sastavni deo će biti potpisana kopija izveštaja nakon svake seanse.

Superviziju sprovodi ovlašćeni supervizor. Zadatak supervizora je kontrola i unaređenje rada psihologa. Plan supervizije usaglašavaju psiholog i supervizor. Supervizor o svom radu podnosi redovne izveštaje Rukovodiocu tima.

Planiranje aktivnosti u nadležnosti je rukovodioca tima. O planovima razgovara sa članovima tima.

### ***Rukovodilac tima za psihološku podršku***

Rukovodilac ima zadatak da vodi tim za psiholoku podršku. Rukovodilac ima dobre liderske i organizacione sposobnosti, životno iskustvo i iskustvo rada u kriznim situacijama, kao i psihološko ili psihoterapeutsko obrazovanje. Uspešnost tima za psihološku podršku zavisi od rukovodioca, njegove / njene sposobnosti da proceni situaciju, organizuje i sprovede rad, podrži članove tima, brzo doneše odluke i preuzme odgovornost za rad čitavog tima.

### ***Ad hoc timovi za psihološku podršku***

Psiholozi iz sredine koja je pogodjena katastrofom činiće *Ad hoc* tim, pod uslovom da nisu žrtve katastrofe. Ukoliko jesu, određeno vreme neće raditi sa postradalima, o čemu odlučuje rukovodilac.

Ne može se očekivati pronalaženje dostupnih psihologa u svakoj sredini, što govori o potrebi formiranja timova na regionalnom ili republičkom nivou koji bi bili sposobni da rade u takvim okolnostima.

Nakon 15 godina rada na područjima zahvaćenim ratnim sukobima, svestan sam da to nisu uslovi koji privlače psihologe. Ugrožena bezbednost karakteristika je katastrofa, zbog čega obično nema većeg odziva psihologa. Ipak, jedan od razloga može biti i stereotip da je posao psihologa uglavnom vezan za škole, centre za socijalni rad i bolnice. Mali broj psihologa upoznat je sa karakteristikama terenskog rada, naročito nakon katastrofe. Potrebe govore da je psihologu mesto na svakom mestu na kojem je ugroženo mentalno zdravlje, bez obzira da li je reč o prirodnim ili ljudskom aktivnošću izazvanim katastrofama.

Ako psiholozi ne reaguju na ugroženo mentalno zdravlje, kako od nepsihologa očekivati drugačiji pristup? Odnosno, ako nema psihologa koji bi objašnjavali značaj očuvanja psihičkog zdravlja nakon katastrofe, zbog čega bi se od osoba koje rukovode obnovom, a koje nisu psiholozi, očekivalo da o ovoj temi razmišljaju?

Za formiranje *Ad hoc* timova za psihološku podršku potrebno je pronaći dovoljno psihologa spremnih da rade na terenu. Iskustvo rada nakon poplava 2014. godine govori da se na psihologe zaposlene u Centrima za socijalni rad uglavnom nije moglo računati. Nakon zemljotresa u Kraljevu novembra 2010. godine lokalni organi vlasti su se oslonili na Centar za socijalni rad čiji su psiholozi u par navrata izašli na teren. Forma je bila zadovoljena ali ne i potrebe stanovništva za kontinuiranim radom nakon katastrofe. Na pitanje koje sam uputio pojedinim gradskim funkcionerima: „Zbog čega je ambasador Ruske federacije, Aleksandar Konuzin, u Kraljevo došao sa dve robusne psihološkinje, predstavincama ruskog Ministarstva za vanredne situacije, a ne sa kamionima cigle i crepa?“, niko od upitanih nije dao odgovor. Vaninstitucionalno, psiholozi nisu bili organizovani, a u kraljevačkom Zdravstvenom centru „Studenica“ ove dve koleginice nisu imale sagovornika. Lekari su uradili ono što su mogli: otvoreno je psihološko savetovalište u Domu zdravlja. Nažalost, to je bio formalni potez koji nije mogao da zadovolji objektivnu potrebu stanovništva u periodu od novembra 2010. do maja 2011. godine. Psiholozi se tada nisu snašli, nisu prepoznali potrbu za terenskim radom, a individualna inicijativa bila je nedovoljna i osuđena na propast.

Psihologe zaposlene u Centrima za socijalni rad bilo bi lakše uključiti u rad ovakvih timova zbog poznavanja brojnih kriznih situacija, ali se to, bez angažovanja Ministarstva za rad i socijalna pitanja, ne može očekivati.

Ako za sada ne možemo računati na psihologe iz centara za socijalni rad, okrenućemo se nezaposlenima. Saradnja sa lokalnim medijima značajna je za mobilisanje kadrova. Ipak, iz najrazličitijih razloga pokazaće se da svi koji se

odazovu neće ući u tim. Jer, da bi psiholog počeo da radi sa klijentima tj. osobama koje su preživele katastrofu, mora proći obuku. U nekoliko situacija psiholozi su je odbijali smatrajući da su „dovoljno obučeni i zreli“, i da im je samo potreban rad sa „konkretnim osobama“. Ipak, bez usaglašenih kriterijuma, bez objašnjene i prihvaćene metodologije, nije dobro započinjati bilo kakav rad. Rad sa žrtvama katastrofe koji može ličiti na eksperiment i učenje metodom „pokušaja i pogreške“ nije prihvatljiv. Zato je važno usaglasiti kriterijume, ili barem započeti taj posao, kako bi se vremenom došlo do sveobuhvatnog vodiča za psihološko delovanje u/nakon katastrofe.

Nakon prijavljanja psihologa i upoznavanja sa osnovnim pretpostavkama rada, u narednih nekoliko dana kandidati za učešće u timu će se prepoznavati u željenom polju rada, u zavisnosti od ciljne grupe (deca, stari, bolesni) i načina rada (individualni, grupni rad). Iako se može činiti da se samostalnim izborom uvodi previše demokratije u psihološki rad, treba reći da je svako nametanje, bez autentičnog prihvatanja od strane psihologa, neodrživo rešenje. Psiholog će se pronaći u zavisnosti od afiniteta i kompetencija, unutrašnje podrške ili na drugi način izrečene spremnosti za rad. Tim za psihološku podršku nije rigidno strukturisana celina, već interaktivna grupa u kojoj svako nalazi prostor za svoj rad.

## **2.4. Savez za psihološku podršku u uslovima lične i kolektivne katastrofe**

Nekolicina psihologa izvukla je pouku nakon poplava iz maja 2014. godine. Moglo bi se reći da je osnivanje „Saveza za psihološku podršku u uslovima lične i kolektivne katastrofe“, što se dogodilo 14. juna 2015. godine, odgovor na izostanak koordinacije rada psihologa sa nadležnim organima i nepostojanje kontinuiteta i procedura psihološkog rada u periodu nakon katastrofe. Savez će, u saradnji sa partnerima, raditi na obezbeđivanju preduslova, koordinaciji i kontinuitetu rada sa postradalima u sve tri faze nakon katastrofe (psihološkoj prvoj pomoći, prelaznoj fazi i delovanju u odloženom periodu). Ipak, mnogo važnije od postojanja „još jedne u nizu organizacija“ je činjenica da je Savez formiran tako da objedini nekoliko važnih pretpostavki. Osim stručne, koju predstavljaju psiholozi, psihoterapeuti i pedagozi organizovani u pet udruženja građana, osnivački akt Saveza predviđa da administriranje bude povuveno humanitarnoj i razvojnoj organizaciji ADRA Srbija zbog materijalno-

tehničkih prepostavki koje ova organizacija ima ili do kojih može doći, uz nalaženu potrebu projektnih aktivnosti sa ciljem obezbeđivanja samoodržanja.

Ciljevi Saveza su: promocija važnosti delovanja i pružanja psihološke podrške nakon ličnih i kolektivnih katastrofa, obrazovanje stručne i šire javnosti o prevenciji negativnih posledica katastrofe, sprovođenje terenske i stacionarne psihološke podrške osobama koje doživljavaju ličnu ili kolektivnu katastrofu, naučna istraživanja, podsticanje socijalnog jačanja pojedinca i ugrožene zajednice, razvoj mehanizama psihosocijalne podrške i prakse pravovremenog delovanja.

Naime, iskustvo nakon poplave 2014. godine govori nam da su rezultati rada psihologa, koji su ostvareni u fazi pružanja prve pomoći, a koju je pokrenula Ana Vlajković sa Univerziteta Singidunum, zastao zbog nedostatka sredstava bez obzira što su u njega bile uključene brojne državne ustanove (11). Zbog toga problem treba posmatrati šire. Uverili smo se da je, bez funkcionalne saradnje različitih struktura, nerealno očekivati održivost timova za psihološku podršku nakon katastrofa. U isto vreme nacionalne i međunarodne humanitarne organizacije, kao što su Karitas, CRS, Help, USAID i mnoge druge, imaju mogućnost korišćenja različitih fondova namenjenih sanaciji katastrofe. Ove organizacije, pod vodstvom ADRA Srbija, mogu postati partneri Saveza ukoliko se podrobno objasne dometi i značaj psihološkog rada nakon katastrofe kroz do sada ostvarene rezultate.

Sledeća formalna stepenica od koje će zavisiti formiranje i opstanak timova za psihološku podršku nakon katastrofa, osim stručne i administrativne (upravljačko-finansijske), je prepoznavanje od strane sistema. Iako je rad nevladinog sektora poželjan dokaz demokratizacije društva, ovo polje delovanja može biti primenjeno u stalnu praksu samo u koordinaciji sa državom.

Sektor za vanredne situacije MUP-a osnovan je zbog upravljanja katastrofama. Saradnja Sektora i Saveza zavisi od podrške Ministarstva unutrašnjih poslova. Praktično, Sektor je jedina instanca koja može informisati stručnu i šire javnost o stanju na terenu, a upravo to je jedini zahtev Saveza.

Drugi deo sistema odnosi se na zdravstvo, posebno na onaj njegov deo koji se bavi palijativnim zbrinjavanjem. Savez će, zajedno sa Sekcijom za palijativno zbrinjavanje Društva psihologa Srbije koja je osnovana na inicijativu Saveza u septembru 2015. godine, raditi na uvođenju psihološke podrške u palijativnom zbrinjavanju. S obzirom da palijativno zbrinjavanje po Strategiji (Sl. glasnik br 07/2009) sprovode multidisciplinarni timovi, to praktično znači da ovi timovi, pa samim tim ni palijativno zbrinjavanje, nisu kompletni dokle god

se u njih ne uključe psiholozi. Zbog toga će Savez postati član EAPC-a (European Association for Palliative Care) kao krovnog evropskog udruženja u oblasti palijativnog zbrinjavanja.

U zavisnosti od vrste katastrofe biće konsultovana i druga ministarstva u čijem delokrugu se nalazi oblast delovanja posle katastrofe. U vreme formiranja Saveza bila je aktuelna kriza sa azilantima koji su dolazili sa prostora Bliskog i Srednjeg istoka i iz Afrike, a rad organizacija je koordiniralo Ministarstvo za rad i socijalna pitanja.

Tek nakon uspostavljanja funkcionalne saradnje stručnjaka, kvalitetnog administriranja i prepoznavanja i podrške od strane sistema, može se očekivati formiranje i opstanak timova za psihološku podršku.

Inače, organizacije osnivači Saveza imaju različita interesovanja i specijalnosti rada. To su „Centar za krizni menadžment i pregovaranje“ iz Beograda, „Psihologos“ iz Beograda, „Štit“ iz Paraćina, „SND“ iz Šapca, i „Raskršće“ iz Kraljeva.

Podsetićemo da je „Paraćinski model“ psihološke podrške nakon katastrofe, zahvaljujući kojem je pokrenut čitav niz inicijativa, među kojima je i osnivanje Saveza, nastao na dve osnove. Tehnički aspekt smo opisali a sada sledi opis drugog, profesionalno-psihološkog aspekta koji čine etički principi, definisanje ciljnih grupa i načina rada.

### **3. Profesionalno-psihološki aspekt „Paraćinskog modela“**

#### **3.1. Etički principi**

Svaki posao koji podrazumeva rad sa ljudima, naročito ukoliko se želi zvati „humanističkim“, mora zadovoljiti etičke principe. U poslovima obezbeđivanja pomoći i podrške nakon katastrofe, poštovanjem etičkih principa štite se obe strane, kako primalac tako i davalac pomoći. Da bismo bolje razumeli suštinu, pozvaćemo u pomoć medicinsku etiku koja počiva na četiri principa i to:

- autonomija,
- dobrobit,
- *primum non nocere* („ne naškoditi“), i
- pravda.

**Autonomija** uvažava pravo svakoj žrtvi katastrofe da odluči da li će, i kako, konkurisati za pomoć, da li će i kako popunjavati upitnik, da li će se održati na pozive za proveru podataka, dali će tražiti psihološku podršku, zakazati termine a zatim da li će redovno dolaziti, i tome slično. Autonomija žrtve je neprikosnovena. Ovaj princip sadržan je u odluci o ličnom popunjavanju upitnika umesto angažovanja anketara. Ipak, nakon autonomije, koja je sadržanja u odluci o učestvovanju ili ne učestvovanju u određenom programu, žrtva je u obavezi poštovanja pravila onoga za šta se odlučila.

Princip **dobrobiti** govori da sve što se uradi mora biti za dobro postradale osobe i u njegovom / njenom najboljem interesu. Zato se govori o transparentnosti i odgovorima na sva eventualna pitanja u vezi sa programima pomoći i drugim bitnim temama. Ukoliko je, kao u slučaju Paraćina, psiholog angažovan na podeli i prikupljanju upitnika, biće u prilici da primeti tendencije i eventualnu patologiju kod pojedinih osoba kojima će predložiti psihološku podršku. Kao što smo rekli, već tada može započeti formiranje grupa ili predlog za individualnu psihološku podršku. Sve ovo mora biti orijentisano ka postizanju najveće moguće dobrobiti za postradalu osobu. Iz tog razloga psiholozi koji se jave za rad u Timovima za palijativno zbrinjavanje, a sami su žrtve katastrofe, izvesno vreme, u zavisnosti od psihičkog stanja, neće biti angažovani u radu sa ljudima.

Najvažnije je da se žrtvi katastrofe **ne naškodi!** U društвima i za pojedince koji nisu osvestili ulogu i značaj mentalnog zdravlja, princip *primum non nocere* neće biti u potpunosti shvaćen. Osobama angažovanim u katastrofama, bez

obzira na ustanovu koja ih mobiliše, važno je predočiti da je **svako** opravdano nezadovoljstvo potencijalnog korisnika izazvano lošim ophođenjem, nepotpunom ili nejasnom informacijom, dugim čekanjem ili na bilo koji drugi način, nedopustivo, jer može dodatno naškoditi. Zato je, ukoliko se to može, važno napraviti dobru selekciju članova tima i obezbediti što je moguće bolje uslove za rad, organizovati njihovu redovnu superviziju i slične aktivnosti. Ovo uvodi superviziju u prvi plan čija svrha je u sprečavanju „sindroma sagorevanja“. Sa druge strane, moguće je da se kod pomagača pojavi nezadovoljstvo usled nemogućnosti zadovoljavanja potreba svih ugroženih. Osnovno pravilo kaže da nećemo moći svima da pomognemo, ma koliko se trudili. Moguće je da „spasilač“ uđe u ulogu „Spasitelja“, što ukazuje na širok dijapazon potencijalnih problema. Sa druge strane, asertivnost nije pojam koji selektivno primenjujemo, niti rigidan stav može da bude nazvan asertivnošću. Važno je biti empatičan, važno je podržati osobu kojoj je podrška potrebna, ali prelaskom granice vlastitih mogućnosti, mogućnosti programa ili organizacije, čitav posao dovodimo u pitanje. Tada razmislimo o četvrtom etikom principu, o pravdi.

**Pravda** ima tri aspekta:

- *apsolutna* – pitanja koja nisu relevantna za donošenje odluke ne treba ni da budu razmatrana,
- *kompetitivna* – izbor postradale osobe koja konkuriše za neki vid pomoći nije apsolutan i ne mora se prihvati ako je u suprotnosti sa pravilima,
- *distributivna* – resursi društva u celini koje je nakon katastrofe prisutno kroz specijalizovane timove, kao i svake organizacije, nisu neograničeni i treba ih distribuirati onim osobama koje će imati najviše koristi.

**Apsolutna pravda** može da se primeni u svim slučajevima koji izlaze van okvira zadatog posla. Kada se jednom utvrde kriterijumi, nema potrebe o njima raspravljati. Isto se odnosi na odluke organa države, lokalne samouprave, štabova za vanredne situacije, rukovodstva organizacije.

**Kompetitivna pravda** – Princip kompetitivnosti podrazumeva dosledno pridržavanje unapred utvrđenim pravilima o vrstama pomoći. Potrebno je objektivno formirati liste. Često se dešava da programom obnove nakon katastrofa budu obuhvaćeni različiti sadržaji. Na primer, paketi sa hranom su uglavnom identični, ali dostupnost drugih potrepština je promenljiv. Psihološka podrška takođe može biti zastupljena u različitim oblicima ali se način mora unapred utvrditi, uz obostranu saglasnost korisnika i psihologa. Kompetitivna pravda odnosi se i na korisnike usluga. Nakon što se žrtva katastrofe izjasni o prihvatanju određene pomoći, na primer psihološke, što je obrazloženo principom au-

tonomnosti, dužna je da se pridržava pravila onoga za šta se odlučila, sa kojima je ranije upoznata. O ovome govori princip kompetitivne pravde.

**Distributivna pravda** je etički princip koji kaže da su resursi ograničeni i da treba da budu raspodeljeni onima kojima su najpotrebniji. Ovaj princip osnovni je razlog formiranja spiskova na osnovu vrlo preciznih, jasnih i merljivih kriterijuma. Na taj način istaknut je značaj dobre pripreme upitnika i programa za obradu podataka kako bi pomoć bila upućena kome je neophodna. Ovo se odnosi kako na materijalnu, tao i na psihološku pomoć.

Poštovanje etičkih principa je značajno zbog zaštite svih učesnika u procesu. U situacijama posle katastrofe, kada se informacije (a naročito dezinformacije) šire veoma brzo, svakom pojedincu ili organizaciji, svakom rukovodioцу ili članu bilo kog tela etičnost ide u prilog.

## 3.2. Ciljne grupe

Kao što je ranije rečeno, horizontalna osnova rada psihologa nakon katastrofe odnosi se na različite ciljne grupe. Svrha podele na grupe je u prilagođenosti podrške. Svaka osoba koja je preživela katastrofu u „osetljivoj“ je grupi, ali u teoriji i praksi posebnu pažnju obraćamo na:

- decu,
- stare i
- bolesne.

Nemaju svi psiholozi istu motivaciju, obučenost ili sklonost za rad sa svim grupama. Ovaj podatak je značajan zbog usmerenja psihologa za rad. Cilj organizatora timova za psihološku podršku je da aktivnostima budu obuhvaćene sve tri navedene, kao i druge eventualne grupe.

### 3.2.1. Rad sa decom (autor Dragana Radisavljević, psiholog)

Savremena razvojna psihologija izučava ontogenetsku liniju razvoja obuhvatajući čitav životni tok - od začeća do kraja života. Ruski psiholozi je nazivaju *uzrasna psihologija*, a njeni ogranci su: dečja psihologija, psihologija adolescencije, psihologija odraslog doba i psihologija staračkog doba - gerontopsihologija.

Od svih oblasti razvojne psihologije dečja psihologija je najranije konstituisana i danas je najrazvijenija. Od prvih dana nastanka, pa sve do danas okre-

nuta je praktičnoj primeni u svim oblastima rada sa decom, posebno u obrazovanju i vaspitanju, ali ima svoju primenu i u radu sa traumom.

### ***Reakcije dece na traumu***

Deca mogu na mnogo različitih načina da reaguju na trauma izazvanu katastrofom. Deca su veoma osetljiva i u pokušaju da razumeju šta se dešava? Zapravo se bore da daju smisao ovim događajima. Srazmerno intenzitetu događaja postoji mogućnost traumatizacije zbog čega oporavak može biti težak. Deca će posmatrati reakcije odraslih doživljavajući ih kao signal ocene ozbiljnosti situacije. Roditelji su skoro uvek najbolji izvor podrške deci u vreme prirodnih katastrofa. Ono čega se deca najviše plaše nakon ovakvih zastrašujućih iskustava je da sve to može da se ponovi, da će neko ko im je blizak i drag da nestane ili da se povredi. Strahuju da će ostati sami ili razdvojeni od najvoljenijih.

Uobičajene reakcije dece bilo kog uzrasta na katastrofu su:

- ometen san i košmari,
- osećanje prekomerne budnosti ili stanja „uvek na oprezu“,
- zabrinutost za sopstvenu, i bezbednost porodice, prijatelja, kućnih ljubimaca,
- povišena osetljivost na zvuk (glasan šum, zvuk kiše, stvari koje padaju ili se lome...),
- strah da će se desiti još jedna prirodna katastrofa,
- smanjenje koncentracije ili pažnje za uobičajene stvari,
- povlačenje od prijatelja, smanjenje obima aktivnosti, socijalnih situacija,
- fizičke smetnje ili somatizacije (stomačni problemi, smetnje, bolovi),
- nedostatak interesovanja za uobičajene aktivnosti.

Pored navedenih simptoma karakteristično za mlađu predškolsku decu (od rođenja do 5. godine starosti) može biti regresija na mlađi uzrast, što podrazumeva sisanje palca, noćno mokrenje, strah od mraka, plač ili držanje za drugu osobu duže nego što je to potrebno, iznova doživljavanje traume kroz igru, povraćanje i drugo.

Deca od 6 do 11 godina mogu dodatno iskusiti i teškoće u koncentraciji, razvijanje bezrazložnog straha, slab uspeh u školi, osećaj da oni mogu biti odgovorni za katastrofu, osećanje obamrstlosti.

Kod adolescenata može doći do pojave visokorizičnog ponašanja kao što su konzumiranje alkohola i narkotika, bavljenjem stvarima koje mogu biti opasne po njih ili druge ljude. U zavisnosti od strukture ličnosti i socijalnih faktora

može doći do depresije ili samoubilačkih misli, retrospekcije ili osećaja da katastrofa nije završena, i slično.

Ukoliko roditelj, vaspitač ili staratelj kod dece primeti bilo koji od navedenih simptoma nužno je da što pre potraži stručnu pomoć.

#### Prikaz slučaja:

**Osmogodišnji dečak N. L.** dolazi u pratnji hraniteljice. Aktuelni problem definiše se kao zavisnost od hraniteljice (u njenom prisustvu traži da ga oblači, hrani, prati do toaleta...), ali su prisutni ubrzani i kratkotrajna pažnja. Pitanje koje hraniteljica postavlja pri prvom razgovoru je: „Kako da pomogne sebi, kako da pomogne njemu?“

N. L. je smešten u hraniteljsku porodicu sa dva meseca života. Po rečima hraniteljice, peto je dete iz pete trudnoće. Trudnoća i porođaj su protekli uredno, u terminu, a porođaj je obavljen prirodnim putem.

Progovorio je sa dve godine, prohodao sa dve i po godine, kontrolu sfinktera je uspostavio u 3. godini. N. L. ima tri brata sa sniženim IQ i sestru koja pohađa 5. razred sa odličnim uspehom. Nije u kontaktu sa njima.

Nakon poplave N. L. je još više ubrzao aktivnosti pa je pažnja dodatno oslabila, postao je mnogo zavisniji od hraniteljice (spava sa njom). Na pitanje: „Zašto ne želiš da se odvojiš?“, odgovara: „Plašim se babaroge, drug mi je rekao da stvarno postoji i ja mu verujem“.

Kontakt sa N. L. se otežano uspostavlja i održava. Prihvata papir i olovku, testovne zadatke teško prihvata (uvek pita: „Zašto moramo da crtamo, a ne možemo da se igramo?“). Pažnja mu je kratkotrajna. Neprestano je u pokretu. Govor je siromašan, igra se na konkretnom nivou. Tokom igre svaki put traži uključenje psihologa. Kada se psiholog ogluši o pozivizjavljuje da je „ne voli više i ne želi da je vidi“. Nakon nekoliko susreta kao slobodnu temu za razgovor bira poplavu. Priča otvoreno o tome kako je sve prošlo, šta je video (hranitelj ga preneo na sprat kuće kada je voda ušla u prizemlje). Pita: „Zašto je bila poplava, da li će biti opet?“ Pri svakom susretu donosi svoje igračke. Na crtežu prikazuje vodu i babarogu protiv koje se sam borи.

Nakon par meseci rada sa dečakom, ostvaren je veliki napredak u komunikaciji. U stanju je da sedi i održi tok razgovora u određenom pravcu. Intelektualni kapacitet ne pokazuje realne sposobnosti dečaka zbog njegove nemotivisanosti i brzine u radu. Takođe, prisutna je i stalna uznemirenost zbog koje nije u stanju da savlada zahteve okoline. Ima problema u socijalizaciji. Ispoljava se tremor ruku.

Na zahtev hraniteljice i psihologa, dat je predlog da se dečak uključi u prilagođeni program u školi, u skladu sa intelektualnim kapacitetima. Preporučen je i nastavak tretmana dečaka kod psihologa.

Pored N. L. u individualni rad sa psihologom uključene su dve devojčice, od šest i pet godina (drugorođeno i trećerođeno dete u kompletnoj porodici). One su provele 17 sati na tavanu tokom poplave.

**Šestogodišnja devojčica** je pri prvom susretu vidno anksiozna i tužna. Po rečima majke nakon poplave je postala izrazito povučena, dolazi do pojave noćnog mokrenja, ponekad i defekacije u toku dana. Na drugom susretu crta svoju staru kuću i priča o poplavi.

Nakon višemesečnih susreta kod devojčice dolazi do eliminacije enureze i enkopreze. Postala je društvena, u vrtiću se dobro uklopila i socijalizovala. Dalji nastavak tretmana je na prilagođavanju porodičnim zahtevima.

**Petogodišnja devojčica** je mnogo razdražljivija nego pre poplave i više je vezana za majku. Pri izlasku majke iz prostorije reaguje plačom, ali se vrlo brzo smiruje. I kod nje dolazi do pojave noćnog mokrenja. Nakon par susreta i dalje plače kada majka treba da izade. Na pitanje zašto plače odgovara: „Plašim se da neće da se vrati i da će da me ostavi“. Kao slobodnu temu za razgovor bira kišu, plaši se zvuka udaranja kiše u tlo.

Kroz rad sa ovom devojčicom je došlo do uspostavljanja adekvatne separacije. Više nije bilo problema pri odvajanju od majke. Takođe, dolazi i do prestanka noćnog mokrenja. Dalji nastavak psihološke podrške u cilju je što lakše socijalizacije i adaptacije devojčice na okolinu, radi lakšeg uklapanja u vrtić.

Šta je to što bi porodice trebalo da znaju kako bi uspostavile okruženje u kom će se deca osećati bezbedno, neposredno nakon proživljavanja prirodne katastrofe?

Način na koji se deca nose sa prirodnom katastrofom u velikoj meri zavisi od toga kako se roditelji ponašaju u takvoj situaciji. Deca lako mogu da prepoznaju strah i tugu odraslih. Roditelji mogu da učine nedaće manje traumatičnim za decu ukoliko nauče da kontrolišu svoja osećanja i pronađu odgovarajući način kako bi se izborili sa novonastalom situacijom. Psiholozi preporučuju lični kontakt, dodire i grljenje koji doprinose da se deca umire i osete sigurno.

Kod ljudi i dece koji su bili direktno izloženi prirodnoj katastrofi, u našem slučaju poplavi, sve što ih podseća na ono što su preživeli, kao što su olujni veter, zvuk padanja kiše i slično, mogu ponovo da izazovu osećaj uznemirenosti. Roditelji bi trebalo da podstaknu decu da slobodno podele svoja razmišljanja i osećanja

o katastrofi. Ukoliko dete ima problem sa verbalizacijom svojih osećanja, ono što može da uradi je da nacrti to što oseća ili da napiše svoju verziju priče.

Takođe, slušajte pažljivo šta vam deca govore! Ukoliko malo dete postavlja pitanja vezana za ono što se dogodilo, roditelji bi trebalo da pruže kratke i jednostavne odgovore. Nema potrebe da se ulazi u previše detalja. Bitno je razgovarati sa decom na način na koji oni mogu najbolje da razumeju stvari koje su se dogodile.

Jedan od važnih detalja odnosi se na izloženost dece televizijskom programu i internetu odnosno izveštajima o katastrofi. Medijsko izveštavanje može da izazove strah, konfuziju i uznemirenost kod dece, naročito kod mlađe, zbog slika prirodne katastrofe koje se iznova prikazuju. Ovo može kod dece stvoriti utisak da se ista situacija ponavlja. Ukoliko roditelji deci dopuštaju da gledaju televiziju ili koriste internet, trebalo bi da budu uz njih kako bi objasnili ono što gledaju i na taj način otklonili nepotrebni stres.

Održavanje rutine i pravila važan je spoj sa periodom pre poplave, za koji je karakterističan red i mir. Rutina i pravila postaju brana protiv prepuštanja a upravo to pomaže da se deca osećaju sigurnije. Ako je zbog efekata katastrofe neizvodivo održavanje stare rutine, treba uspostavljati nove.

Jedan od najvažnijih saveta roditeljima i starateljima nakon katastrofe je da, što je više moguće, budu strpljivi prema deci koja su je preživela. Osim toga, potrebno je naći vreme da roditelj isprati dete na spavanje, provedu neko vreme sa njima, ispričaju neku priču i na taj način im uliju sigurnost da će sve biti u redu. Možda će deca želeti da budu bliže roditeljima i starateljima, ali to je samo privremeno.

Ukoliko roditelji imaju problema da izdvoje vreme ili iz nekog drugog razloga ne mogu da budu više sa svojom decom, to je najbolji znak da potraže stručnu psihološku pomoć pre nego što psihijatrijska pomoć postane nužna.

(tekst je preuzet iz specijalnog izdanja časopisa „Život i zdravlje“, decembar 2014. godine)

### 3.2.2. Rad sa bolesnima

Pretpostavljam da ne postoji osoba koja nije čula priču o „nevvolji koja nikada ne dolazi sama“? Da li je to tačno ili je stvar u jasnijoj i fokusiranijoj percepciji nakon što nevolja pokaže snagu u izmeni planiranog (očekivanog), to i nije toliko važno. Važna činjenica je da nevolja mnogo brutalnije i preciznije otkriva naše slabosti kojih nismo ni bili svesni, ili bar ne u tom obimu. Što je nevolja brutalni-

ja, prethodna izjava je tačnija. Jedna od najvećih i najrasprostranjenijih nevolja je bolest. Uobičajeni način života ne ostavlja mnogo prostora za razmišljanje o vlastitoj bolesti, zbog čega se ona po pravilu dešava „nekom drugom“ (17). Ipak, kada se desi nama, tada će izazvati čitav niz korekcija koje će ostavljati manje ili veće posledice na svakodnevni život, zadovoljstvo životom, stav o smislu onoga što smo do tada uradili, i tome slično. Niko sa sigurnošću ne zna koja bolest ili bolesti će postati prepreka „uživanju u životu“. Zbog toga je bolest, osim što ograničava fizičke mogućnosti, u stvari navikavanje na izmenjen stil života, manju ili veću bespomoćnost i navikavanje na ograničenja. Ovo „navikavanje“ je samo po sebi velika katastrofa. Mogućnosti primene zdravstvene psihologije je velika ali je u praksi još uvek nema dovoljno (7).

Bolest, kao ni druge katastrofe, ne bira kada i koga će zadesiti. Briga za stare i bolesne jedan je od pokazatelja nivoa civilizacijskog napretka društva u celini. Sa druge strane, savest čovečanstva, barem njenog naprednog dela, opterećena je konzumerizmom i sticanjem, što je samo spoljašnja manifestacija utilitarizma i hedonizma. Ovo je jedan od razloga zbog kojeg se sve više oslanjamo na specijalizovane službe čiji zadatak je da sačuvaju našu savest. Stanje u društvu Srbije dobro opisuje reč „tranzicija“ koja se odnosi i na porodični kontekst, u skladu sa dolaskom novog društvenog uređenja.

Iako je sasvim jasno da porodica trpi promenu i da umesto primarno vaspitno-bezbednosnog entiteta sve više podseća na zajednicu vođenu materijalnim interesom, ipak još uvek se u našem društvu, naročito dalje od velikih urbanih centara, zadržava osećaj bliskosti i porodične empatičnosti svojstven malim balkanskim narodima i našoj istorijskoj tradiciji. Masovna katastrofa će sprečiti ili privremeno omesti funkcionisanje specijalizovanih službi, pa je pruženje pomoći najbespomoćnjima od prioritetnog značja za uspešnost prevladavanja posledica katastrofe. Bolesne osobe, u zavisnosti od dijagnoze i stadijuma bolesti, predstavljaju manje ili više bespomoćnu grupu koja samostalno teško može opstati. Kada katastrofa uspori odgovor društvene zajednice, očekivano je da pomoći pruži porodica. Iz iskustva koje sam stekao u Sarajevu u periodu od 1992. do 1994. godine video sam kako su, uprkos nevolji ili pod njenim uticajem, „proradili“ afilijativni i gregarni nagoni. Postojali su i pre rata ali su za vreme ratnog užasa bili prilagođeni novim okolnostima. Čak je i u holivudskim filmovima, koji prikazuju neku planetarnu katastrofu zbog koje se sistem potpuno raspao, jasno istaknuta samopomoć naroda pokrenuta individualnim aktivnostima u kojima porodica odigra ulogu za koju se mislilo da vi-

še ne postoji. Psiholozi su pozvani da o ovome razmišljaju kada formiraju male grupe za podršku (14).

Psihološki rad sa bolesnima zahteva pripremu. Svakom klijentu sa kojim psiholog radi nakon katastrofe, a koji pripada ovoj ciljnoj grupi, biće otvoren karton sa osnovnim podacima o bolesti. Tokom prikupljanja podataka o žrtvama katastrofe jedno od pitanja odnosiće se na dijagnoze, a preporučeno je zahtevati kopije lekarskih izveštaja radi bodovanja. Ova dokumentacija može biti upotrebljena u radu Tima za psihološku podršku nakon formiranja konačne liste za distribuciju materijalne pomoći. S obzirom da će biti organizovan individualni i grupni rad, važno je znati dijagnoze i zdravstveno stanje klijenata kako bi se zadovoljile njihove potrebe na najbolji mogući način. Ovim podacima dodajemo životnu dob, pol, bračni i socijalni status. Vredi reći da je u Paraćinu više od polovine klijenata, kojih je bilo između 50 i 60 tokom prvih pet meseci rada, imalo različite vrste dijagnoza na osnovu kojih su mogле biti formirane grupe za psihološku podršku.

**Individualni rad** sa obolelim osobama sprovodi se, u zavisnosti od mogućnosti smeštaja, u njihovim domovima, kolektivnim centrima ili u prostoru namenjenom sprovođenju psihološkog rada. Vrsta rada zavisiće, osim od dijagnoze, od stepena samostalnosti osobe, gubitka izazvanog katastrofom i drugih faktora.

#### Prikaz slučaja:

N. L. (upitnik broj 366) 1964. godište, udata, ima dva sina. Živila je u porodičnoj kući koja je poplavljena. Imala je manji objekat u vlasništvu koji je takođe poplavljen. Nakon poplave se razvodi, sa mužem ostaje u dobrim odnosima. Seli se kod majke. Tokom višemesečnog rada sa N. L. imali smo prilike da vidimo kako katastrofa može da postane prilika za rešavanja nagomilanih problema, ili da pokaže moć organizmičke samoregulacije.

Na prvi susret došla je zbog toga što joj, kako je rekla, „stoji knedla u grlu koju ne može da izbaci“. Nije mogla da plače i o tome je pričala kroz smeh. „Dobro, mogu nekada kada sam sama ali ja ne plačem, moram da budem jaka“. Gotovo uvek na licu je bio široki osmeh a često je govorila u dosetkama ili kroz smeh, čak i kada ono što opisuje nije ni najmanje smešno. Preko nekih pitanja, kao što su ona koja se odnose na njenog oca, često je prelazila uz objašnjenje: „To nije važno, on je umro pre dvanaest godina“. N. L. je patila od panicihna napada (F41.0) koje je otkrila pre 11 godina dok se autobusom vozila na posao. Osetila je snažan, nekontrolisan strah praćen pritiskom u grudima, ubrzanim

disanjem, gušenjem i drugim simptomima zbog kojih bi svaki put morala da izade iz autobusa. Od tada se nije vozila na posao autobusom.

Dogovorili smo se da radimo dva puta sedmično po sat vremena. Redovno je dolazila na sastanke, nije kasnila, a zbog vidno ambivalentnog ponašanja bilo je jasno da ima karakteristike granične ličnosti. Zavisnost koju je pokazivala opravdalo je otkriće o teškom životu sa ocem alkoholičarom koji je bio veoma agresivan prema majci i sestri. Otac, vozač gradskog autobusa, po njenim rečima veoma retko je bio trezan. Iz susreta u susret otvarala je po jednu potisnutu sekvencu iz života u primarnoj porodici gde je naučila da krije osećanja. Primer za to bio je opis fizičke agresije prema majci a zatim i prema sestri nakon čega su noć provele u strahu da bi ujutru, kada krene u školu, na licu ostao osmeh kao odbrambeni mehanizam. Emocije su bile prejake da bi ih držala vidljivim, zbog čega je otišla u desenzitizaciju.

Kao malu šišali su je na kratko, nosila je pantalone i više je ličila na dečaka nego na devojčicu. Za razliku od sestre, koja se oblačila kao devojčica, otac je nije tukao. Radili smo više od mesec dana kada je izjavila da nije otišla ocu na groblje već osam godina. „Tatin sin“ kako ju je zvao, bila je uvek čvrsta i jaka. U toj zaustavljenosti i desenzitizaciji izbio je panični napad zbog godinama nije napuštala kuću osim u društvu poznate osobe. Pojavio se strah od otvorenog prostora. Tek je poplava učinila da izade iz kuće i suoči se sa strahom koji je u nekoliko situacija izostao, iako je bio očekivan. Nakon poplave panični napadi su se javljali kada se najmanje nadala, a na trenutke se loše osećala i u kući svoje majke.

Sredinom oktobra 2014. godine, nakon duge uvertire i ispipavanja reakcije, predložio sam da odemo njenom ocu na groblje kada za to bude spremna. Objasnio sam da je reč o nagomilanoj energiji koja je potiskivana toliko dugo da je to postao mehanizam odbrane. U prvih mesec do dva meseca susreta nije imala većih problema sa paničnim poremećajem, ali je krajem drugog meseca došla na seansu prikrivajući uplašenost i podbule oči. Bila je potpuno drugačija osoba od one kojom se želeta pokazati: u besprekorno dobrom stanju. Jednom je već prihvatile, pa odložila odlazak na groblje, ali je tom prilikom prihvatile bez daljeg odlaganja.

Nakon posete očevom grobu rekla mi je da je osećala veliki pritisak u grudima, težinu u nogama (zbog čega se sporo kretala), da je želeta da se okrene i ode. Ipak, došli smo. Stigli smo na grob, prvi put nakon osam godina. Nije mogla da gleda u spomenik, pokazivala mi je okolne grobove, kroz grimasu koja je ličila na osmeh pričala ko je u njima sahranjen. Na instrukciju da se u jednoj

rečenici obrati ocu to nije mogla. Posle desetinu minuta izustila je kroz plač: „I da znaš, jednom ču sve da ti kažem, sve si to zaslužio“.

N. L. je „naučila“ da plače, ali je i dalje redovno uzimala propisanu terapiju. Naučila je da kanališe emocije i vidi sebe bez obzira šta bi bilo ko drugi želeo da vidi. Kroz niz jasno postavljenih granica učila je da poštije svoje. Nastavili smo da radimo, a rezultat rada bila je poseta napuštenoj dedinoj kući nekoliko kilometara od Paraćina, da bi osam meseci nakon početka rada smogla snage i, uz pripremu dobre strategije samopodrške i prisustva koleginice psihologa, ušla u autobus do Beograda i nazad.

Krajem jula 2015. godine N. L. je prvi put posle 11 godina sama šetala.

Uvek postoji veliki prostor za rad na sebi ali N. L. je već dovoljno učinila kako bi život sa bolešću bio podnošljiviji.

### ***Palijativno zbrinjavanje nakon katastrofe***

Psihološko zbrinjavanje najtežih pacijenata obaveza je koju je Srbija preuzeila poštujući odluke Evropske unije. Briga za pacijente od trenutka saopštavanja dijagnoze, preko podrške tokom lečenja, kao i u slučaju njenog neuspeha, zbrinjavanje pacijenata u terminalnim fazama bolesti i rad u procesu tugevanja i žalovanja sa članovima porodice, dodatno dobijaju na značaju tokom i u periodu nakon katastrofa.

Upitnik koji su popunjavale žrtve poplave u Paraćinu koje su želele da konkurišu za pomoć sadržavalо je pitanje: „Da li je u vašoj porodici bilo obolelih od karcinoma?“ Obradom prikupljenih podataka zaključeno je da je od 755 osoba preko 26,5%, ili 201 osoba, imalo nekoga ko je bolovao od karcinoma.

<b><i>Karcinom</i></b>		<b><i>Σ 755</i></b>
<b><i>Da</i></b>	<b><i>Ne</i></b>	<b><i>Bez odgovora</i></b>
<b><i>201</i></b>	<b><i>445</i></b>	<b><i>109</i></b>
26,54%	58,96%	14,50%

Tabela 1 - Podaci o brojnosti obolelih od karcinoma u porodicama postradalih u poplavama (Paraćin, 2014.)

Iako pitanje nije postavljeno iz naučnog nego informativnog razloga, rezultatisu dovoljno ilustrativni.

Kada je reč o prikazu slučaja, ovde će pomenuti deo rada sa S. R. (1948.) i S. J. (1955.)

Sredinom avgusta S. R. (upitnik pod brojem 307) došla je u kancelariju jedno sa desetinom drugih Paraćinaca kako bi preuzeila upitnik. Tada je čula da joj na raspolaganju stoji i psihološka podrška. Zainteresovala se ali ne za sebe nego za muža čije stanje je opisala kao alarmantno: „Pojede se, ne može da prihvati da je ostao bez ičega“, rekla je. Dolazila je još nekoliko puta nakon što su objavljeni konačni spiskovi. Pričali smo o težini sa kojom se suočava, sa prazninom prostora i prazninom u duši, ali i očekivanjem da će kroz pomoć ona i muž barem zimu dočekat koliko - toliko u normalnim uslovima. Tri dana kasnije, u ponedeljak, pojavila se u pratnji ženske osobe, obe su bile u crnini. Odsečno, u kratkoj rečenici rekla mi je da joj je muž umro od srčanog udara i da je dan pre sahranjen.

Proces tugovanja ima svoje faze. Nakon šoka i neprihvatanja javlja se povremena ljutnja, po drugoj teoriji javlja se „pregovaranje“, zatim dolazi faza depresije i povlačenja da bi se na kraju osoba ponovo uključila u svakodnevnicu i prihvatile realnost. Ove faze se manje ili više ponavljaju mada je u slučaju S. R. bilo izvesno prihvatanje smrti već od trećeg i narednih dana. S. R. je brzo izašla iz šoka, s obzirom da je mesec dana bila svedok odbijanje supruga da sagleda, kamoli da prihvati realnost. Njegovo grčevito držanje u povиšenom streisu verovatno je dovelo do lučenja hormona stresa a ovi do srčanog udara. S. R. je bila redovna u jesenjem periodu rada psihološke radionice, naročito u grupama, dok je individualni rad, u kojem smo obuhvatili žalovanje, išao u dva smera. Jedan se ticao sećanja na supruga i zajednički život, koje je uvek bilo kratko a završavalo se sa: „Ma, idemo dalje!“, a drugi se odnosio na preko potrebnu dozu samopomoći. Ipak, rad na žalovanju trajao je određeno vreme. Tokom nekoliko meseci S. R. je uspela u nameri da renovira deo kuće kako bi mogla da prezimi što je dodatno pomoglo u lakšem prevazilaženju dvostrukе nevolje.

S. J. (upitnik pod brojem 480), u invalidskoj penziji od 1994, bila je medicinska sestra. Dvadeset godina posle odlaska u penziju u poplavi je izgubila kuću i stvari. Ništa nije moglo da se spasi.

U njenom kartonu bilo je dosta medicinske dokumentacije sa sledećim dijagnozama: *Multiinfarctus cerebeli tetraplegija spastica (I61.6)*, *Dementia multiinfarctica (F01.1)*, *Radiculopathia lumbosacralis (G54.4)*, *Incontinentia urinae (R33)*, *Diabetes mellitus (E10)*, *Hipertensio arterialis (I10)* i posle poplave *Epsilonodium depressivum gradus levis (F32.0)*. Bila je veoma ljuta na lokalnu i republičku vlast, glasno, dugo i bez ustezanja je negodovala na sastancima male grupe ili na javnim predavanjima po čemu je bila jedinstvena. Oslobođanje od

viška napetosti kroz kritizerstvo nije retka pojava koju, po primeru S. J. ne treba zaustavljati.

Iako kod S. J. nije bilo reči o klasičnom palijativnom zbrinjavanju, ipak je, s obzirom na vrste i broj bolesti težište višemesečnog rada bila eliminacija vidno prisutne patnje.

Kroz grupni rad i resocijalizaciju postignut je veći napredak nego kroz individualni. Zahvaljujući prisustvu na malim grupama, S. J. je obaveštena o radu Danskog saveza koji je nešto kasnije preuzeo na sebe obavezu potpunog preuređenje njene kuće. Sa dozvolom S. J. preneću poruku upućenu meni a preko mene svakom čitaocu u vezi sa potrebom psihološkog rada nakon katastrofe, uključujući palijativni pristup: „...radi to što može i drugima da pomogne! Ja sam očigledni primer šta mi napravi stres!“

Na žalost, u Paraćinu nismo uspeli da pokrenemo palijativno zbrinjavanje pacijenata u terminalnim fazama bolesti zbog nedostatka psihologa raspoloženih da se bave ovim poslom.

### **3.2.3. Rad sa starima** (autor Stevan Stavrić, psiholog)

Radeći sa starima nakon poplave u Paraćinu Tim za psihološku podršku imao je priliku da čuje različite interpretacije uticaja poplave i onoga što se posle nje dešavalo. Zajedničko za većinu korisnika koji su nam se obratili za pomoć jeste nemanje finansijskih sredstava za obnovu poplavljениh objekata kao i njihov doživljaj nepostojanja načina i vremena da se nadoknadi ono što je u poplavi izgubljeno. Osim finansija i starosti na doživljaj posledica poplave utiče i bračni status, odnosi sa decom i mreža socijalne podrške. Duhovna orijentisanost pokazala se jako bitnom u reakciji na katastrofu među starima, nekada čak važnijom u odnosu na materijalnu.

Ipak, nemogućnost da se sopstvenim radom povrati kvalitet života na nivo približan onome pre poplave, vreme koje je neophodno za radove na saniranju posledica i drugi ograničavajući faktori, pre svega narušeno zdravlje, samo su neki od razloga nastanka osećaja beznadežnosti i bespomoćnosti. Kod starih sa kojima sam radio nije redak bio doživljaj opterećenja dece, zbog čega su depresija i anksioznost bili najčešći u ovoj grupi.

Kada je reč o aktivnostima starih nakon doživljene katastrofe, primećeno je da je pojačana intelektualna aktivnost u kombinaciji sa radoznašću, dala dobre rezultate. Time se može obrazložiti visoka posećenost, zainteresovanost

i ozbiljnost članova ove grupe. Upravo su stariji sa posebnom zainteresovanosti pristupili iskustveno-edukativnim grupama.

Osim spremnosti za lični rad, vremenom se kod pojedinih članova grupe pojavila potreba da novim znanjima pomognu mlađim članovima porodice. Kroz učenje i osposobljavanje u nečem što bi potomstvu moglo da koristi osećali su se bolje. Često su učesnici grupnog rada isticali da je jedan od glavnih razloga njihovog prisustva, sticanje znanja koje će pomoći njihovim bližnjima koji se ipak nisu odlučili da se uključe u psihološke radionice. Ovo je za njih bio socijalno prihvatljiv razlog za ulazak u proces rada „na sebi“. U psihološke radionice su dolazile majke čiji sinovi su teško podneli propadanje privatnog biznisa nakon poplave, ili majka koja želi da spasi brak koji je „poplava ugrozila“, zabrinuta baka i drugi. Oni nisu bili „posrednici“, već autentično prisutni članovi društva koje je, više od lične katastrofe, pogáđao doživljaj njihovih bližnjih. Taj doživljaj postao je lična katastrofa velikog broja starih sa kojom su se nosili pored svih drugih problema.

Tokom grupnog rada došli smo do stava većine učesnika koji bi mogao da se izrazi sa: „Ja nisam u redu, drugi su u redu“. Individualni ugovori o promeni, koje smo pravili sa ciljem određivanja smera promene, polazili su od od tog stava.

Po prirodi ove grupe u edukativnom delu susreta odmah smo obradili temu „Starenje“. Ideja je bila da se osnaži „Odrasli deo ličnosti“, odnosno da se relevantnim informacijama utiče na to da stari sagledaju pozitivne aspekte starenja.

### ***Stari i gubitak***

Tokom poplave u Paraćinu nije bilo ljudskih žrtava ali je voda, osim ogromne materijalne, nanela i nematerijalnu štetu. Gubitak porodičnih foto-albuma, predmeta koje su nasledili od svojih roditelja, igračaka svoje dece i drugih predmeta, predstavljao je izazov za populaciju starih.

Zajedničko i najbitnije za sve gubitke jeste proces žaljenja. Ako ne „odžalimo“ stare gubitke i povrede, teže ćemo podneti nove. Psihosomatska reagovanja čest su pratilac potiskivanja procesa žaljenja. Kada nismo u mogućnosti da verbalizujemo, i na taj način ispoljimo ono što proživljavamo, telo će reagovati (18). Budući da je kod starih povećana potreba za brigom o zdravlju, na psihološkim radionicama je psihosomatici posvećena posebna pažnja, kao i obradi teme gubitka. Iako sastavljene radi podrške u oporavku nakon poplave, grupe su bile odlično mesto za rad na „odžaljavanju starih gubitaka“ i razrešenju pro- duženog žalovanja.

Nakon obrazovnog sadržaja i razgovora o žaljenju, drugi deo ove „obuke za zdravo žalovanje“ predstavljali su „rituali žaljenja“. Reč je o akcijama koje pomažu u susretu sa osećajem tuge. Ujedno predstavlja i alternativu poricanju gubitka, koje je jedna od uobičajenih faza žalovanja. Kada su ovi rituali izvedeni u podržavajućem okruženju, predstavljaju mogućnost za lični rast i razvoj. Na primer, pominjanje nadimka kojim nas je neko koga smo izgubili nazivao, navođenje ili priprema jela koje nas podseća na tu osobu, odelo, miris cveta koji podseća na baštu uništenu u polavi i slično, samo su neki od stimulusa koji su pomenuti tokom rada. Primer „ugovora“ koji je dogovoren između psihologa i člana grupe izgleda ovako: „Prihvatom da provedem najmanje 15 minuta a najviše sat vremena dnevno sprovodeći svoje rituale tugovanja“.

### ***Ponašanje u grupi***

U grupama koje nisu bile ujednačene po godinama, najstariji su se ponašali zaštitnički, objašnjavajući kako su oni izlazili na kraj sa problemom o kojem je bilo reči. Poruka je uglavnom upućivana mlađima pa bi na taj način zadovoljavali su potrebu da budu od koristi.

Iako skloni davaju socijalno poželjnih odgovara, stari nisu rado učestvovali u „igranju“ psiholoških igara. Od svih iz „Bernovog repertoara igara“ najčešća je „Strašno, strašno“. Do započinjanja ove „igre“ dolazilo bi na početku susreta, u početnom obraćanju. Neko od starijih bi „bacio udicu“ pomenuvši kako je „neko dobio pomoć, a da pritom nije ni bio poplavljen, dok drugi nisu adekvatno pomognuti“, ili bi pomenuo neku dnevno-političku temu. Ova „igra“ rado je prihvatana na početku rada grupe budući da je imala funkciju izbegavanja preterane intimnosti na početku rada, pa samim tim zaštitu od neprijatnosti. Nakon uvodnog dela lakše je prihvatana razmena od strane najstarijih korisnika.

### ***Razmena***

Uticak je da su u nedostatku brige društva, otvorenom i prečutnom otpisivanju, zauzetošću mlađih obnovom nakon poplave, fizičkom i finansijskom limitiranošću za učešće u rekonstrukciji, najstariji našli utočište u radu sa Timom za psihosocijalnu podršku. Rad sa starim iziskivao je ulaganje dodatnog napora, ali ta energija uvek je vraćena psihologozima. Marlivošću i spremnošću da „prvi u komšiluku ili prvi u porodici odluče da zatraže psihološku podršku“, dali su radu Tima neophodni podsticaj za rad, doprineli su promociji psihologije i uklanjanju uobičajenih predrasuda.

### 3.3. Način rada

Pored etičkih principa i definisanih ciljnih grupa, treći konstantni element „Paraćinskog modela“ i njegove profesionalne psihološke osnove je način rada. Pre nego što ukratko objasnim metodologiju, treba reći da je masovno predavanje, koje je održano 18. septembra 2014. godine, predstavljalo ozbiljnu prekretnicu na putu formiranja timova i otpočinjanje psihološke podrške.

Naime, od ukupno 167 osoba koje su se pozitivno izjasnile o potrebi psihološke podrške, oko 90 je odlučilo da se odazove pozivu na predavanje na kojem su svi psiholozi, članovi Tima za psihološku podršku, ukratko izložili način budućeg rada. Sabirajući rezultate izjašnjavanja, videli smo da se blizu 60 osoba javilo za učešće u malim grupama, što je predstavljaо do tada najkonkretniji znak početka aktivnosti sa ciljem uspostavljanja nove društvene kohezije i jačanja samopodrške svakog člana grupe.

Način rada predstavlja suštinu svake intervencije pa je, osim ranijeg pominjanja „horizontalne“ i „vertikalne“ komponente, koje nisu ništa drugo do tehnički podeljen okvir psihološke podrške, važno reći da „Paraćinski model“ sadrži edukativno-informativni deo koji je sproveden kroz rad u malim grupama i organizovanjem javnih tribina. Ranije smo rekli da „vertikalna“ komponenta psihološkog rada nakon katastrofa podrazumeva:

- individualni rad,
- rad u malim grupama,
- javne tribine

Kasnije je ovoj podeli, organizovanjem tekstilne radionice, dodata radna terapija, kao i petodnevni program eksteritorijalne obuke namenjen motivatorima / liderima u zajednici.

U literaturi se pominju različiti načini rada nakon katastrofe [3,14,19,20]. Pominje se rad na rezilijentnosti, oslobođanje od stresa, uključujući vežbe dišanja, jačanje unutrašnje podrške, kao i druge veoma korisne teme i vežbe. Ipak, čini se da postoji nekritički i neprilagođen odnos prema načinu rada sa osobama koje su preživele katastrofu, kao i u izboru tema. Ovo će argumentovati činjenicom da je nekoliko organizacija sprovelo psihološku intervenciju nakon poplave neprilagođeno saznajnom nivou korisnika, a bilo je i onih čije aktivnosti nisu uvažile specifičnosti pojedinih ciljnih grupa. Sasvim je razumljivo da će u izveštajima svaki rezultat aktivnosti biti ocenjen „veoma uspešnim“, bez obzira da li je reč o palijativnom zbrinjavanju ili intervencijama posle katastrofe, ali je situacija na terenu jedino merilo uspeha. Pri tome ne mi-

slim na ocenu zadovoljstva kojom se želi prikazati mišljenje klijenata, već realni napredak u svakodnevnom funkcionisanju individue ili zajednice u kojoj su psihološke aktivnosti preduzete. U pripremi i sproveđenju psiholoških intervencija moramo biti vrlo pažljivi zbog zaštite mentalnog zdravlja onih kojima je psihološka pomoć potrebna, očuvanja njihovog dostojanstva kao i unapređenja ugleda struke.

Zbog toga smo se u Paraćinu usudili da, osim supervizije, pokušamo nešto drugačiji pristup od onoga koji će se naći u uobičajenoj profesionalnoj praksi. „Drugačijost“ je pre svega u izboru tema, različitim načinima i kontinuitetu rada, kao i kombinaciji prilagođenog teoretskog i praktičnog rada u malim grupama. Dodavanjem radne terapije postignut je maksimum društvene kohezije u periodu do godinu dana od katastrofe koja će, obukom moderatora / lidera, biti očuvana. Ovaj deo teksta završavamo opisom supervizijskog rada.

Ovo je bio jedan način koji je dao rezultate, što ne znači da je jedini. Bez obzira na predloženi način, svaki dobar psiholog će prilagoditi rad na terenu realnoj potrebi u skladu sa mogućnostima i potrebama postradalih.

### a. Individualni rad

U Paraćinu je individualni rad zamišljen kao kombinacija savetodavnog i psihoterapijskog, koji su u literaturi često nedovoljno diferencirani.

**Psihološko savetovanje** obično se odnosi na konkretni problem koji se razgovorom rešava korak po korak, bez obzira na prethodna iskustva. Iako se zove „savetovanje“, psiholozi veoma retko nude savete već vode klijenta do njihovih vlastitih odgovora na postavljena pitanja, podržavajući ih u aktivnostima koje odluče da sprovedu.

Psihoterapija i psihološko savetovanje zasnivaju se na lekovitom odnosu psihologa i klijenta. Ipak, **psihoterapija** traje duže od psihološkog savetovanja, i po nekoliko godina. Umesto bavljenja pojedinačnim problemima, psihoterapija se bavi širokim pozadinama hroničnih problema ili ponovljenih osećanja. Njen cilj je rešavanje dubinskih izvora nemira koji se u „sada i ovde“ manifestuju na različite načine. Zbog toga se psihoterapeuti bave iskustvima iz prošlosti koja su temelj sadašnjeg doživljaja. Psihoterapeuti u tu svrhu rade sa delovima bića koje je traumu zapamtilo. To može biti telo, kroz telesne procese, naša sećanja pa i nesvesno, pri čemu se osvećuju odcepljeni ili neprepoznati delovi iskustva, naše unutrašnje dete i tome slično. Psihoterapeuti su obučeni za rad sa preplavljujućim, traumatskim osećanjima.

Dakle, ukoliko je broj susreta određen, najčešće od 10 do 12, ukoliko se radi na pojedinim problemima sa ciljem razmatranja različitih varijanti i ukoliko ne postoji obaveza da se radi na dubinskim motivima, reč je o psihosavetodavnom radu. Iako u oba slučaja psiholog i klijent ko-kreiraju seansu, psiholog ima veću odgovornost u savetodavnom nego u terapijskom radu.

U Paraćinu nam je na raspolaganju bio ograničeni broj susreta na teme koje su mogle, ali nisu morale imati jedinstvenu nit. U nekoliko situacija radili smo na dešavanjima iz rane mladosti nastojeći da razumemo ono što se u „sada i ovde“ dešavalo, kao kod J. K. ili N. L. U slučaju B. B. (upitnik pod brojem 489) u fokusu je bio period između njene 35. i 40. godine kada je ostala bez posla u cementari u Novom Popovcu, iako je u „sada i ovde“ dominirao problem separacije od „bitnih drugih“, posebno muža i sina. Sve u svemu, individualni rad koji smo imali u Paraćinu nakon poplave bio je uglavnom savetodavni sa ciljem podrške u vanrednoj situaciji, mada terapijski nije bio u potpunosti isključen, kao na primer u pomenutim, i nekoliko drugih slučajeva.

Psihosavetodavni rad je bio besplatan, odvijao se kroz jednosatne susrete jednom ili dva puta sedmično u zavisnosti od potrebe. Razgovaralo se o temi koju je klijent donosio, nekada bi se zagledali u proces, nekada u sadržaj.

Psiholog će se u radu sa žrtvama katastrofe često baviti urgentnim psihičkim stanjima izazvanim katastrofom koja su u direktnoj vezi sa nezavršenim poslovima lociranim u nesvesnom klijenta. Ovo podrazumeva čitav niz tema kao što su ispitivanje psiholoških granica, prekid ciklusa kontakta, mehanizme odbrane i druge. Zapravo, teme koje će biti obrađene u malim grupama, o čemu ćemo kasnije pričati, biće na različite načine obrađivane i u individualnom susretu.

Takođe, iako klijent i psiholog ko-kreiraju seansu u „sada i ovde“, iako je psiholog podrška sa ciljem postizanja maksimalno mogućeg kvaliteta života u postojećim okolnostima, on ne mora biti obučen za psihoterapijski rad, niti se baviti analizom. Poželjno je poznavati psihoterapijski rad, ali nije uslov. U individualnom radu nakon katastrofe lako će se snaći kliničari kao i razvojni psiholozi, i svaki od njih će u razgovorima sa klijentom videti upravo ono za šta su obučeni. Simptome je moguće posmatrati na različite načine i svaki način je dobar ukoliko klijenta rastereti pritiska zbog kojeg je odlučio da se javi za psihološku podršku.

U individualnom radu sa osobama koje su u Praćinu 2014. godine preživele poplavu sreću sam se sa problemima žena koje su u prethodnim decenijama bile ostavljane, premlaćivane, silovane, nipodaštavane, seksualno previše ak-

tivne, iskorišćavane na različite načine; sreo sam se sa muškarcima koji su, kako su se izražavali, „protračili život“ ili kasno shvatili smisao pojedinih životnih faza, živelii nagonski, i tome slično. Jedna zajednička karakteristika svih intervencija odnosila se na činjenicu da nisu svesno želeli da upropaste život, niti su ga upropastili, već su živelii najbolje što su mogli u datim uslovima. To ne amnestira loše odluke ali ne potencira krivicu. Dokle god imamo „sada i ode“ imamo i priliku da se izborimo za sebe, pa zašto čekati?

Sa time su se slagali učesnici grupnih radionica, kao i sa idejom da je sve što se ranije dešavalo doprinelo da budu baš takvi kakvi jesu u „sada i ovde“ – neponovljivi, divni, osetljivi i osećajni ljudi kojima je potrebno malo podrške kako bi nastavili dalje.

Sledeća zajednička karakteristika odnosila se na poplavu koja je ustalasala i na površinu podigla nataložene probleme. Vraćali smo se na iskustvo sticanog prethodnih godina i decenija, i u njemu tražili podršku. Integracija je nekada išla dobro, nekada ne. Nismo osuđivali ili opravdavali ljude i događaje, već smo prepoznavali životne epizode i mehanizme koji su u tim epizodama nastajali. U razvojnim krizama svima nam je zajedničko odsustvo stabilnih granica, kamoli nakon velikih katastrofa, pa se prema tome treba odnositi sa poštovanjem i strpljenjem. U nekim slučajevima sasvim je dovoljno bilo to što je osoba rekla nešto što ju je godinama žuljalo. I to je vredan rezultat individualnog rada sa žrtvama katastrofe.

M. D. (upitnik pod brojem 36) bio je tih, reklo bi se zbumen. Videli smo se svega par puta. Pričali smo o običnim stvarima, o njegovim prošlim brakovima i poslovima koje je radio, požaru koji je jedva preživeo i drugim problemima. Ipak, najvažnije je ostavio za „neki naredni susret“ nakon što se dovoljno oslobođi, a to je detaljan opis ubistva čoveka zbog čega je osuđen na pet godina zatvora. Nije opisivao zatvor već događaj. Sećao se detalja. Rasplakao se. Sebi nije oprostio ni dvadeset sedam godina posle. Kroz eksperiment sa „praznom stolicom“, jedan od najčešćih u geštalt psihoterapiji, prvi put posle toliko vremena „sreli su se“ M. D. i nasilnik koji je postao žrtva. Uspeo je da se „poveže“ i razgovara sa čovekom koji mu je ugrožavao život pre nego što ga je nožem usmratio. Seo je na mesto ubijenog i, posle nekoliko mojih intervencija, uspeo da progovori „opraštam ti“. To je bila dozvola da M. D. sam sebi može da oprosti. Seansu smo završili posle gotovo sat i po. Otišao je umoran ali rasterećen, iznenađen ali i raspoložen zbog iskustva koje je stekao. Nisam ga video više nikada.

Individualni rad je lep i naporan način podrške postradalima. Svaki psiholog koji prihvati individualni rad u obavezi je da sprovodi redovnu superviziju.

## **b. Edukativno-informativni rad u malim grupama**

Dva su načina dolaska do uvida: edukacijom i konfrontacijom. I ovo je didaktička podela jer nema edukacije bez konfrontacije niti je moguće razumeti konfrontaciju bez edukacije. Polazeći od činjenice da je znanje građanstva o psihologiji malo, da postoje brojne zablude o „mentalnim bolestima“ i nerazumevanje razloga odlaska kod psihologa, „razumljivost“ psihologije kao nauke videli smo kao uslov uspeha našeg rada. Ako se već toliko ljudi prvi put sreće sa psihologom, i to u grupnom radu, onda je bitno naći „početak klupka“ razumevanja. Za onoga ko ne razlikuje polje rada psihologa od psihiatra, dug je put do razumevanja „tipova ličnosti“ i drugih komplikovanih tema, pa je edukativno-informativni rad u Paraćinu započeo na skromnijem nivou. Uporedo sa aktivnostima na prevladavanju posledica katastrofe želeti smo da iskoristimo datu nam priliku radi podizanja svesti o psihološkom radu, njegovoj neophodnosti i smislu. Zato smo u dvosatnim susretima malih grupa osmislili 45-minutna predavanja na kojima smo jednostavnim jezikom govorili o osnovnim psihološkim pojmovima, objašnjavajući ih uobičajenim životnim okolnostima. Dvomesečnim ciklusom obuhvatili smo sledeće teme:

1. Celovitost i zdravlje
2. Nagoni, šta je to?
3. Ciklus iskustva (ciklus kontakta)
4. Agresivnost
5. Asertivnost
6. Hrabrost
7. Strah
8. Altruizam i empatija
9. Psihološke granice

Iako će svaki psiholog moći da sastavi sopstvenu listu tema koja će takođe biti dobra, pomenutim izborom želeti smo da obuhvatimo osnovne pojmove koje je lako dovesti u vezu sa osećanjima i stanjem nakon katastrofe. Narednih meseci nakon navedenih devet tema, pažnju smo posvetili razgovoru na temu sa kojom su se klijenti tih dana borili, uz povremenu obradu drugih sadržaja.

### ***1. Ceovitost i zdravlje***

Definicija zdravlja Svetske zdravstvene organizacije jedna je od najcitirаниjih definicija u svetu holističkih ideja. Psiholozi u njoj vide poziv za učešće u timovima za očuvanje zdravlja kao i potvrdu težnje da se izbore za svoje mesto u primarnoj prevenciji. Zdravlje nije samo odsustvo bolesti već i potpuno fi-

**zičko, psihičko i društveno blagostanje** (7). Na ovaj način Svetska zdravstvena organizacija je definisala zdravlje, a poslednjih godina definicija je proširena da bi uključila sposobnost da se vodi „društveno i ekonomski produktivan život“. I zaista, katastrofa može bitno uticati na pogoršanje zdravstvenog stanja rušenjem društveno-produktivnog života, zbog čega psihološki rad možemo smatrati, između ostalog, i preventivnim. Ovo se odnosi posebno na one koji se smatraju „zdravima“.

Povezivanje pojmove „celovitost“ i „zdravlje“ dolazi na početku edukativno-informativnih predavanja u malim grupama kako bi se shvatila ozbiljnost očuvanja mentalnog (psihičkog) zdravlja i stabilnosti. Čini se logičnim i uobičajenim, pa čak i jednostavnim, ali dobili smo različita tumačenja pojma „celovitost“. Pojedini polaznici radionica bili su ubedeni da se reč „celovitost“ odnosi na potpunu pomoć nakon poplave, J. Ž. je pod celovitošću videla da je „porodica na okupu, da je cela“ i da je za nju to zdravlje, a pod „celovitim bićem“ da osoba „zna šta radi“, odnosno da ne piće alkohol.

Celovitost telesnog, psihičkog/duševnog, pa i duhovnog zdravlja u adekvatnom socijalnom ambijentu bila je za neke članove grupe novina koja je zahtevala objašnjenje, između ostalog, i „psihičkog“ zdravlja. Razumevajući da, na primer, želudac može biti zdrav ili bolestan, većina prisutnih je razumevala da psiha može biti zdrava ili bolesna. Bolesna psiha je shvatana kao „ludilo“ a нико од prisutnih nije se osećao „ludim“, uključujući M. R. (upitnik pod brojem 57) koja je imala dijagnozu shizofrenije, ili D. K. (upitnik pod brojem 326) sa dijagnostikovanim psihotičnim poremećajem. Samim tim nije bilo najjasnije šta se još misli pod „psihičkim zdravljem“? Depresija je toliko raširena da se gotovo uopšte ne vidi kao ozbiljno oboljenje. Dodatnu zbrku je izazivao termin „duševno zdravlje“! Ipak, svi su razumeli da je „duševna“ bolnica u stvari bolnica za psihičke bolesti, što je pomoglo razumevanju da je „duša“ isto što i „psiha“. Mnogima je ovo bila novina. Postepeno smo radili na prihvatanju šireg dijapazona bolesti od početnih krajnosti nazvanih „ludilo“ i „normalnost“. Svi psihološki faktori koji utiču na smanjenje kvaliteta života predmet su psiholoških intervencija. Na pojam „kvalitet života“ utiču razni faktori zbog čega je svaki život bez izuzetka jedinstven.

Odmah nakon „celovitosti“ sledi pojam „individua“ koji je jedan od nera-zumljivijih, a ipak često korišćenih pojmove. Opisno su se svi izrazili u pravom smeru: „Individua, to je ličnost“, ili „ja sam individua“. Ipak, niko nije povezao ova dva pojma, „celovitost“ i „individua“.

Nepodeljenost ili individuum (engleski *un-divided* znači nepodeljen) ili individua, nastavak je i obrazloženje celovitosti. Jer, zbog čega bi se pričalo o ce-

lovitosti ukoliko smo jednostarani, ukoliko smo samo materijalni ili telesni? Ponovo smo, ali na drugi način pričali od čega se „sastojimo“ da bi bili „celoviti“. Zbunjenost je priređivalo razumevanje „duha“ i „duše“, za koju smo sada znali da je „psiha“. Šta je duh? Složili smo se da pojам „duh“ može imati religijsku konotaciju, ali da je „sportski“ takođe duh, kao i „pesnički“, „istraživački“ ili bilo koji drugi, i da ovaj pojам zapravo odgovara na pitanje smisla. Dakle, u duhu je odgovor na smisao življenja. Izreku: „U zdravom telu zdrav duh“, mnogi poznaju. Gotovo svi su je povezali sa „zdravim telom“ dok je „zdrav duh“ primičen u tek nekoliko primera.

Veština psihološkog rada je ne uči u filozofiranje već ostati jasan i praktičan, kao što je veština povezati ove pojmove sa svakodnevnim životom izbegavajući „predavanje radi predavanja“. Ukoliko je učesnik male grupe ostao bez nameštaja i bele tehnike, sasvim je razumljivo kako su mu te stvari potrebne kako bi živeo prosečnim ili normalnim životom. Zadatak psihologa nije da stavlja psihičke potrebe iznad materijalnih, čak i kada bi to bilo moguće, već da zajedno sa polaznicima u grupi, ili u individualnom susretu, radi na očuvanju psihičkog zdravlja bez obzira na materijalni gubitak.

Zahvaljujući objašnjenju pojmove „celovitost“ i „individua“ došli smo do centralnih ideja čitave serije susreta sa postradalima:

prva je: „Svaka individua ima veoma bogat život“,

druga je: „Zbog jedne gluposti individua može ugroziti to bogatstvo, pa i sam život“.

Svako je, sedeći u krugu, imao priliku da kaže da li se slaže sa ovim rečenicama, kako ih čuje i šta još pod njima podrazumeva. Iz ove dve premise, sa kojima se svaki polaznik složio, predložio sam zaključak:

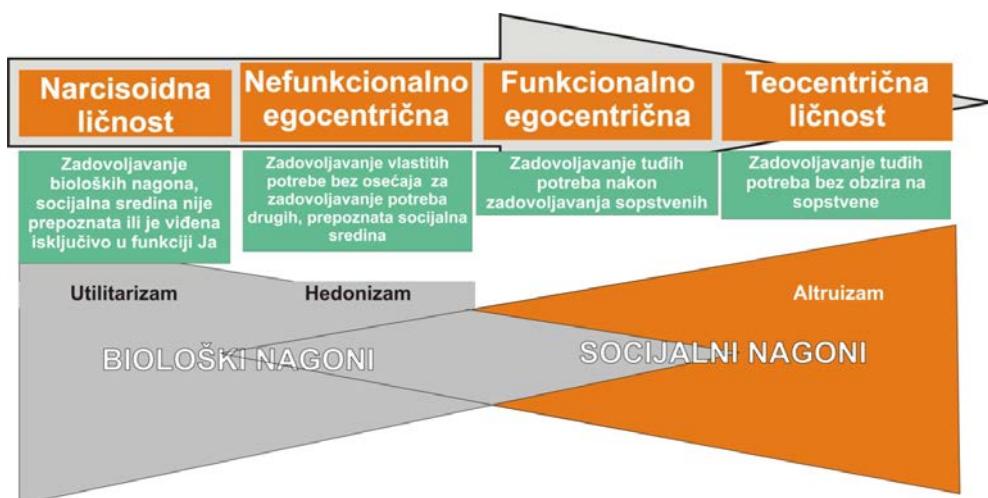
**Glupost nastaje kada osoba nije svesna sopstvenog bogatog života!**

Narednih sat vremena bavili smo se ovom tvrdnjom, načinima njenog razumevanja, praktičnim primerima iz aktuelnog života, naročito posle poplave. Učesnici su dobili zadatku da nacrtanim simbolima u vidu stripa predstave najvažnije događaje iz života, pozitivne i negativne. Cilj je bio da se kroz upoznavanje najvažnijih događaja zapravo raširi shvatanje o životu kako se ne bi sveo na posledicu poplave, ili bilo koju drugu. Na kraju smo se složili da je život iznad materijalnih vrednosti koje nastaju, bivaju korišćena kao pomagalo i nestaju. Ona su sredstvo popravljanja a ne smisao života.

Crteže smo zajednički tumačili obraćajući pažnju na značenje pojedinih simbola koji su se na crtežima nalazili.

## **2. Nagon, šta je to?**

Na drugom susretu pozabavili smo se strukturom psihe jer, „šta bi to moglo da bude 'nesvesno' kada sam veoma svestan da sam ovde?“ Vitalne i socijalne nagone objašnjavali smo kroz potrebu za šporetom, krevetom ili mašinom za veš, kao i drugim potrepština u uništenim u poplavi. Sve to vodilo nas je razumevanju različitih teorija razvoja ličnosti prikazanih razumljivim jezikom. Među njima dobrom se pokazala psihosocijalna teorija razvoja ličnosti. Važno je bilo prikazati razliku između bioloških i socijalnih nagona, njihov odnos i posledicu na ponašanje u zavisnosti od dominantnosti jednih ili drugih.



Grafikon 4 - Psiho-socijalna teroija razvoja ličnosti (Jeknić, 2012.)

Osoba u kojoj dominiraju biološki nagoni (nagon „samoodržanja“ i „održanja vrste“) često odgovara utilitarističkom pogledu na svet. Ona ne vidi potrebe drugih OSIM u funkciji „ja“. Na primer, u slučaju kolektivnog obroka ova osoba bi jela sama, sipala bi onoliko hrane koliko joj je „potrebno“ bez svesti i osećaja za druge.

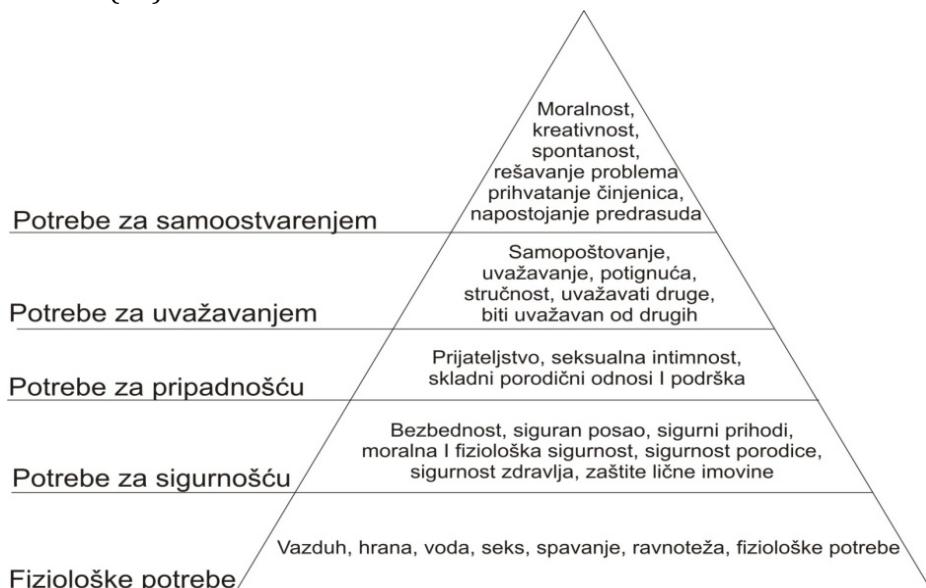
Buđenjem socijalnih nagona, pre svih afiliativnih i gregarnih, javlja se osećaj za drugog. Takva osoba će jesti iz iste šerpe ali u prisustvu drugih. Neće se obazirati na „ravnopravnu podelu“ sve dok ne zadovolji svoje potrebe. Ako bi neko prokomentarisao kako „jede brže i više“, odgovor bi mogao biti: „Pa jedi, ko ti brani?“ Za ovu strukturu važi Darwinov evolucionizam po kojem „jači opstaju“. Sa prevladavanjem socijalnih nagona porašće svest o zadovoljenju i

tuđih potreba, pa će takva osoba, na primer, iz šerpe sa hranom nastojati ravnomerno da rasporedi po tanjirima šta kome pripada.

I na kraju, kada dominiraju socijalni nagoni javić se altruizam ili dubinska potreba bića da zadovolji tuđe potrebe bez obzira da li je zadovoljila svoje.

Učesnici malih grupa razumeli su da je ovo didaktička podela, odnosno da je ne treba shvatiti kao isključivu. Lako je osuditi nečiju „sebičnost“ i „neuvodljajnost“ ali smo upoznavanjem sa mogućim razlogom njihovog nastanka učinili mali korak ka razumevanju razloga zbog kojih do „sebičnosti“ dolazi. Za početak, važno je razumeti da „sebična“ osoba za sebe uglavnom ne misli da je „sebična“. Zar nismo svi mi sebični u nekim prilikama? Stavljanjem sebe u fokus činimo razvoj mogućim.

Upoznavanjem sa Maslovlevom piramide postignuća završili smo teoretski deo (21).



Grafikon 5 - Hijerarhija potreba Abrahama Maslova (N. Rot, S. Radonjić 1994.)

Praktični rad sastojao se u imenovanju po tri do pet vrlina i mana, nakon čega smo razgovarali o njihovoj povezanosti. U velikom broju primera, imenovane vrline bile su samo drugi pol mana koje su polaznici radionica napisali. Jednima je bilo lakše da imenuju mane, većina se dobro snalazila sa vrlinama, a gotovo kod svih videli smo njihovu međuzavisnost. Na osnovu toga razgovarali smo o potrebi prihvatanja „čaše meda“, zajedno sa „čašom žući“. Posmatranjem sopstvenih vrlina i mana shvatali smo odnos prema vlastitim potencijalima.

### 3. Ciklus iskustva (Ciklus kontakta)

Geštalt psihoterapija kroz *Ciklus kontakta* i njegov eventualni prekid, „dešifruje“ prostor za psihološki rad sa ciljem podizanja kvaliteta života. Upoznavanje sa „skriptom“ ponašanja, ili sa uobičajenim „odigravanjem“ jedno je od mogućih mesta razvoja. Ranije smo pomenuli „Paradoksalnu teoriju promene“ koja kaže da „ne možemo postati ono što nismo dok ne prihvatimo ono što jesmo“ (17). U tom kontekstu, nakon upoznavanja sa nagonskim reakcijama, mogli smo da se pozabavimo mestima uobičajenog prekida, što je bio zadatak u praktičnom delu radionice.

Povezivanje „ciklusa kontakta“ sa iskustvom, bilo je na dva načina. U prvom primeru prošli smo kroz opis senzacije gladi: prvo se pojavljuje nedefinisana senzacija (na primer „boli me stomak“). Nakon toga sledi prepoznavanje senzacije („aha, gladan sam!“) i mobilizacija („moram da jedem, moram da vidim šta ima u frižideru“). Tada dolazi do akcije („otvaram frižider i gledam šta bih da jedem“) a zatim i do kontakta (hranjenja). Posle toga nastaje zadovoljenje („sit sam“) i povlačenje („put do troseda i daljinskog upravljača“) nakon čega slijedi faza „plodne praznine“ i očekivanja neke nove senzacije.



Isto ovo moguće je slikovito objasniti pričom o sejaču iz Novog Zaveta.

U praktičnom delu prvi put smo se sreli sa „vođenom fantazijom“ u kojoj je instrukcija bila da polaznici, nakon što se udobno smeste i zatvore oči, zamisle sebe kao žbun ruže. Navodio sam učesnike eksperimenta da pogledaju delove žbuna, cvet, list, stablo, bodlje, koren i druge delove, da zapamte svojstva (da li miriše, koje je boje i slične), gde se nalazi, u kakvom je žbun okruženju i slične instrukcije. Ovaj deo vežbe traje par minuta nakon kojeg sledi crtanje i komentarisanje svakog crteža, uz davanje *feedback-a*<sup>3</sup>.

#### **4. Agresivnost**

Jedna od najzanimljivijih i najšire shvaćenih tema. Zbog dešavanja u proteklim 25 godina na prostorima nekadašnje SFRJ, ali i zbog njegovog jednostranog tumačenja u svakom drugom kontekstu, pojam „agresija“ i „agresivnost“ doživljava se isključivo negativno. Zato su ovaj pojam učesnici radionica pripisivali isključivo osobama koje „otimaju“ pomoć od onih koji „ne umeju da se laktaju“.

Objašnjavanje pojmova kao što su „agresija“, „stres“, „kriza“ i drugi, imalo je za cilj pravilno razumevanje i povećanje kapaciteta za prevladavanje posledica katastrofe. Niti je „agresija“ pojam koji označava isključivo negativne situacije, niti je „stres“ nešto bez čega se može! Ako znamo da „agresija“ znači „ići napred“ i da „stres“ znači „napetost“, razumećemo da sva „kretanja napred“ nisu negativna, naprotiv! Kao što ni sve „napetosti“ nisu opasne! Ima „napetosti“ koje jesu opasne, ali ne svaka i u svim okolnostima, kao što ima i negativnih „kretanja napred“.

S. J. (upitnik pod brojem 480) bila je verbalno veoma agresivna, ali je agresija ostajala u toj „prostoriji“ i imala je ulogu ventiliranja nakupljenog nezadovoljstva. B. B. (upitnik pod brojem 489) bila je sasvim drugačije agresivna, zahvaljujući čemu su njeni roditelji dobili ogrevno drvo a ona vaučer za kupovinu potrepština. Ovde nije reč o nedopuštenoj već naprotiv, o konstruktivnoj agresiji.

Kroz pravilno razumevanje „agresije“, razlike između „maligne“ i „benigne“, prikladne i destruktivne, Erosa i Tanatosa, razumeli smo različite načine za ostvarivanja ciljeva. Držanjem socijalnih nagona „budnim“, jačanjem zajednice i adekvatnim podmirivanjem njenih potreba, kroz ispoljavanje prikladne agresivnosti, nestaje potreba za destruktivnom agresijom.

---

<sup>3</sup> Fidbek (eng. feedback) označava povratnu vezu, davanje komentara sa ciljem poboljšanja onoga što se komentariše.

U nekoliko situacija bavili smo se destruktivnom agresijom, kao u slučaju B. R.<sup>4</sup>koja je bila u procesu razvoda. Živila je sa roditeljima koji je nisu podržavali, kao ni starija kćerka. Bila je sve agresivnija u klasičnom načinu razumevanju ovog pojma. Ovde je agresivnost dolazila iz impulsivnosti, što je ukazivalo na potrebu individualnog rada sa neizvesnim ishodom. Granična tendencija ličnosti otežavala je eventualno postizanje rezultata.

M. S. (upitnik pod brojem 567) imao je takođe problema sa destruktivnom agresivnošću prouzrokovanoj impulsivnošću zbog čega je protiv njega vođen sudski proces. Nažalost, nikada nije izrazio želju za individualnim radom.

U praktičnom delu vežbe završavali smo rečenice, koje smo kasnije čitali i komentarisali, i to:

- Ja moram da... (ja biram da...)
- Ja ne mogu da... (ja neću da...)
- Ja treba da... (ja hoću da...)
- Plašim se... (voleo bih da...)

Zadatak se izvršava tako što se nedostajući deo rečenice dopuni prvim rečima / rečju koja „padne na pamet“. Postupak ćemo primeniti na svih pet rečenica („Ja moram da...“ do „Plašim se da...“). U drugom delu vežbe zamenićemo početke rečenica zadržavajući reč / reč koju smo napisali u prvom delu sa: „Ja biram da...“ do „Voleo bih da...“.

Čitanjem rečenica učesnici su uglavnom osetili razliku u snazi izjave koju su neki nazvali „samopodrškom“. U verziji „ja moram da...“, zapravo delegiramo odgovornost, prinuđeni smo da radimo ili izvršimo određeni zadatak („Ja moram da završim ovaj tekst“). U drugoj varijanti („ja biram da...“) javila se odlučnost i snaga, kao i odgovornost koja se pomerila „ka unutra“ („Ja biram da završim ovaj tekst“). Za tu promenu potrebna je energija koja se nalazi u zdravoj agresiji.

## **5. Asertivnost**

Ako smo uspeli da objasnimo značenje agresije, lakše ćemo razumeti „asertivnost“. Ovaj pojam znači izražavanje sopstvenih granica ali i misli, osećanja i uverenja, na direktn, iskren i adekvatan način, uvažavajući pri tome prava drugih. Biti „asertivan“ uči se od malih nogu, pa i kada se teži zadovoljenju potreba nakon katastrofe. Biološki razvoj jedinke podrazumeva da se potrebe menjaju, a menjaju se i načini na koje ih izražavamo i zadovoljavamo. Izraziti se o potreba, htenjima i željama samo je naizgled jednostavno, posebno ukoliko je u su-

---

<sup>4</sup> B.R. nije konkursala za materijalnu pomoć zbog čega nema broja pod kojim je zavedena.

protnosti sa očekivanjima sredine. Zato se „asertivnost“ prevodi sa „samopodržana komunikacija“, odnosno način da se izraze i ostvare svoje potrebe. Ukoliko toga nema, treba preispitati vezu sa vlastitim iskustvom.

B. B. živila je sa mužem i sinom ali u stalnoj zavisnosti od roditelja, iako su oni živeli kod mlađeg sina, njenog brata. Brat je napravio otklon prema njihovim zahtevima za razliku od sestre. Rezultat takvog odnosa bilo je, kako se izrazila, „njihovo (mamino i tatino) preko svake mere učestalo zvanje telefonom“, kojem nije mogla da se suprotstavi. Problem je predstavljalo očevo zdravstveno stanje koje je bilo sve lošije. Preko 100 dana nakon poplave proveli su u domu B. B. što je podstaklo muževljevo nezadovoljstvo. Po njenim rečima, ni muž nije radio ništa drugo do „zahteva pažnju i tretman“ na takav način da više ništa nije ostalo za nju: pažnje, vremena, snage, a ni volje. Njeno zdravstveno stanje je bilo sve lošije pa je nakon operacije štitne žlezde pre poplave, upadala u depresivne epizode nakon poplave. Radili smo tri meseca jednom sedmično, osim susreta u maloj grupi, i to smo uglavnom radili na „granicama“ i „asertivnosti“, da bi posle tog perioda izjavila kako se „mužu i sinu uopšte ne svidaju 'te psihološke radionice' zato što im ne posvećujem pažnju kao pre“. B. B. je nastavila da posećuje psihološku i tekstilnu radionicu, ali iだlje u odnosu prema roditeljima, mužu i sinu nije postala asertivna, zbog čega pati. Njena lojalnost toliko je jaka da je drži kao taoca kroz osećaj krivice.

Polaznici radionice upoznati su kako nastaje neasertivno ponašanje, zašto osoba ne nauči da kaže „ne“ na prihvatljiv način. U predavanju je objašnjeno da prvi problemi dolaze tokom procesa socijalizacije deteta, kada neasertivna uža i šira okolina sputava asertivno ponašanje dece, ukoliko se takvo ponašanje pogrešno proglašava lošim (agresivnim, sebičnim i nepristojnim). Zahvaljujući tome deca mogu da usvoje različite oblike neasertivnog ponašanja koje se manifestuje kroz nepostavljanje pitanja, neizražavanje vlastitog mišljenja i želja, i slično. Takvo ponašanje odrasli smatraju „poslušnim“ i „pristojnim“ poнаšanjem koje dobro prihvataju. Na taj način se šalje pogrešna poruka detetu pa će u detinjstvu naučen skript ponašanja ostati i u starosti, osim ukoliko nešto jako, poput katastrofe, ne dovede do izmene. Biti „asertivan“ znači, između ostalog, reći „ne“ i osećati se dobro sa tim.

U praktičnom delu susreta zadatak je bio da se završe rečenice prvom mišlju koja bi se pojavila, i to:

- Ljudi su...
- Svet je...
- Odnosi među ljudima su...
- Život je...
- Ljudska priroda je...

- 
- Voleo/la bih...
  - Voleo/la bih...

Učesnici radionica pročitali su bez komentara napisane rečenice. U nastavku su početke rečenica zamenili sa:

- Ja sam.....
- Moj svet je
- Moji odnosi prema ljudima su...
- Moj život je...
- Moja priroda je...

uz zadržavanje napisanih nastavaka. Na taj način su upoznali deo sebe koji nužno ne mora biti prijatan, ali koji postoji.

## **6. Hrabrost**

Još jedan od dobro poznatih, ali jednostrano shvaćenih pojmova je „hrabrost“. Stereotip o „hrabrom“ čoveku je da se ne plaši, zbog čega je priznavanje straha prepoznato kao slabost i kukavičluk. Stereotip nije tačan. Hrabra osoba oseća strah ali je u stanju da ga obuzda ne dozvolivši da naraste do nekontrlišanosti. Hrabrost je jedna od četiri antičke vrline koja predstavlja „lakoću savladavanja poteškoća u vršenju dobra i podnošenje iskušenja života“. Zbog toga je hrabrost jedna od tema edukativno-informativnih predavanja namenjenih osobama koje su preživele katastrofu. Pozivanjem na hrabrost pojedinim osobama pomažemo u fokusiranju, druge orijentиšemo, treće motivišemo.

Osoba koja ne oseća strah ili koja ga ne priznaje, nije hrabra već poremećena. Strah je čuvar, jedan od najdoslednijih u psihama ljudi. U nekim situacijama to se postiže osvećivanjem uslova u kojima, i zbog kojih se strah javlja. Hrabrost podrazumeva donošenje odluka kako bi se učinilo ono što je potrebno, uprkos osećaju straha.

Hrabrost je vrlina koja je prisutna nakon katastrofa ne samo u herojskoj fazi. Hrabrost može postati osnova za stvaranje društvene kohezije u fazi „otrežnjenja“. Hrabra osoba nadrasta „oblačno, olujno nebo“ sumorne realnosti koja se neminovno poredi sa prošlim vremenom. Takva osoba distancira se od analogija i ostaje u „sada i ovde“.

Međutim, po svedočenju hrabrih ljudi koji su spremni da prošlost ostave iza sebe, nakon što se sa njom pozdrave, „niko ne ostaje bez nagrade ako u tome istraje“. Ova poruka je kod većine polaznika radionica naišla na podršku i razumevanje.

U praktičnom delu radili smo eksperiment, vođenu fantaziju („ja sam voda“), nakon koje su polaznici nacrtali ono što su u fantaziji videli. Do kraja sretra komentarisali smo crteže i davali *feedback*-ove.

### **7. Strah**

Sredinom drugog meseca rada sa grupama obradili smo „strah“. To je jedna od osnovnih emocija i podloga mnogim drugim kao što su ljutnja, ljubomore, pa često i tuga ili stid.

Svet u kojem živimo pun je nesigurnosti i izazova, a posebno za malo dete koje nije naučilo ispravno da tumači neprijatne okolnosti. Dete će često biti skljono preteranim, dramatičnim zaključcima, zamišljanju strašnih stvari (tipičan primer je strah od mraka) i slično, što je posledica činjenice da se oseća malo i nemoćno u nepoznatom, složenom i često ne baš prijatnom svetu. Tako je i sa detetom u odrasлом čoveku. Kada se kod odraslih javi strah, to znači da se susreću sa velikim ili novim izazovom kojeg nema u iskustvu. Zamišljanje zastrašujućih mogućnosti uobičajeni je ljudski obrazac svojstven odraslim osobama, ne samo deci. Utoliko pre ako zaista ima mogućnosti za realizaciju zastrašujućih misli.

Posle preživljene poplave u kojoj je sa četvoro dece 17 sati provela na tavanju, M. R. (upitnik pod brojem 292) i dalje je, šest meseci kasnije, osećala strah od kiše. U prvom delu leta bilo je uglavnom kišno. Kada smo radili vođenu fantaziju „ja sam voda“, M. R. je nacrtala reku čije dve obale su bile potpuno različite, jedna plodna, druga kamenita i bez života. Razgovarali smo o onome što bi crtež mogao da predstavlja i zaključili da reka zapravo predstavlja poplavu koja je pretila da opustoši njen život. Potvrdila je da se „uopšte ne oseća prijatno kada pada kiša“, a da se petogodišnja B. R. boji. Prilikom nešto kasnijeg odlaska do kuće na čijem tavanu je preživela poplavu, M. R. je osetila izuzetno snažan, parališući napad straha praćen glasnim plačom. Tada smo uspeli da se popnemo gotovo do vrha spoljašnjeg stepeništa koje je vodilo do tavana, do mesta na kojem je sa decom proživila užas poplave. Nije mogla da preskoči još dva stepenika. Gledali smo ulaz na tavan sa distance, pratili emocije, disanje, snažan pritisak koji je opisala „kao kuglu“ u grudima. Polako smo sišli hranbreći se da smo pobedili u jednoj bici sa strahom! Relativno brzo se pribrala, vratila kuću, ali dugo ju je pratilo utisak o snazi straha koji se pojavio naizgled niotkuda.

Zavisno od složenosti i težine problema, što je povezano i sa životnim do bom u kojoj je obrazac nastao, možda će biti potrebno raditi ne samo na uzro-

cima primarnog straha, nego i na sekundarnom „strahu od straha“, koji je povezan sa osećajem nedostatka unutrašnje snage i podrške sebi.

U praktičnom delu radionice bavili smo se trenutnim ili skorašnjim strahovima: imenovali smo ih i pokušavali da ih prizovemo u „sada i ovde“. Na kraju svakog pojedinačnog rada čitava grupa dala je *feedback*.

### ***8. Altruizam i empatija***

Edukativno-informativno predavanje o altruizmu i empatiji imalo je, pored opštih ciljeva, razumevanje društvenog značaja i primene, kao i prepoznavanje osoba koje imaju sklonosti prema altruističkom ponašanju ili su empatične.

Altruizam je naklonost i ponašanje kojem je cilj pomaganje drugome bez očekivanja nagrade. To je ponašanje koje se opisuje kao „nesebično“ jer su interesi drugih stavljeni iznad vlastitih. Altruistični postupci su svesni i sadrže nameru da se nekome pomogne (13). Ovi postupci, gledano očima okoline, zahtevaju žrtvovanje ili odricanje.

Empatija je sposobnost da događaj posmatramo iz perspektive druge osobe uz mogućnost osećaja onoga što druga osoba oseća. Sagledati problem iz perspektive druge osobe je dobro sve dok znamo da su to njihova osećanja, a ne naša. Da bi se psiholog služio kontratransferom mora ga dobro poznavati, uz stalnu proveru sa klijentom da li je zaista reč o kontratransferu ili projekciji (16). Opasnost empatije je u konfluenciji ili slepljivanju sa klijentom pri čemu se na kraju ne zna kome osećaj i osećanje pripadaju.

Razgovor sa žrtvama poplave o novoj društvenoj koheziji, kao jednom od ciljeva grupne psihološke podrške, događao se šest meseci nakon poplave. Novo povezivanje zajednice, ovaj put kvalitativno drugačije, zasnovano na informisanosti o njegovoj lekovitosti, predstavljeno je u predavanju o altruizmu i empatiji. Očekivano je da mali broj ljudi bude empatično ili altruistično, ali je veoma značajno da nakon katastrofe u grupi imamo barem jednu osobu koja će čvrsto stajati na toj poziciji.

U Paraćinu smo, zahvaljujući ljubaznosti direktora ADRA Srbija Igora Mirovića, dobili osam vaučera pojedinačne vrednosti od 50.000 dinara (oko 420€). Namenili smo ih osobama koje su preživele poplavu a koje, iz nama nepoznatog razloga, nisu konkurisale ili dobine pomoći. Novembar je uveliko prolazio, prošlo je šest meseci od poplave, a zadatak članova grupe bio je da pronađu takve osobe. Nakon par dana iz svake od pet grupa pojavila se osoba sa imenom i prezimenom barem jednog potencijalnog dobitnika. Zanimljivo je što ni jedna od osoba koje su se potrudile da saznaju ime, prezime i kontakt te-

lefon onoga kome je pomoć potrebna, prethodno nije pokazivala preteranu brižnost, saosećajnost i slične osobine prema drugima. Suprotno njima, oni koji su se do tada predstavljali za brižne, govorljive, prvdoljubive, ovog puta bili su u „defanzivi“. Altruizam zbog narcisoidnih pobuda je i dalje narcizam.

Podsticanje društvene kohezije, koja se javlja zajedno sa empatičnošću, podstiče se na različite načine. Zato smo, osim grupnog i individualnog rada, sredinom decembra 2014. godine u Kulturnom centru u Paraćinu organizovali neformalni skup kojim smo želeli da obeležimo nekoliko praznika i ispratimo 2014. godinu. U pozadini ovih motiva bilo je učvršćivanje veza među ljudima sa kojima smo radili. Osim vremena i mesta, celokupna dalja organizacija bila je prepушtena žrtvama poplave. Rezultat je bio takav da su psiholozi bili iznenadeni pažnjom, a predviđeno skromno okupljanje pretvorilo se u gozbu na kojoj je bilo različitog slatkog i slanog peciva i kolača. Na torti koju je napravila J. N. čokoladom je bilo napisano „ADRA – psihološka podrška“.

Praktični deo ove radionice bila je vođena fantazija „iznad oblaka“ u kojoj učesnici zamišljaju prostor u vedrini, koji zatim crtaju i o kojem razgovaramo tumačeći nacrtane simbole. Na kraju svakog razgovora sledio je *feedback*.

### ***9. Psihološke granice***

Granice predstavljaju temelj identiteta i upravo one određuju doživljaj nas samih kao jedinstvenih, nedeljivih bića. Ovom temom povezujemo gotovo sve prethodne, čime zaokružujemo dvomesecni ciklus rada u malim grupama sa osobama koje su doživele katastrofu. Podsećanjem na dosadašnje teme naglašavamo značaj psiholoških granica. Postoji nekoliko vrsta granica i to:

- a. telesna (fizička),
- b. teritorijalna (prostorna),
- c. socijalna i
- d. personalna granica.

Slika zamka sa zidom koji ga okružuje dobro ilustruje prethodnu podelu: postojanje zida fizički je opipljivo (telesna granica), ograničava određenu teritoriju (teritorijalna granica) u kojoj je smeštena vrlo određena zajednica (socijalna granica), jer u zamku nećemo sresti stanovnika koji tu ne pripada, a ipak, i ako je odvojen, zid zamka njegov je sastavni deo (personalna granica). Zid predstavlja zaštitu ali taj isti zamak može postati zatvor ukoliko granice postanu rigidne a prostor unutar zamka neuređen.

Poenta poređenja je da sve što se dešava unutar zamka pod isključivom je nadležnošću njegovog gospodara. „Ko je gospodar zamka tvoje duše?“, bilo je pitanje o kojem smo razgovarali.

Nakon dva meseca rada većina učesnika grupa nije olako shvatala „gospodarstvo“ nad svojom dušom pa smo pažnju usmerili na običaje i navike. Umete tih lažnih gospodara koji sprovode tiraniju nad našom dušom, autentično biće, koje je pravi gospodar, zaključano je u nekoj odaji vlastitog dvorca. Svaka patnja o tome svedoči, ili, što bi rekao Lj. N, ako život „i nije baš u uzlaznoj fazi“. Ma kako se činilo, sopstveni život nije teško pronaći u moru vlastitih iluzija. Potrebno je strpljenje, predanost i fokusiranost da bi ga pronašli. Kada ga nađemo, ili bolje, kada budemo u mogućnosti da ga prepoznamo, a naći ćemo ga i prepoznati ako ga tražimo, oslobodimo ga. To je bila poruka grupama ilustrovana primerima iz svakodnevnog života.

Najviša kula može skrivati lepu princezu ali i zmaja koji je čuva utamničenu. Psihološke granice su prostor slobode, ali i okovana stvarnost u zavisnosti od toga kako su doživljene.

Praktični deo ovaj put se pretvorio u razgovor o viđenju sopstvenog „zamka“.

\* \* \*

Ovo nije bio kraj susretima, nastavljeni su tokom nekoliko narednih meseči, ali je ovime prikazana dvomesečna serija predavanja koja su se pokazala ključnim za dalji rad. Neko je zapamtio manje, neko više, neko ništa od rečenog, ali su svakome bez izuzetka novouspostavljeni kontakti sa ljudima bili važni. Neki od njih su se prvi put sreli iako su se poznavali decenijama. Novi sadržaj poznanstva učinio je da veza među njima bude produbljena kako bi se, većinom, mogli osloniti jedni na druge. Tek tada smo mogli preći na naredni stepen organizacije rada uvođenjem „radne terapije“ tj. tekstilne radionice.

### c. Javne tribine

Treći segment rada u prvih pet meseci bile su javne tribine. Obezbeđivanje javnosti psihološke podrške značajno je bar iz dva razloga:

1. ponuditi znanja iz oblasti psihologije širem auditorijumu zbog njega samog,
2. širiti svest o značaju psihologije i podići ugled struke.

Situacija nakon poplave u Paraćinu bila je teška. Preosetljivost postradalih manifestovala se na svakom koraku, od redova ispred različitih kancelarija u vreme konkurisanja za pomoć, do porodičnih odnosa koji su u velikom broju

Profesor dr Mila Alečković-Nikolić, psiholog, profesor psihologije ličnosti na katedri za psihologiju Univerziteta u Kosovskoj Mitrovici, govorila je 18. decembra 2014. godine o duhovnim aspektima prevladavanja katastrofe.

Psiholog Petar V. Jeknić održao je 14. januara 2015. godine predavanje na temu „Humanizam i pseudohumanizam u uslovima masovne katastrofe“.

Posetioci ovih tribina bili su uglavnom osobe koje su dolazile na psihološke radionice. Šira javnost, iako je bila adekvatno obaveštavana, u početku se uglavnom nije odazivala pozivima, bilo je svega nekoliko novih posetilaca. Važno je bilo ponuditi mogućnost informisanja o ovim oblastima, pobrinuti se da izbor predavača bude adekvatan, da teme odraze realnu potrebu posetilaca, da uslovi budu dobri za održavanje ovakvih događaja. Tu se završava odgovornost organizatora koju od tog trenutka svojim dolaskom ili nedolaskom, pažnjom ili nepažnjom, pitanjima ili čutanjem, na sebe preuzimaju posetioci. Obaveštavanje javnosti o aktivnostima Tima za psihološku podršku nastavljen je zahvaljujući uspešnoj saradnji sa lokalnom TV stanicom, Kanalom M.

U svakom slučaju, javne tribine ili predavanja deo su „Paraćinskog modela psihološke podrške nakon katastrofe“ koji preporučujemo u svakoj sličnoj situaciji.

#### **d. Radna terapija** (autor Marija Babić, rukovodilac tekstilne radionice)

##### **Šta je poplava uništila a šta izbacila na površinu?**

Poplave koje su zadesile Srbiju u maju 2014. godine ostavile su dubok trag u životima ljudi. Vodena stihija gutala je sve što su generacije decenijama stvarale a hiljade ljudi suočavalo sa strahom od smrti. Mnogo se toga desilo u samo nekoliko dana maja što je dovelo do neverice i neprihvatanja onoga što se desilo, života bez elementarnih uslova, nepostojanja adekvatne informacije o milima i dragima sa drugog kraja grada i pitanja: „Zašto se to moralo desiti?“, „Da li je moglo da se spreči?“, kao i „Da li je nevolji kraj?“ Zapravo, pokazalo se da su poplavom nevolje tek počele.

Danima su postradali bacali uništene stvari iz kuća i čistili blato koje se teško spiralno, kao da hoće da upozori kako ništa nije gotovo bez obzira što se voda povukla. Samo nedelju dana pre reku Crnicu je bilo moguće preskočiti. Spretniji čak iz mesta! Ili je pregaziti, lako, kao što to deca rade.

Dani koji su usledili doneli su mnogo neizvesnosti i pokrenuli mnoga pitanja od kojih su se neka odnosila na postojanje organizovanog odgovora na katastrofu. Pomoć prijatelja, pomoć volontera, pomoć nepoznatih ljudi koji saočaju, sve je to davalo nadu da će se život kako-tako vratiti na staro. Pomagali

smo jedni drugima, ulazili u kuće komšija za koje nismo ni znali da žive pored nas. Obili smo vlažni malter sa zidova kako bi se lakše osušili i ostali da čekamo da se to desi. Kišno leto nije tome išlo u prilog pa smo dočekali sušilice.

### ***Urgentna psihološka potreba***

Svako ko je preživeo poplavu podneo je to na svoj način, izdržao fizički napor ne razmišljajući o mogućim posledicama osećanja koja su nas tada preplavila. Oni koji su zastali, pretvarajući se u veliki znak pitanja, zagledali su se u svoje duše i svoja srca, i pokušali da se suoče sa tim delom katastrofe.

Ono o čemu se manje govori, a o čemu su poplavljeni Paraćinci progovorili, jeste ona druga vrsta pomoći, pomoć koju se obično ustručavamo da tražimo. Veliki broj ljudi osetio je da situacija prevaziđa njihovu psihološku snagu i zainteresovalo se za psihološku podršku koju je tim psihologa organizovao kao odgovor na taj jasan signal o potrebi za ovakvim radom. Psiholozi su nas vraćali sebi u „sada i ovde“, a ja sam pomislila na svoju ulogu, na ono što bih mogla da uradim za sebe i druge. Hipokrat nije postavljao dijagnozu, nego prognozu bolesti. Uz tadašnje lekove preporučivao je odmor, dijetu i gimnastiku, a kao najbolji lek – rad. Uključila sam se u rad grupa za psihološku podršku i zapitala kako mogu da pomognem sebi i drugima?

### ***Radna terapija***

Razmišljajući o dugoročnim efektima uloženog rada na stvaranju programa namenjenog poplavljenim Paraćincima, došli smo na ideju da bi radna terapija mogla biti primenjena u ovom slučaju. Kroz aktivnosti koje pruža radna terapija održala bi se podržavajuća kolektivna atmosfera koju karakteriše osećaj povezanosti i vlastite korisnosti. Razmena u radnoj atmosferi, kroz druženje i saradnju može kanalizati emotivni naboj u nešto kreativno i oslobođajuće.

Radna terapija obavljala bi se kroz rad sa različitim vrstama tekstilnog materijala. Reč je o obuci i izradi različitih predmeta tkanjem, šivenjem, izradom filca, šablonu za odevne i druge predmete kao i radu sa recikliranim tekstilom. Nosioci aktivnosti omogući će učesnicima sticanje osnovnih znanja i priliku da se samostalno bave ovim poslovima koji pružaju mnogo mogućnosti. Spojićemo lepo i korisno kako bismo se oduprli patnji.

### ***Programi radionica***

**Program tkanja** obuhvatiće izradu modnih detalja kao što su šalovi, kaiševi, kao i predmeta za domaćinstvo, podmetača, prostirke i slično. Učenjem rada na razboju, kombinacijom boja i prepletaja, a sa svakim novim gazom i

udarom brda, uz pomoć mašte i kreativnosti, mogu nastati proizvodi koji nose lični pečat.

Kroz **obuku za šivenje** učesnici radionice moći će da sašiju jednostavne odevne predmete od tkanina i pletenina, papuče, torbe i slične proizvode, kao i predmete koji mogu oplemeniti životni prostor. U kombinaciji sa izradom šabloni za odevne i druge predmete moći će da osete zadovoljstvo prelaska puta od ideje do realizacije.

Jednostavna tehnika **filcanja vune** podsetiće nas na duh starih vremena i na tradicionalne načine izrade filca na ovim prostorima. Filc se dalje može koristiti za izradu i oplemenjivanje modnih detalja i detalja na odevnim predmetima.

**Reciklaža** starih odevnih predmeta zauzimaće posebno mesto u radu radionica. Predmeti od tekstila koji više nemaju svojstva za upotrebu, mogu se preraditi i ponovo koristiti u nekom drugom obliku. To daje mogućnost recikliranja tekstila kao i razvijanja ekološke svesti.

Sve nabrojane aktivnosti mogu se posmatrati pojedinačno, ali njihova prava vrednost je u tome što su veoma isprepletane tako da učesnicima radionice mogu koristiti kao model za učenje, kombinovanje i partnerstvo. U opuštenoj radnoj atmosferi može se osetiti zadovoljstvo i može se podići samopouzdanje. Možemo obradovati sebe i druge rukotvorinama koje će nas podsetiti i na nešto pozitivno što se dešavalo nakon katastrofe. Možda je poplava napravila i neku „dobru“ pukotinu, koja vodi do naših dubokih, još neotkrivenih sposobnosti.

### ***Koordinirana aktivnsot Tima za psihološku podršku***

Pomenute radionice započele su sa radom februara 2015. godine. Polaznici se okupljaju dva puta sedmično, a proizvedeni predmeti su izlagani na izložbama rukotvorina i narodnog stvaralaštva. Iako komercijalni momenat u ovom slučaju nije na prvom mestu, ipak će biti podstaknuta samoodrživost. Proizvodnja vodi opstanku i nadamo se da će ovakva aktivnost biti prepoznata kao jedna od onih koju vredi podržati. O tome će svoj sud dati učesnici radionica ali i osobe koje prepoznaju značaj i potrebu ovakve aktivnosti.

*(tekst je preuzet iz specijalnog izdanja časopisa  
„Život i zdravlje“, decembar 2014. godine)*

### **e. Petodnevni program eksteritorijalne obuke motivatora / lidera**

Poslednja stepenica „Paraćinskog modela“ psihološke podrške nakon katastrofe predstavlja obuku osoba za koje se utvrđi da bi u svakoj narednoj katastrofi mogli da pomognu zajednici u bržem reagovanju, povezivanju i organi-

zovanju sa ciljem boljeg preživljavanja. Nazivamo ih „liderima“ mada nije reč o vođama već o obučenim organizatorima aktivnosti, zbog čega su takođe nazvani „motivatorima“. Reč je o osobama koje brže prođu kroz fazu šoka, odnosno koje iz nekog razloga imaju veći kapacitet pravladavanja krize. To su konzistentne, fokusirane osobe čija organizovanost u teškim trenucima može pomoći u stabilizaciji drugih žrtava katastrofe.

Veoma je važno obratiti pažnju na selekciju ovih osoba koja će se, osim empatičnosti i altruizma, zasnovati i na drugim svojstvima ličnosti.

Ova obuka će se sprovoditi kada se za to steknu uslovi, odnosno kada se shvati značaj motivatora / lidera u zajednici, naročito za vreme i posle katastrofe. Obuka se sprovodi van terena na kojem se dogodila katastrofa, u namenski pripremljenom objektu sa obezbeđenim smeštajem i adekvatnim uslovima za rad. Petodnevni program, osim uobičajenih tama kao što je komunikacija, podrazumeva rad na prepoznavanju teslesnih procesa, prepoznavanju i prihvatanju iskustva kao i negativne strane ličnosti, upoznavanju sa teorijom afektivnog vezivanja, separacionom krizom i procesom tugovanja i žalovanja i, na kraju, upoznavanju sa razvojnim krizama i shvatanju smrti u kontekstu života. Obuka se sprovodi kroz predavanja i vežbe uz primenu različitih psiholoških eksperimenata i namenskih video materijala. Sve ovo praćeno je nutritivnom radionicom na kojoj će polaznici biti naučeni kako da pripreme presna jela, sokove, kolače, salate i drugu bezmesnu, sirovu hranu.

### ***Telesni proces***

Jedna od najvažnijih povezanosti u našim životima svakako je veza sa sa-mim sobom, posebno sa telom. Koliko je ona retka svedoči činjenica da mnogi telo čuju samo kada se razboli. Osobama koje su preživele katastrofu važno je da prepoznaju kako psiha, potiskujući pretešku realnost, pomera frustraciju u telo, što ćemo prepoznati u različitim simptomima. Ovaj proces naziva se „somatizacija“ a može se manifestovati od bolova u glavi, stomaku, mišićima, do mnogo težih komplikacija koje se mogu javiti.

Međutim, zdravstvene komplikacije ne dolaze iznenada, ne nastaju onda kada se pojave, što govori o masovnoj desenzitizaciji koja je posledica brzine vremena u kojem živimo, rada, odsustva isitnske zainteresovanosti za sebe. Ko se još raduje izlasku sunca, ko je srećan zato što je pre par trenutaka udahnuo pa izdahnuo, ko vidi lepotu u smeni godišnjih doba, koga još raduje život kakav jeste? Bez pravovremene i ispravne reakcije, što se dešava zbog nedostatka primećivanja ili budnosti, pred nama prolazi naš život. Prolazi i iluzija živo-

ta koju živimo oličena u uplašenom egu i njegovim odbranama pred najavom mogućeg buđenja. Samo krupni, energetski devastirajući doživljaji trgnu nas i tada se, sasvim razumljivo, osećamo loše. Telo, u koje svakodnevno trpamo hranu sumnjivog kvaliteta, ima zadatak da sve to preradi kako bi ego bio „srećan i zadovoljan“. Ko je od nas svestan zalogaja nakon što pređe koren jezika na putu ka želucu? Slično je i sa psihom. Osvećivanje telesnih procesa predstavlja način da se osveste psihički, barem jedan njihov deo.

### **Prihvatanje**

Bez obzira šta se ranije dešavalo, sadašnjost je takva kakva jeste zahvaljujući upravo takvoj prošlosti. Da je moglo biti bolje, bilo bi. Pojmovi „(ne)treba da...“, „(ne)moram da...“ ili „moglo bi...“ kriju u sebi zamke koje za posledicu imaju odbijanje odgovornosti u „sada i ovde“. Nismo odgovorni za ono što su nam roditelji radili kada smo imali tri do pet godina, ali itekako smo odgovorni za sadašnje neadekvatno ponašanje prema okruženju, bez obzira na opravdanja na život bez ljubavi.

Kao što, na primer, osuda nekada ispoljene agresivnosti roditelja ne može na bolje promeniti realnost deteta, tako ni odbijanje da se suočimo sa vlastitom destruktivnom agresijom ne može dovesti do promene. Dovođenjem sebe u priliku da oprostimo onima koji su bili loši prema nama, započinjemo promenu koja u sebi krije prihvatanje realnosti. To vodi prihvatanju vlastitog iskustva.

Ovo je značajna tema za motivatore / lidere koji u vlastitom iskustvu, i prihvatanju sebe kakvим jesu, mogu pomoći zajednici u prevladavanju katastrofe.

### **Tugovanje**

Upoznavanje sa „Teorijom atačmenta“ Džona Bolbija ima za cilj da objasni poreklo vezivanja, čime će shvatljivija biti separaciona kriza. Tugovanje nije ništa drugo do kriza u kojoj se ličnost stabilizuje nakon (trajne) separacije ili gubitka. Vezuje se za proces nakon smrti drage osobe, ali je adekvatno prepoznati je posle svakog jednostranog gubitka ili (trajne) separacije.

Jedna od vežbi koja pomaže razumevanju teme odnosi se na zamišljanje povezanosti dve osobe nitima koje izlaze od jedne ka drugoj. Što je povezanost veća, veći je broj niti. Kada jedna od osoba nestane, potrebno je vreme da se niti prikupe do one osobe koja je ostala. Upravo to se dešava sa emocijama prilikom separacije.

Depresija je dugotrajno, patološko tugovanje. Moderatori će biti teoretski obučeni da razlikuju depresiju od tugovanja. Poznavanje faza tugovanja može

pomoći lakšem prevladavanju posledica suočavanja sa gubitkom, bez obzira o kom gubitku je reč.

### **Razvojne krize i ciklus žvota**

U sklopu petodnevne obuke obavezno je upoznavanje sa razvojnim teorijama. Jedno od svojstava katastrofe je uticaj na životnu rutinu i ometanje ili zaustavljanje procesa koji su u toku. U zavisnosti od obima katastrofe, jedna od posledica može biti regredacija ličnosti. Konsolidacijom uslova života ličnost će nastaviti sa razvojem ali, bez obzira na sve, svaka osoba koja je zahvaćena katastrofom doživeće promenu. Zbog toga je sastavni deo obuke motivatora / lidera, osim razvojne teorije, upoznavanje sa Iskustvenim modelom stresa. Prihvatanje neminovnosti promene, naročito u slučaju delovanja jakih stresora, uslov je daljeg napretka što će biti analizirano kroz teoriju i iskustvo.

Svaka razvojna etapa može biti posmatrana kao prethodnica sledeće. „Spiralni“ razvoj ličnosti sa kratkim periodima rutine predstavlja celinu koju će katastrofa poremetiti. U retkim slučajevima dogodiće se metanoja (μετάνοια) ili „preumljenje“, odnosno korenita promena razmišljanja i ponašanja. Svaka katastrofa može pomoći definisanju / redefinisanju smisla života. Da li će se to dogoditi zavisće od unutrašnjih kapaciteta i spremnosti za suočavanje sa prolaznošću. Strah od smrti krije se iza velikog broja simptoma koji se javljaju nakon katastrofe. Strah je najveći čovekov tiranin. Strah prepoznajemo po nemiru. Ipak, da li znamo šta je i od čega zavisi mir? Svaki dan se uveravamo kako mir nije statična, neprolazna tvorevina, ma koliko ga takvim zamišljali.

Smrt nije čovekov problem, pa otuda nije razlog za nemir. Ni život nije čovekov problem jer ni jednoj čeliji ne možemo „narediti“ da živi. Ono što je osnovni problem čoveka, svakoga za sebe, to je življenje. Čovek ne može da se izbori sa smrću, da je nadvlada, pa samim tim ne može biti njegov problem. Na življenje i doživljavanje života možemo da utičemo, da ga oblikujemo, da ga živimo. Življenje je u našem domenu, smrt nije.

Osobe koje su preživele katastrofu možda su gledale smrti u oči. Kako to izgleda znaju oni koji su taj pogled doživeli. Ipak, preživevši prethodno, nije redak slučaj da žrtva doživi sledeći šok u susretu sa užasom života posle katastrofe. Taj šok može biti znatno gori od onog iz susreta sa smrću.

Nijedan čovek život ne treba da doživljava kao umiranje već kao priliku, bez obzira o kome je reč. Motivatori koji prolaze petodnevnu obuku daće odgovor na jednostavno pitanje: koliko mogu pomoći da se život mog bližnjeg ne pretvorи u umiranje?

#### **f. Supervizijski rad sa pomagačima** (autor Jelena Stanković, supervizor / psihoterapeut)

Ljudi međusobno komuniciraju na različitim nivoima. Sve te nivoje komunikacije možemo smestiti u prostor svesnih i/ili nesvesnih komunikacija. Svesne su one na koje obratimo pažnju, za koje znamo, a nesvesne su one za koje ne znamo da se događaju zbog čega na njih ne možemo obraćati pažnju. Takođe, komunikaciju možemo razumeti i kao razmenu na kognitivnom, emocijonalnom i duhovnom nivou. Isto tako, komunikaciju možemo razumeti i kao energetsku interakciju između ljudi. U kontekstu geštalt psihoterapije komunikacija je deo prostora koji čini kontakt između bića (ljudi, čoveka i sredine). Kontakt obuhvata i ono što čini čoveka i omogućava celovito sagledavanje naše egzistencije.

Ovo što je do sada rečeno je vrlo koncentrisan način prikaza konteksta u kojem želimo da prikažemo vrednost supervizije, tj. podrške ljudima koji su i po obimu i po sadržaju izloženi intenzivnom kontaktu sa velikim brojem ljudi koji su ugroženi, odnosno koji se biološki, psihološki i duševno nalaze u stanju traume. Traumom možemo smatrati svako stanje u kome se ljudski organizam nađe u statusu da treba da se brani – beži ili napada, i što može biti uslovljeno spoljnim ili unutarnjim faktorima. Traumatični događaj je svaki iznenadni, prekomerno neprijatni, bolni događaj koji izaziva štetne psihičke posledice. Trauma menja način funkcionisanja organizma u fizičkom i psihičkom smislu. Kada ovo stanje traje predugo, dolazi do uključivanja mehanizma potiskivanja i tada to postaje nesvesni način ponašanja koji je, što vreme više prolazi, sve teže osvestiti, integrisati i vratiti u normalan režim funkcionisanja.

Kada ljudi dolaze u kontakt sa onima koji proživljavaju traumu, i sami postaju deo tog procesa. To se dešava na različite načine i u različitom intenzitetu. Što je izloženost nastradalima veći, to su osobe koje se nalaze u takvom kontaktu sve više izložene stresu. Dakle, u kontaktu sa unesrećenima povezuјemo se na različite načine i na različitim nivoima komunikacije, i tako se trauma širi na sve koji dođu u taj kontakt, makar samo čuli ili videli stradanje na fotografiji ili video zapisu. Ovom uticaju posebno su izloženi oni koji se nalaze u ulozi pomagača (volonteri bez obzira na starost, profesiju, iskustvo, obrazovanje, kao i oni kojima je to dužnost, kao što su lekari, socijalni radnici, policajci, psiholozi, vojnici, prevodioci i drugi). To je posledica prirodnog procesa povezivanja između ljudi. Za vrlo kratko vreme, iskustvo govori da je u nekim slučajevima dovoljno nekoliko minuta, svi koji su uključeni u proces pomaga-

nja bivaju deo polja traume i trpe posledice takvog stanja bez obzira što nisu primarno ugroženi uzrokom stradanja.

Volonter koji dolazi u prihvatanje centar i susretne se sa majkom koja tuguje za tek izgubljenim detetom, gotovo trenutno biva deo polja te traume i ako se u periodu od nekoliko sati do nekoliko dana (smatra se da je to vreme najviše do 40 dana) tom volonteru ne pruži adekvatna psihološka podrška da osvesti, razume, obradi, prihvati i integriše taj događaj, on će tu traumu potisnuti i nosiće je u sebi ceo život a da toga neće biti svestan. Kasnije to će u izvesnoj meri uticati na njegovo ponašanje koje nekada može biti neadekvatno a može se manifestovati i, na primer, življenjem „u budućnosti“, posebno u novim traumatičnim situacijama. Osobe koje danima bivaju od pomoći nastradalima i ugroženima, koje se daju bez zadrške i zapravo ulaze u prostor žrtvovanja, ako ne bivaju adekvatno psihološki zbrinute trpeče ne samo psihološke i duševne patnje, već će doživeti i fiziološke promene koje mogu dovesti i do ozbiljnih somatskih poremećaja. Paradoks je što su najugroženiji oni koji najviše pomažu, koji su najstručniji, koji se najviše izlažu nastradalima i od kojih nastradali imaju najviše koristi.

Sve ono što pomagači vide, čuju, osete, dožive, pomisle u kontaktu sa une-srećenima, postepeno oblikuje njihovu ličnost. Kako vreme odmiče njihovo telo i um se „pune“ različitim sadržajima koji se obrađuju na razne načine. Većina načina u vezi je sa uobičajenim načinom življenja i rada te osobe, a ne u odnosu na intenzivno izlaganje traumi. Celokupan rad sa ljudima koji su u stanju traume vrlo je stresan i aktivira kod pomagača sve njegove potencijale, celokupno telo se nalazi u stanju napetosti što aktivira različite mehanizme odbrane. Ovde treba razumeti da su podjednako ugroženi i amateri i profesionalci, razlika je samo u tome što amateri nisu svesni stepena ugroženosti, a drugi veruju da su kao profesionalci naučili da se nose sa stresom na svoj način. Zato verujemo da svi pomagači treba da budu „prinuđeni“ da se podvrgnu psihološkom monitoringu ili superviziji jer i na njih treba primeniti princip humanosti i solidarnosti koji oni visoko vrednuju u svom odnosu prema drugima, a zanemraju u odnosu prema sebi.

Supervizija kao psihološka podrška, pomagača izmešta iz konteksta u kojem je u kontaktu sa nastradalima, dovodi ga u bezbedan prostor supervizijske grupe i vremenom mu omogućava da osvesti stvaran uticaj koji na njega ima izlaganje traumi onih kojima pomaže. Pre svega kontekst supervizije podržava da je u redu biti zabrinut, tužan, uplašen, ljut, agresivan i sl. u odnosu na ono sa čim se susreću. Isto tako prostor supervizijske grupe dovodi do oslobođanja

stresa na način da on, iz prostora „progutanog“ sadržaja ili stava „jer tako teba pošto smo mi tu da njima pomognemo“ (ovo je posebno izraženo kod profesionalaca), bude verbalizovan. Verbalizacija obezbedjuje da postanem „slab“ (što je neprihvatljivo za gotovo sve koji su u ulozi pomagača) da zapravo svoj doživljaj iz podsvesnog prenesem u svesno, i iz procesa potiskivanja prenesem u pamćenje. Na taj način će sve što je doživljeno postati iskustvo koje može da se integriše. Zahvaljujući tome postajemo bogatiji i vredniji ljudi. Na taj način humanost i solidarnost pomagača vraća im se kao dobro, kao novo iskustvo koje ih bogati i osnažuje, a ne kao trauma koje nisu svesni i koja u budućnosti može da im smeta.

Ovde su pomenuti samo neki aspekti supervizijskog rada. Treba uzeti u obzir da je korisnost višeslojna i znatno sadržajnija. Supervizijski rad može se posamtrati i u kontekstu šireg procesa gde imamo primarnu traumu čija je posledica ugrožena osoba. U ovom procesu dalje se pojavljuje pomagač koji daje podršku ugroženom, a supervizor je taj koji podržava pomagača. Treba uzeti u obzir i to da i supevizori imaju svoj sistem podrške koji pored iskustva, ne direktnog izlaganja traumi, obuhvata i ličnu superviziju. Na ovaj način višedimenzionalna štetnost primarne traume biva izbalansirana učešćem konstruktivne energije značajnog broja ljudi.

Naznačićemo ovde još neke teme značajne za supervizijski rad za koje verujemo da će na neki način još više oslikati sadržaj i vrednost te aktivnosti.

Tema kojoj je neophodno stalno se vraćati u radu sa pomagačima jeste „postavljanje granica“. Pomagači iz raznih razloga deluju i ponašaju se na određen način. Javljuju se strahovi: „Da li ću moći?“, „Da li ću znati?“ Javljuju se nekada narcističke ideje: „Postaću junak“, pa pomagači prihvate na sebe veći teret i odgovornost nego što im realno pripada. Ponekad i obećaju ono što nemogu da ispune nakon čega ih preplavi osećanje nemoći, bezuspešnosti i krivice. Iz tog razloga neophodno je da se „zagledaju u sebe“ kako bi postali svesni procesa koji se odigravaju u njima. Supervizor je od neprocenjive vrednosti u tim trenucima jer predstavlja podršku pomagaču da osvesti i prihvati ono šta se dešava u njegovom telu, umu i duši.

Na terenu je nemoguće da uvek bude prisutan supervizor sa svakim od pomagača pa je iz tog razloga neophodno obučiti pomagače veštinom da i na terenu samostalno, u svakom trenutku mogu da prođu proces: samopodrške, svesnosti i prihvatanja.

### ***Podrška – samopodrška:***

Podrška na koju se oslanjaju pomagači, a na koju ih supervizori podsećaju i dodatno je osvešćuju i time je učvršćuju, može biti:

- unutrašnja, koju čine životna znanja i iskustva, obrazovanje, poslovna znanja i iskustva, i
- spoljašnja, koju čini saznanje da pomagač nije sam, da ima podršku supervizora, kolega iz tima, kordinatora.

Kao posebnu podršku želimo navesti osećanje pripadnosti. Pripadanje određenom timu, organizaciji, grupi, predstavlja dodatnu spoljašnju podršku svakom pomagaču, a ona se može dodatno jačati na zajedničkim superviziskim grupama i kroz zajednička obeležja (majice, trake, zastavice, kape) koje su posebno značajna na terenu, jer lakše određuju kome se pomagač u svakom trenutku može obratiti za fizičku i psihološku pomoć.

Dostupnost supervizora i kordinatora, kao i samo saznanje o njihovoj dostupnosti, pruža dodatnu sigurnost.

Još jedan vid podrške je postojanje strukture. Ovde se misli kako na strukturu unutar organizacije tako i na strukturu koju postavljaju pomagači na terenu. Struktura unutar organizacije podrazumeva da se tačno zna ko je u kojoj ulozi, šta ta uloga nosi, ko obavlje određene zadatke, obaveze i odgovornosti. U praksi se često dešava da se supervizor poziva na ovu strukturu kako bi olakšao, odnosno osvestio, da pomagač jasno postavi granicu između svojih obaveza, zadataka i odgovornosti i obaveza koje pripadaju drugima u strukturi, a koje je preuzeo kao svoje. Struktura koju pravi pomagač odnosi se na to koliko će biti prisutan na terenu, u kom vremenskom periodu dana ili noći, sa kojom populacijom će raditi, sa kojim brojem ljudi, na kom prostoru, kako će oglasiti svoj rad, kada će se odmarati i tako dalje. Struktura koju pravi pomagač neophodno je da bude u skladu sa njegovim kapacitetima. Ovu strukturu je dobro praviti zajedno sa supervizorom jer se kroz zajednički razgovor može lakše odgovoriti na potrebe i mogućnosti pomagača koje će sprečiti brzo sagorevanje.

### ***Svesnost:***

Ovde zapravo govorimo o principu „ovde i sada“. Svaki pomagač da bi mogao da pruži adekvatnu pomoć neophodno je da se ne bavi pitanjima prošlosti i budućnosti, ni svojim ni žrtava, jer pitanja: „Šta sam uradio, šta se dogodilo, šta sam mogao...“ samo odvlače energiju, kao i: „Kada budem, onda ću..., pa ću zatim...“. Energija koja treba da se usmeri na sadašnjost tako biva raspršena i nefunkcionalna.

Zadatak supervizora je da pomogne pomagaču da postane svestan sadašnjeg trenutka sa svim onim što taj trenutak čini jedinstvenim. Dobro je da se pomagači obuče da brzo i efikasno primene ovaj princip kada su na terenu. Ovde je neophodno osloniti se na, kako se u geštaltu zovu, kontakt funkcije. Pitanja koja postavlja supervizor pomagaču, kada žele da razreše neku situaciju sa određenom žrtvom, odnose se na kontakt funkcije: „U kontaktu sa tom žrtvom šta vidiš, šta čuješ, šta osećaš?“ Odgovori na ova pitanja pomoći će da se pomagač usmeri na „ovde i sada“ pri kontaktu i da lakše razume potrebe žrtve, a da pri tome ne izgubi svoje potrebe i mogućnosti.

### ***Prihvatanje:***

Kada postanemo „svesni“, kada vidimo, čujemo, prepoznajemo osećanja, sagledamo svet oko sebe i u sebi, sledeći korak je da ga prihvatimo. Najpre prihvatimo sebe sa svime onim što jesmo, ili što mislimo da jesmo, a onda da prihvatimo osobu koja je doživela i preživila katastrofu onaku kakva jeste. I na ovom mestu je supervizijski rad od izuzetne važnosti. Prihvatanje sebe se, u ovom slučaju, ne odnosi na dubinski rad „na sebi“, kako se zove u psihoterapiji, već na taksativno nabranjanje onoga što je u ličnosti pomagača već ranije ucelovljeno i utelotvoreno, što će mu pomoći da pred unesrećenog stane otvorenog uma i srca. Samo tako može da ostvari kontakt koji je od značaja za obe strane, kontakt koji govori o ljudskosti, povezanosti i brizi jednih za druge, a to je ono što je neophodno svakom čoveku, naročito onom koji je doživeo bilo ličnu, bilo kolektivnu katastrofu. Ovde je važno istaći, da je u najvećem broju slučajeva ovo i jedina potrebna podrška osobi koja je doživela traumu.

### ***Kako organizujemo superviziju:***

Superviziju organizujemo u malim grupama koje broje 3–5 članova. Ovaj broj se u našem dosadašnjem iskustvu pokazao kao optimalan, kako bi pomagači jačali osećanje pripadnosti grupi, ali i imali dovoljno individualne interakcije sa supervizorom. Jednu supervizisku grupu vodi jedan supervizor koji je deo superviziskog tima. Superviziski tim broji najmanje dva člana koji zajednički prate i procenjuju psihološke potrebe pomagača. Supervizori su uglavnom psihoterapeuti koji već imaju razvijen sistem podrške što uključuje i njihovu superviziju.

Pored grupnih susreta, pomagačima su dostupni i individualni susreti sa supervizorom. Individualni susreti su mogućnost da pomagač iznese i neko intimnije pitanje koje predstavlja problem, a koje nije spremam da iznese u grupi. Ovakvom strukturu polje traume biva raščlanjeno na sastavne delove koji

se lakše obrađuju i integrišu. Isto tako u zavisnosti od simptoma koji se javlja-ju među pomagačima, dobra je praksa da se u pojedinim slučajevima organizuju i radionice u kojima učestvuje veći broj pomagača u grupama od 15 do 20 učesnika. Iskustvo je pokazalo da učestalost supervizije treba da odgovara intenzitetu izloženosti pomagača traumi. Važno je da ovi susreti imaju kontinuitet, da postanu ustaljna aktivnost pomagača. Uobičajeno je da ovakvi susreti budu organizovani jednom nedeljno u vremenu od dva do tri sata za grupe od 3 do 5 učesnika. Supervizija je korisna sve vreme tokom trajanja aktivnosti po-magača i bar još jedan mesec nakon prestanka angažovanja.

Uz ovaku strukturu, pomagač spremnije, svesnije i podržanje ulazi u polje traume jer zna da nije sam već da je iza njega čitav superviziski sistem. Sa ovim saznanjem staje ispred unesrećenog, a onda ni onaj koga je zadesila nesreća više nije sam već sa njim u nesreći стоји помагач и читав superviziski tim.

Iskustvo potvrđuje da je supervizija bitna i neodvojiva karika koja dovodi do željenih postignuća, jer obezbeđuje podršku za ljude koji su uvek glavni akteri svakog uspešnog posla. Ovakav način rada takodje pomaže i postojanosti i održivosti projekata jer su nosioci projekta kroz povratne informacije koje dobijaju od supervizora u mogućnosti blagovremeno da reaguju na potencijalne probleme i poteškoće koje često nisu vidljive na prvi pogled.



## Epilog

„Paraćinski model“ psihološke intervencije nastao je kao odgovor na potrebe osoba koje su u maju 2014. godine preživele poplavu. Posao distribucije vrednosnih vaučera postradalima za kupovinu bele tehnike ili nameštaja, što je bio osnovni zadatak Fondacije ADRA koja je u Paraćinu sprovodila dva projekta, stvarao je privid dovoljnog angažovanja za postradale. Pred očima nam je ipak tekla drugačija životna drama, duboka i teška, na koju smo dodatno reagovali organizovanjem i obukom Tima za psihološku podršku, a zatim i višemesečnim radom sa onima koji su se izjasnili da im je psihološka podrška potrebna. Podrška je bila strukturisana, prilagođena ciljnim grupama, uvremenjena, zasnovana na etičkim principima. Kada su se stekli uslovi, otvaranjem tekstilne radionice u praksi smo uveli „radnu terapiju“. Psiholozi su imali redovnu superviziju. Sproveđenje petodnevne obuke za motivatore / lidere biće sprovedena kada se za to steknu uslovi.

Kako se više nikada ne bi dogodilo da psiholozi podsećaju na slučajne prolaznike koji improvizuju u spašavanju davljenika, kao na početku ovog teksta, formirali smo „Savez sa psihološku podršku u uslovima lične i kolektivne katastrofe“. Saradnja sa Društvom psihologa Srbije obezbediće dalji napredak ideje, obuku i institucionalno povezivanje psihologa. Osnovni cilj je da katastrofa više nikada ne dođe i prođe bez organizovanog, metodološki jasnog i brzog odgovora psihologa radi očuvanja psihofizičkog zdravlja ugroženog naroda.

Želimo da svaki sledeći put, a izvesno je da će nas pre ili kasnije neka katastrofa zadesiti, budemo organizovana i dobro koordinirana grupa profesionalaca, spremna i sposobna da pomogne narodu u nevolji, grupa koja neće morati da dokazuje ispravnost postupaka, već grupa za koju će govoriti ostvareni rezultati. Iskustvo iz Paraćina, u kojem je nastao „Paraćinski model“ jedan je od njih.



## Pogovor

Narodi Zapadnog Balkana, ili, još konkretnije - žitelji teritorija bivše Jugoslavije, već 25 godina prolaze kroz niz složenih traumatičnih iskustava od kojih će se zajednice i pojedinci oporavljati još dugo. To je neporeciva i nevesela strana istorijske činjenice. Međutim, svako iskustvo, pa i traumatično ili možda ponajviše traumatično, jeste prilika da se sazri. To jeste naturena i prisilna, ali ipak prilika da se nešto korisno nauči. Sumorna istina je da se ovo, nažalost, ne odnosi na mnoge koji nisu preživeli takva vremena; izgubili su život ili pretrpeli trajna oštećenja. Ipak reklo bi se da je većina nas (srećnika) u drugoj grupi: preživeli smo sve to i u poziciji smo da možemo da učimo kako da iz trauma izademo mudriji i jači. Na nas se odnose ovi redovi ali i ova knjiga o psihološkoj podršci koja može da sanira negativne posledice krize i omogući sazrevanje.

Narodi, zajednice i pojedinci koji prolaze kroz traumatična iskustva mogu u njima da, pored nespornih ožiljaka, steknu i svojevrsnu otpornost i mudrost za ispravno suočavanje sa svim što će im naredni život donositi. Ta otpornost i mudrost će im biti dragocena i potencijalno spasonosna u budućnosti, njima i drugima oko njih.

Pravo je čudo što na pomenutim prostorima nisu u većoj meri iskorišćene sve te nametnute ratne, elementarne i ostale nepogode kako bismo stekli teoretsko i praktično znanje. Naši ključni a dosad nedovoljno iskorišćeni resursi u prevladavanju negativnih posledica krize su, između ostalih i psiholozi, psihoterapeuti i svi ostali sa realnim darovima i osetljivošću za pomaganje ljudima na ovaj način. Oni moraju da priđu bliže ulici, stanovima, fabrikama i njivama, i drugim mestima gde ljudi kojima treba psihološka podrška žive svoj život.

Ova knjiga je jedan korak u tom smeru, svakako korak koji smo kao tim pojedinaca i ADRA, žeeli i morali da napravimo. Ovo je svedočanstvo o tome šta se dešava kada se psiholozi priključe ostalim obnoviteljima i ulože sebe u osnaživanje onih koji su preživeli katastrofu, ovog puta elementarnu tj. prirodnu. Metodologija koja je ovde predstavljena zasnovana je na iskustvu domaćih psihologa u radu sa ljudima sa područja Paraćina. Naglasak je bio na osnaživanju postradalih u poplavama sa ciljem da postanu manje zavisni od dalje podrške. Svakako, to znači da se proces usmeravao ka tome da budu samopodržavajući kao pojedinci ali i kao lokalna zajednica. Ovo treba da bude iskustvo koje će druge ohrabriti da svoje resurse ulažu na isti ili sličan način u sredinama gde deluju i gde mogu da izvrše uticaj.

Ovo štivo je deo Adrinog Programa psihološke podrške, a bavi se podrškom u kontekstu kolektivnih katastrofa. Drugi krak ovog programa tiče se psihološke podrške u uslovima individualne katastrofe. U oba slučaja ADRA veruje u široka partnerstva sa organizacijama, pojedincima i neformalnim grupama koje dele iste vrednosti i verovanja.

Kako što obično biva, velike zasluge za početak psihološke podrške na terenu posle poplava 2014. godine ne pripadaju velikim donatorima već anonimnim privatnim donatorima Adre mahom iz dijaspore. Iskreno hvala svima njima. „Obični“ ljudi koji su omogućili podršku „običnim“ ljudima. Upravo kao na Adrinom logou.

*U Beogradu, septembra 2015.*

*Igor Mitrović  
izvršni direktor ADRA Srbija*

## Anex 1 – Ugovor o pružanju usluga

Ugovorne strane:

1. \_\_\_\_\_, sa sedištem u \_\_\_\_\_, ulica \_\_\_\_\_,  
sa matičnim brojem \_\_\_\_\_ i PIB \_\_\_\_\_, koju predstavlja  
\_\_\_\_\_, u daljem tekstu **Davalac usluge**

2. \_\_\_\_\_, iz \_\_\_\_\_, ulica \_\_\_\_\_ broj \_\_\_\_\_  
JMBG \_\_\_\_\_ i brojem lične karte broj \_\_\_\_\_  
izdate kod PU \_\_\_\_\_, u daljem tekstu **Korisnik usluge**,  
zaključuju u \_\_\_\_\_, dana \_\_\_\_\_. \_\_\_\_\_. \_\_\_\_\_. godine:

## UGOVOR O PRUŽANJU USLUGA

### Član 1. – Uvod

Davalac usluge formirao je *Tim za psihološku podršku* koji deluje na prevladavanju negativnih posledica krize izazvane poplavom od maja 2014. godine. Rad Davaoca usluge započinje na osnovu izražene želje Korisnika navedene u Upitniku koji je samostalno popunio/la početkom avgust 2014. godine. Rad Davaoca usluge završava se kada *Tim za psihološku podršku* proceni da je prestala potreba za daljim radom.

### Član 2. – Definisanje pojmova

Pod **Davaocem usluge** podrazumeva se tim psihologa koji je obučen za rad sa osobama koje su preživele katastrofu.

Pod **Korisnikom usluge** podrazumeva se osoba koja je zataržila psihološku podršku i dobrovoljno prihvatile Davaoca usluge.

Pod **Psiholškom podrškom** podrazumeva se rad rad na prevladavanju / izbegavanju / neutralisanju psihoških posledica izazvanih katastrofom.

### Član 3. – Predmet usluge

Davalac usluge sprovodi psihološku podršku na sledeće načine:

- individualnim radom sa osobama koje to zatraže, kao i sa osobama koje pristanu na individualni rad nakon predloga članova Tima,

- grupnim radom, čiji osnovni zadatak je zaštita mentalnog zdravlja i podsticanje društvene kohezije, i
  - organizovanje predavanjastručnjaka u različitim oblastima.
- Korisnik usluge prihvata uslugu bez nadoknade i bez uslovljavanja, poštujući stručnost Davaoca usluge.

#### **Član 4. – Obaveze Davaoca usluge**

Davalac usluga se obavezuje da će raditi u skladu sa etičkim principima autonomije, dobrobiti, neškodljivosti i pravde za korisnike, i poštovanje moralnog minimuma („*primum non nocere*“ i pravde).

Davalac usluga će pružiti profesionalni i moralni maksimum u cilju psihološke podrške Korisniku usluge.

Davalac usluga će, u skladu sa zakonom i etičkim principima vremenski neograničeno štititi identitet i integritet Korisnika usluga. Davalac usluge će postupati u skladu sa odredbama Zakona o zaštiti podataka o ličnosti (Sl. glasnik RS“, br. 97/2008, 104/2009 - dr. zakon, 68/2012 - odluka US i 107/2012).

Davalac usluga je u obavezi sa upozna Korisnika sa detaljima usluge, kao i sa svrhom i sadržajem dokumenata (Izjavom o zaštiti ličnih podataka korisnika usluge i drugim).

Davaocu usluga nije dozvoljeno primanje bilo kakvih materijalnih darova bez obzira na njihovu vrednost.

#### **Član 5. – Obaveze Korisnika usluge**

Korisnik usluga potpisivanjem ovog ugovora prihvata angažovanje Tima za psihološku podršku i delatnost opisane u članu 3. i 4. ovog ugovora.

Korisnik prihvata stručnost i način rada Davaoca usluge.

Korisnik usluge prihvata konsultacije sa Davaocem usluge.

Korisnik pristaje na obradu naročito osetljivih podataka u kojima je identitet Korisnika zamenjen šifrom.

Korisnik usluge u obavezi je da pročita dokumentaciju koju mu dostavi Davalac usluge (Izjavom o zaštiti ličnih podataka korisnika usluge i drugo).

Korisnik uslugu ne plaća i prihvata da neće davati darove Davaocu usluge bez obzira na njihovu vrednost.

Potpisivanjem ovog Ugovora Korisnik usluge dozvoljava Davaocu usluge da sprovodi aktivnosti predviđene članom 2.

## **Član 6. – Saradnja sa trećim licima**

Ugovorne strane će sarađivati sa svim članovima tima Davaoca usluge, kao i svim drugim licima sa kojima je ugovorena saradnja radi obavljanja poslova opisanih u članu 3.

## **Član 7. – Autorska prava**

Sva autorska prava nad svim pisanim materijalom koji nastane kao posledica ovog ugovora, kako je navedeno u članu 4, predstavljaju vlasništvo Davaoca usluge.

## **Član 8. – Trajanje ugovora i raskid ugovora**

Saradnja se ugovara za period do kada *Tim za psihološku podršku* proceni da ima potrebe za njegovim angažovanjem, kako je navedeno u članu 1. Po izradi i prihvatanju konačnog (završnog) izveštaja Korisnika usluge, psihološka podrška se smatra završenom.

U toku trajanja Psihološke podrške obe ugovorne strane mogu raskinuti ovaj ugovor.

## **Član 9. – Završne odredbe**

Ovaj ugovor je sačinjen u dva istovetna primerka, po jedan za svaku ugovornu stranu. Svaki uredno potpisani i overen primerak ugovora predstavlja original i proizvodi jednakopravno dejstvo.

U slučaju spora ugovorne strane prihvataju nadležnost Osnovnog suda u Kraljevu.

Za Davaoca usluge

Za Korisnika usluge

---

Rukovodilac Tima za  
psihološku podršku



## **Anex 2 - Izjava o zaštiti ličnih podataka korisnika usluge Šireg tima za palijativno zbrinjavanje UG „Raskršće“**

*Naše obaveze u očuvanju privatnosti korisnika usluga palijativnog zbrinjavanja šireg tima UG „Raskršće“, Kraljevo (u daljem tekstu „Širi tim za palijativno zbrinjavanje“):*

### **ČLAN 1.**

UG „Raskršće“ kao osnivač Šireg tima za palijativno zbrinjavanje zalaže za doslednu primenu Zakona o zaštiti podataka o ličnosti („Sl. glasnik RS“, br. 97/2008, 104/2009 - dr. zakon, 68/2012 - odluka US i 107/2012), Zakona o pravima pacijenata („Službeni glasnik RS“, br. 45/13) i Etičkog kodeksa na osnovu kojih je doneta ova Izjava o zaštiti ličnih podataka korisnika usluga.

**Podatak o ličnosti** je svaka informacija koja se odnosi na fizičko lice, bez obzira na oblik u kome je izražena i na nosač informacije (papir, traka, film, elektronski medij i sl.), po čijem nalogu, u čije ime, odnosno za čiji račun je informacija pohranjena, datum nastanka informacije, mesto pohranjivanja informacije, način saznavanja informacije (neposredno, putem slušanja, gledanja i sl., odnosno posredno, putem uvida u dokument u kojem je informacija sadržana i sl.), ili bez obzira na drugo svojstvo informacije (u daljem tekstu: podatak);

Čuvanje podataka o ličnosti nema vremensko ograničenje.

### **ČLAN 2.**

Pacijent koji boluje od bolesti koja bitno utiče na dužinu i kvalitet života, kao i članovi porodice, postaju korisnici usluga Šireg tima za palijativno zbrinjavanje potpisivanjem Ugovora o pružanju usluge. Na taj način korisnik usluga prihvata metodologiju rada Šireg tima za palijativno zbrinjavanje UG „Raskršće“ sa kojom će biti upoznat.

Palijativno zbrinjavanje, pored rada multidisciplinarnog tima, podrazumeva prikupljanje i obradu podataka o korisniku i pruženoj usluzi.

### **ČLAN 3.**

Po Zakonu o zaštiti podataka o ličnosti (član 12.) obrada ličnih podataka bez pristanka je dozvoljena:

1. da bi se ostvarili ili zaštitili životno važni interesi lica ili drugog lica, a posebno život, zdravlje i fizički integritet;

2. u svrhu izvršenja obaveza određenih zakonom, aktom donetim u skladu sa zakonom ili ugovorom zaključenim između lica i davaoca usluge ili u svrhu prikupljanja sredstava za humanitarne potrebe;
3. u drugim slučajevima određenim zakonom, radi ostvarenja pretežnog opravdanog interesa lica, davaoca usluge ili korisnika.

#### **ČLAN 4.**

Podaci se prikupljaju od lica na koje se odnosi usluga Šireg tima za palijativno zbrinjavanje UG „Raskršće“ i članova porodice.

Širi tim za palijativno zbrinjavanje formira Dosije korisnika koji će na zah-tev dostaviti Službi kućno glečenja i nege ZC „Studenica“ /Doma zdravlja, ili drugim državnim službama u skladu sa zakonom (sud, policija, Centar za socijalni rad).

Dokumentacija u dosjeu je originalna. Čuvanje dokumentacije određeno je zakonom (član 35. Zakona o zaštiti podataka o ličnosti)

#### **ČLAN 5.**

Potpisivanjem ugovora korisnik usluga Šireg tima za palijativno zbrinjavanje daje pristanak na obradu naročito osjetljivih podataka pod sledećim uslovima:

1. Podaci o korisniku usluga mogu biti korišćeni u naučne svrhe uz poštovanje posebnih mera zaštite predviđenih zakonom (Član 16. Zakona o zaštiti podataka o ličnosti)
2. Identitet fizičkog lica biće zamenjen šifrom a svi drugi podaci koji bi nedvosmisleno ukazivali na njen identitet (JMBG, broj lične karte, pasoša ili drugi jedinstveni lični podatak) biće isključeni.

#### **ČLAN 6.**

Širi tim za palijativno zbrinjavanje ažuriraće podatke od značaja za korisnika i članove njegove porodice u periodu rada. Članovi porodice obaveštavaju Širi tim za palijativno zbrinjavanje o svim promenama podataka u period do prestanka davanja usluga.

#### **ČLAN 7.**

U slučaju žalbe, korisnik usluge Šireg tima za palijativno zbrinjavanje obraća se zastupniku UG „Raskršće“ u pisanim obliku.

UG „Raskršće“  
Tanaska Rajića 44/4  
36000 Kraljevo

Web adresa: [www.jeknic.rs/kontakt](http://www.jeknic.rs/kontakt)  
E-mail adresa: [ugraskrsce@gmail.com](mailto:ugraskrsce@gmail.com)  
Telefon: 063/361-977

Ukoliko je žalbom obuhvaćen problem koji izlazi iz okvira delokruga UG „Raskršće“, korisnik usluga obraća se policiji i sudu.

U Kraljevu,  
\_\_\_\_\_ godine

Zastupnik UG „Raskršće“  
Petar V. Jeknić







## Bibliografija

1. **WHO.** *Disaster and Emergency Definitions.* Addis Ababa : WHO/EHA, Panafrican Emergency Training Centre, 2002.
2. **The International Bank for Reconstruction and Development.** *Disaster Types and Impacts.* Washington DC : The World Bank, 2010. pp. 339.-344. ISBN: 978-0-8213-8045-1.
3. **DeWolfe, Doborah J.** *Training Manual for Mental Health and Human Service Workers in Major Disasters.* Washington DC : Federal Emergency Management Agency, 2000.
4. **Myers, Diane.** *Disaster Response and Recovery: A Handbook for Mental Health Professionals.* Menlo Park, California : National Center for Post-Traumatic Stress Disorder, 1994.
5. **Judith R. Gordon et al.** *The APA Working Group on Assisted Suicide and End-of-Life Decisions.* Report to the Board of Directors. Washington, DC : The American Psychological Association (APA), 2000.
- 6 **Dragan Ilić et al.** *Incidenca i mortalitet od raka u Centralnoj Srbiji 2012,* izvetsaj br. 14BeogradInstitut za javno zdravlje Srbije „Dr Milan Jovanovi Batut“ 2014., ISBN 86-7358-030-7
7. **Berger, Dušica.** *Zdravstvena psihologija.* Beograd : Centar za primenjenu psihologiju, 1997. ISBN: 86-83797-35-X.
8. **Desimirović, Vladimir.** *Medicinska psihologija sa osnovama psihopatologije.* Beograd : Nauka, 1997. ISBN: 978-6-4550-23231.
9. Wikipedia. *Prva pomoć.* [Online] 5. 5., 2015. [Cited: 8. 4., 2015.] [https://sr.wikipedia.org/srel/%D0%9F%D1%80%D0%B2%D0%B0\\_%D0%BF%D0%BE%D0%BC%D0%BE%D1%9B](https://sr.wikipedia.org/srel/%D0%9F%D1%80%D0%B2%D0%B0_%D0%BF%D0%BE%D0%BC%D0%BE%D1%9B).
10. Opština Paraćin. [Online] 2014. [Cited: 8. 4., 2015.] [http://www.paracin.rs/files/poplavljeni\\_objekti.xls](http://www.paracin.rs/files/poplavljeni_objekti.xls).

11. Ministarstvo odbrane Republike Srbije. *Psihološka prva pomoć*. [Online] 5. 19., 2014. [Cited: 8. 4., 2015.] [http://www.mod.gov.rs/sadrzaj.php?id\\_sadrzaja=6620](http://www.mod.gov.rs/sadrzaj.php?id_sadrzaja=6620).
12. **John Bowlby, Allan N. Schore.** *Attachment*. New York : Basic Books, 1983. ISBN13: 9780465005437.
13. **Jeknić, Petar.** *Stres naš nasušni*. Kraljevo : Raskršće, 2012., ISBN 978-86-915399-0-0.
14. **Irvin Jalom, Molin Lešć.** *Teorija i praksa grupne psihoterapije*. Novi Sad : Psihopolis institut doo, 2014., ISBN: 978-86-86653-91-8.
15. **Petar Jeknić, Igor Mitrović, Marija Šalinić.** *Razmišljam*. Kraljevo : Raskršće, 2013., ISBN 978-86-915399-1-7.
16. **Laut, Endrju.** *Izvori hrišanskog mislitčnog predanja*. Sremski Karlovci : Martiria, 2014., ISBN: 978-86-87909-00-7.
17. **Yontef, Gary M.** *Svesni dijalog i proces: eseji o geštalt terapiji*. Beograd : Geštalt studio, 1990.
18. **Jeknić, Petar V.** *Paraćinski štit*. Fondacija ADRA Srbija, 2015. ISAN: 0000-0004-03DA-0000-E-0000-0000-W.
19. **Rinpoče, Sogjal.** *Tibetanska knjiga života i smrti*. Beograd : LOM, 2009., ISBN:978-86-901037-9-9.
20. **Kjubler-Ros, Elizbet.** *O smrti i umiranju*. Beograd : Čigoja štampa, 2010., ISBN 978-86-913787-0-7.
21. **Никола Рот, Славољуб Радоњић.** *Психологија за II разред гимназије*. Београд : Завод за уџбенике и наставна средства, 1994., ISBN 86-17-04732-1.
22. **Hirshleifer, Jack.** *Concise Encyclopedia of Economics (2nd ed.)*. Indianapolis : Library of Economics and Liberty, 2008.
23. **Quarantelli, E. L.** What Is A Disaster? [book auth.] Quarantelli E. L. *Where We Have Been and Where We Might Go*. London : Routledge, 1998., pp. 146–159.

24. **Ziegler, Dave.** *Traumatic Experience and the Brain: A Handbook for Understanding and Treating Those Traumatized As Children*. Phoenix, AZ : Acacia Pub, 2002. ISBN: 0967118751, 9780967118758.
25. **American Red Cross.** *Disaster Mental Health Handbook, Disaster Services*. s.l. : American Red Cross, 2012.
26. **Život i zdravlje.** *Specijalno izdanje*, Beograd, 2014. DreamMedia, ISSN: 2334-8747.

CIP