

Trauma i pomirenje

Amela Puljek-Shank

Uvod

Ne mogu da spavam. Sve vrijeme pred očima vidim slike – borbu, krv, lica ljudi. Bojim se. Taj strah mi se zadržava u glavi i umu i ne mogu da ga se otresem. Rat se završio prije jedanaest godina, ali sam ja u osnovi i dalje u ratu.

Izgubio sam jedanaest članova porodice u ratu i ne mogu da podnesem ljude s neprijateljske strane ili da razgovaram s njima – istinski ih i potpuno mrzim. Ne znam da li ću se ikad ponovo osjećati sretnim.

Morao sam da naučim kako da preživim i da vrlo pažljivo oslušujem gdje će koja granata pasti. Morao sam da se borim za vodu i hranu povrh toga što sam nastojao da ostanem živ. Ovo stanje totalne napetosti trajalo je četiri duge godine, a život u strahu i gnjevu je istovremeno uništio moju dušu i moje srce. Zbilja sam postao kao životinja. Sva moja razmišljanja i reakcije su bili svedeni na prostu naredbu – opstati. Konačno, kad se rat završio, osjećao sam se tako prazno, tako šuplje, da sam želio da umrem. Dvanaest godina nakon rata i dalje pokušavam da nađem smisao života. Bolje je nego prvih godina poslije rata, ali jako mnogo radim na tome da ostanem normalan i zdravog razuma.

Ovo su neka od iskustava koja sam imala privilegiju da čujem dok sam vodila seminare Prepoznavanje traume i pomirenja. Svi učesnici i učesnice dolazili su iz zemalja gdje je nasilje bjesnjelo decenijama, a za mnoge od njih ovo učenje je ponudilo novo saznanje da su citirane misli i reakcije normalni odgovori na abnormalnu situaciju (STAR priručnik, 2002. i Trauma Awareness and Transformation Manual, 2004). Svi oni su bili duboko traumatizovani i bilo im je potrebno bezbjedno okruženje da izliječe svoje traume. Prvi put su mnogi

od njih prepoznali da se radi o traumatskim iskustvima koja su ih zauvijek izmijenila i navela ih da se u tom trenutku osjete kao da ne mogu da žive s neprijateljem, ne mogu da razgovaraju s neprijateljem i da jedino mogu da misle o tome da se neprijatelju osvete. Pomisao na bilo kakvu vrstu kontakta ili čak moguće pomirenje nije bila moguća. Postojala je potpuna destrukcija ljudskog odnosa i duboko nepovjerenje koje nije bilo moguće premostiti.

Bilo je potrebno da se nešto dogodi da bi nastupilo iscjeljenje i ponovno uspostavljanje odnosa – da se dogodi iscjeljenje ljudskog srca, uma i duše pojedinaca/pojedinki i grupa koje su preživjele nasilni sukob. Iscjeljenje trauma je višestruko iskustvo za cijeli život, to je posvećenost i stvar ličnog izbora – kako za pojedinke/pojedince tako i za grupe. Odluka za iscjeljenje ne dolazi spontano i potreban je svrsishodni rad tokom mnogo godina i sa mnogo generacija koje će doći. Nije prirodno, pošto je prirodna reakcija na bol i povrijeđenost – uzvratiti ili pobjeći. U oba slučaja, traumatično iskustvo nas uči da ne možemo da vjerujemo onima koji su nas povrijedili i stoga smo na oprezu i spremni da uzvratimo udarac.

Na seminarima treninga i obuke, postavljala su se pitanja: „U kakvom društvu mi želimo da živimo?; Gdje i kako ja želim da moja djeca odrastu; Da li želim da se osvetim i da povrijedim drugog, čak i da ubijem drugog samo da bih mogao/mogla da živim u miru?; Hoće li to donijeti mir za kojim žudim, kao i bezbjednost i sigurnost?“. Ova pitanja su ocrtała obrise procesa zalječenja – da bi se prekinuo ciklus nasilja, treba preuzeti rizik i poći putem izlječenja i mogućeg pomirenja. Ovakvo putovanje nije bez prepreka, teško je, bolno i tegobno na mnogo načina; na njega se rjeđe ide i jedno je od najtežih u životu na koje se može poći. Napisala sam ‘mogućnost pomirenja’, pošto se mnoge žrtve ne opredijele da se pomire, već izaberu proces zalječenja jer žele da im bude bolje. Kasnije, na putovanju ka iscjeljenju, može da se javi ideja o pomirenju i ona ih vodi na druga nova i neočekivana putovanja što je takođe stvar ličnog izbora i takođe je proces koji može da potraje cijeli život. Dakle, oba putovanja, putovanje izlječenja traume i putovanje pomirenja su odvojena, ali takođe i povezana; ona su stvar ličnog izbora i ona su procesi. Mogu da se

odvijaju odvojeno i da se nikad ne dotaknu ali onda, usudujem se da kažem, nikad ne bivamo u potpunosti izliječeni i pomireni. Oba putovanja se prožimaju.

Vulkan, destrukcija i ponovno rođenje

Metafora koja mi pada na um kad mislim o traumi je slika erupcije vulkana. Prije erupcije, aktivnost se odvija unutar vulkana – vatra je aktivna, lava je vrela i neprekidno ključa. Uvijek postoji neka vrsta vulkanske aktivnosti (a ovdje govorimo o aktivnim vulkanima) koja povećava unutrašnji pritisak. Poslije nekog vremena, ovaj pritisak ispunjava cijeli prostor unutar vulkana i puca od potrebe da pritisak ‘potroši’. Poslije nekog vremena, ovaj konstantni nivo energije sakupljen unutar vulkana i unutar zatvorenog prostora počinje da raste do tačke kad nastaje erupcija. Erupcija vulkana je veoma opasna i destruktivna – spaljuje sve sa lica zemlje i sve je sivo, mračno i spaljeno, život nestaje. Mjesto na kome ima lave je vrelo, a u vazduh se emituje mnogo otrovnih gasova, mjesto postaje otrovno, a smrt i destrukcija odnose prevagu.

Kad pogledamo ovu sliku, prva asocijacija nam je da na ovom mjestu više neće biti života – da prevladavaju destrukcija i smrt. Međutim, poslije izvjesnog vremena, ohlađena lava i pepeo pretvaraju se u plodno zemljište koje zajedno s kišom hrani tlo i pomaže da se život ponovo stvori. Sjeme vegetacije koje je (nekim čudom) opstalo počinje ponovo da pušta izdanke i da u život vraća još bogatija i zelenija polja nego ranije. Mjesto smrti i destrukcije postaje mjesto ponovnog rođenja i života.

Približimo ovu sliku sebi samima i svojim životnim iskustvima. Mnogi od nas su imali veoma negativna i bolna životna iskustva, i mnogi od nas su našli načina da ih prežive, da opstanu, i da u životu nađu novi smisao; poslije njih postajemo drugačije osobe – zauvijek smo promijenjene/promijenjeni. Vidjeli smo život i nas same u drugačijem svjetlu. Kao na primjeru vulkana, destrukcija je bila snažna – povrede i patnja nanijele su neizdrživ bol. Osjećali smo da nikad nećemo moći da ponovo živimo i da nema razloga da se nadamo i da volimo. Međutim, negdje duboko u nama sjeme života nije bilo uništeno i uprkos našim željama počelo je da nas nagoni da nanovo učimo da živimo – da se nadamo i volimo. Ovo sjeme nam je pomoglo da se izliječimo i da nađemo novi

smisao življenja kao i novo osjećanje svrhe. Uzdigli smo se iz pepela vulkanske aktivnosti (iz otrovnih gasova i destrukcije) i nekako je, ni sami ne znamo kako, nada i ljubav prolila kišu života na nas i mi smo ustali iz mrtvih – počeli smo da učimo kako da ponovo živimo.

Riječ trauma (ili traumatsko iskustvo) vrlo je negativna u svakodnevnom govoru jer postoje mnogobrojne pretpostavke o ovoj riječi – osoba nije normalna, luda je, nije u stanju da se izbori sa teškoćama ili da ih prevaziđe. Ovakva percepcija stvara stigmatu i predrasude prema onima koji se s traumom bore, što za uzvrat pomaže onima kojima je teško da svoje probleme percipiraju kao nešto abnormalno i kao svoju ličnu slabost. Međutim, traumatska iskustva su bila stoljećima prisutna u životima ljudi i nisu ništa novo niti nepoznato. Uobičajeni načini izlaženja na kraj s traumatskim iskustvom jesu: ne govoriti o njemu, poricati ga i potiskivati ili nastojati da se ono zaboravi. Traumatska iskustva su ona koja su pojedinci/pojedinke ili grupe preživjeli i nastala su kao rezultat nasilnog sukoba, silovanja, fizičkog nasilja, seksualnog nasilja, izbjegličkog života, zlostavljanja u djetinjstvu, prirodnih katastrofa i drugih životnih iskustava. Jedno traumatsko iskustvo stvara traumatski stres prodornog intenziteta koji je izvan opsega uobičajenog ljudskog iskustva i koji bi skoro svakoga uplašio (Bartsch, 1996).

No, vratimo se našoj metafori s vulkanom. Da bismo se izborili a potom i izliječili svoju traumu, potrebno je da proradimo svoje traumatsko iskustvo. Postoje dva načina na koja se kroz traumu prolazi. Prvi je stalno se iznova prisjećati i ponavljati priču o traumatskom iskustvu u kome su bol i patnja zaključani i nemaju načina da napuste tijelo, um i dušu neke osobe ili grupe zarobljene u ovom ciklusu koji može da traje dugo, a nekad čak i zauvijek. U ovom slučaju trauma stvara negativnu energiju koja se reciklira unutar osobe ili grupe na način na koji vulkan stvara erupciju koja je nasilna i destruktivna. Svi znamo ljude i grupe koji se nisu oporavili od traumatskih iskustava i nikad nisu uspjeli da izađu iz tog začaranog kruga jer su se zaglavili u svom bolu i nije bilo izlaza. Nasilna erupcija se završila konfliktom ili ratom koji su sa svoje strane nasilje pothranjivali i ono ponovo prerasta u erupciju nasilja. Tako se nastavlja ciklus u kome se retraumatizujemo i tako se nastavlja nasilje.

Drugi način rada na traumatskom iskustvu zahtijeva liječenje traume na vrlo holistički način – traži liječenje našeg uma, tijela i duše. Takođe zahtijeva ozbiljan rad i posvećenost od strane individue ili grupe i postaje lični izbor na individualnom ili grupnom nivou da se trauma izliječi umesto da se ponavlja kroz generacije. Ova lična odluka ne pada s neba nego dolazi kroz proces u kome je nekome ‘dosta’ nasilja i destrukcije. Dolazi kroz želju da se ponovo bude ljudsko biće koje može da živi u harmoniji sa samim sobom i sa drugima. Kada se izbor napravi, postaje jasno da će to biti dug proces koji može da potraje godinama i koji traži posvećenost, predanost, povjerenje i iskrenost. Prije svega, zahtijeva iskrenost sa samim sobom, a onda i sa drugima. Ovaj proces takođe zahtijeva vježbu, što znači da nastavljamo da primjenjujemo proces izlječenja tokom čitavog života bez obzira na to šta život donese.

Grafikon broj jedan koji je napravila Olga Botcharova prikazuje ciklus opraštanja i pomirenja. Ovaj model je od velike pomoći pošto nam sugerise neophodne korake za početak procesa pomirenja, ali nije uklesan u kamenu, nije nepromjenjiv. On može da se proširi – u skladu sa našim ličnim ili grupnim iskustvom, u skladu s našim kulturnim i istorijskim karakteristikama. Ono što je kod ovog modela veoma korisno jeste da sadrži dva ciklusa – prvi ciklus se zove Sedam koraka do osvete, a drugi Sedam koraka do opraštanja. Važno je naglasiti da je izlječenje traume istovremeno i odluka i proces; da izlječenje traume nije jednosmjerno i da je ključno to što imamo izbor – što znači da smo mi ti koji odlučujemo da li želimo da izlječimo svoju traumu i da pođemo putem opraštanja i pomirenja (Good Sider, 2001).

U prvom ciklusu, Botcharova je dala konture sedam koraka u situacijama u kojima se svako od nas nađe kad je povrijeđen ili kad je nad nama učinjeno nasilje.

Ovaj unutrašnji ciklus daje obrise naše ljudske prirode – konture načina na koji mi prirodno reagujemo kad se osjetimo ugroženim i kad je naš i život nama dragih u pitanju. Naša prirodna reakcija na akt agresije jeste da se ponašamo defanzivno da bismo se zaštitili. Što je situacija opasnija, to smo zarobljeniji u načinu defanzivnog ponašanja. Logično mišljenje ne funkcioniše a ono što vodi defanzivni način ponašanja jesu naši instinkti – osjećamo da smo u opasnosti i stoga moramo da se zaštitimo. Takođe, što je dublja povreda, dublji je i bol i



Grafikon 1: Sedam koraka do osвете – Izvor: Botcharova (2001)

tako mi snažno želimo da se osvetimo i da uzvratimo nanošenjem bola na isti način na koji su ga i nama nanijeli. Da bismo mogli druge da povrijedimo mi se dehumanizujemo kako bismo stvorili objašnjenje i priču o tome da to mi imamo pravo da učinimo agresiju drugome, koji je do tog trenutka već postao naš neprijatelj. Tako se ovaj ciklus zatvara jer smo mi bili povrijeđeni te, da bismo se zaštitili, uzvraćamo nanošenjem bola neprijatelju koji, da bi sebe zaštitio, nanosi bol nama i ciklus se generacijama nastavlja.

Ono što je na ovom mjestu važno razumjeti jeste da je za sve nas koji smo bili povrijeđeni i doživjeli ogromne gubitke i traume prirodno da osjećamo povrede i bol; prirodno je da potiskujemo svoje gubitke i strahove kako bismo mogli da opstanemo usred opasne situacije; takođe je prirodno osjećati žudnju za pravdom i osvetom; i prirodno je opravdavati tu osvetu pred samim sobom. Kad kažem prirodno, hoću da kažem da nam je baš taj defanzivni način razmišljanja pomogao da opstanemo i da možemo da nastavimo da živimo. Prirodno je osjetiti sve pomenuto i sanjati o osveti, jer žrtve mnogo puta treba da prođu kroz taj ciklus iz početka da bi razumjele šta im se dogodilo i zašto. Svima nam treba da svoje priče mnogo puta pričamo samima sebi i drugima – na taj način mi pokušavamo da razumijemo šta je to što smo preživjeli, šta smo izgubili. Pokušavamo da shvatimo svoj bol i pokušavamo da ga smjestimo na pravo mjesto u našim srcima i glavama.

Opasnost od ovog zatvorenog kruga jeste to da čovjek u njemu može da se zaglavi. Žrtva vrlo lako može da postane agresor i da nastavi ciklus agresije kroz naredne generacije bez mogućnosti da se on ikad prekine. Postajemo zaključani u svom sopstvenom bolu i patnji i nismo u stanju da izađemo iz njih jer ne možemo da vidimo ništa drugo osim povrede i gubitka. Zaglavljani smo u 'egoizmu viktimizacije' (Mack, 1990). Ono što nas održava u ovom krugu jeste naše uvjerenje da, pošto smo mi bili povrijeđeni, imamo pravo da povrijedimo druge i tako stvaramo narative koji bi nam pomogli da opravdamo povrjeđivanje drugih. Da bismo bili u stanju da povrijedimo ili čak ubijemo drugog, moramo da stvorimo dobar, validan razlog da to uradimo. Zato stvaramo 'ispravne narative o konfliktu' da bismo olakšali savjest. Nismo u stanju da vidimo izvan svoga bola, ne preuzimamo odgovornost za to što smo povrijedili druge i osjećamo malo krivice za to što smo nad drugim počinili nasilje (STAR priručnik, 2001).

Ovo je trenutak kad gubimo svoju humanost i kad naša trauma, bol i patnja preuzimaju kontrolu nad nama; kad gubimo osjećaj pripadnosti, samopoštovanja i dostojanstva. Ovo je trenutak kad potpuno prestajemo da prepoznamo svetinju svog sopstvenog života – trenutak kad postajemo zvijer i neprijatelj našem neprijatelju koji je sa svoje strane takođe dehumanizovan. Rafael Moses je ovo stanje opisao slijedećim riječima: „Tako je dehumanizacija stanje u kome jedno ljudsko biće ili grupa toliko brutalizuje druge da žrtva izgubi samopoštovanje i ljudsko dostojanstvo. Ja postuliram da je dehumanizator morao također izgubiti kvalitet humanosti – pa stoga i samopoštovanje i ljudsko dostojanstvo. On drugačije ne bi mogao da poćini dehumanizujuća djela... Ja vjerujem da u individui mora da postoji interpsihička spremnost da bude dehumanizovana da bi dehumanizovala drugog; ovo međutim ne može da se dogodi ukoliko izvjestan proces u velikoj grupi (često je to nacija) ne utre put za to“ (Moses, 1990). Tako je ovaj ciklus zatvoren i tako se stvara ciklus nasilja.

Izlaz

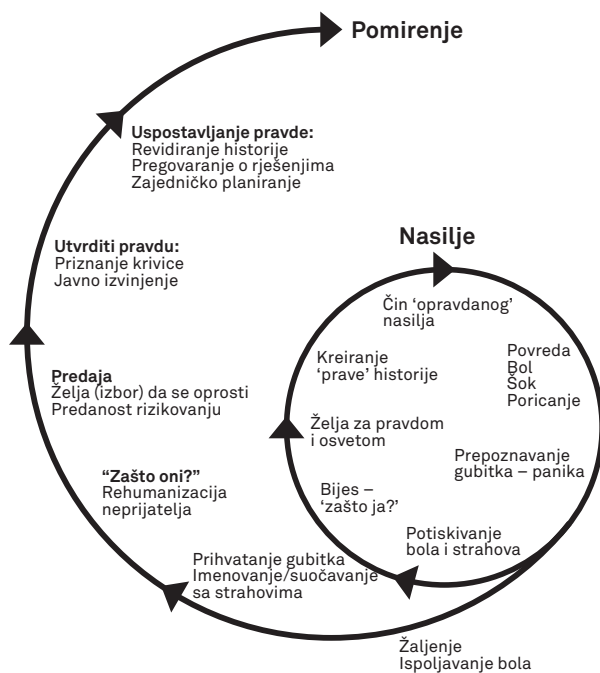
Međutim, ja vjerujem da ljudi nisu bez razloga stvoreni s moždanim aktivnostima. Mi smo sposobni za 'više' mišljenje – što znači da nismo samo vezani za to da nas vode naši instinkti, naši strahovi i bol. Dat nam je dar

razuma i razmišljanja koji ima snagu da nas izdigne iznad bola i patnje kako bismo bili u stanju da uvidimo da nanošenje povreda i bola drugima takođe nije rješenje. Ovaj moćan dar nam pomaže da naučimo da povređivanjem i ubijanjem drugog uništavamo i sami sebe i javlja se trenutak kad se upitamo: kakav život ja stvaram za sebe i za budućnost koja dolazi poslije mene? Mnogi od nas nauče da povređivanjem drugih naši bol i patnja ne nestaju – nastavljaju da postoje, i čak se i produbljuju. U našim umovima i srcima mi čuvamo sjećanja na povređivanje drugog a te uspomene nisu zabavne. Kad savjest počne da nas muči, i kad nas srce pozove da reevaluiramo nedjela koja smo učinili, nastupa trenutak kad počinjemo da mislimo kako da izađemo iz ciklusa nasilja, kako da razbijemo ovaj zatvoren krug.

Botcharova nam nudi izlaz – slijedeći korak je korak ka žaljenju i ispoljavanju bola. U tom trenutku mi samima sebi obznanjujemo, možda prvi put, kako smo bili teško povrijeđeni i koliko smo samo patili. Trenutak kad uspijemo da imenujemo svoje gubitke, i duboko žalimo i patimo za ljudima, izgubljenim životima, trenucima i sjećanjima, spada u vrlo težak korak pošto nas poziva da se okrenemo samima sebi i da izliječimo svoja slomljena srca i duše. Fokus više nije na neprijatelju, fokus je na nama i našem bolu. U ovom trenutku preuzimamo kontrolu nad našim životima, jer trauma i bol više ne vladaju nad njima. Tokom ovog vremena potrebna nam je podrška, ljubav i razumijevanje onih koji su nam najbliži. Potrebni su nam ljudi da nas podrže u ovom procesu. Krenuti putem izlječenja je veoma teško i zahtijeva hrabrost i snagu da se proces izdrži do kraja.

Jedan od onih sa kojima sam radila rekao mi je da je izabrao ulogu izlječenja najprije zato jer je prepoznao da u svom gnjevu i mržnji gubi samog sebe. Njegova želja za osvetom je bila tako jaka da ga je skoro uništila – to je bilo jedino o čemu je mislio. U jednom trenutku razumnosti vidio je da je bio na ivici gušenja i gubitka razuma – i toga da se totalno izgubi u tome što će postati zvijer koja će samo željeti da uništava što više neprijatelja. U ovom trenutku zdravog razuma pred sobom je imao sliku kako će njegov život izgledati, a ono što je vidio bila je totalna destrukcija njegove duše i srca, potpuna samoća i separacija od svega što je životvorno i radosno. U tom trenutku on (čak ni on

sam ne umije da opiše šta je to što mu je dalo snagu) se okrenuo i otišao od ponora samouništenja i odlučio se da oplakuje ono što je izgubio. Iskoračio je iz ciklusa nasilja. Njegovo objašnjenje je bilo da nije htio da uništi samog sebe – rekao je da je mržnja kiselina koja mu je razjedala dušu komadić po komadić sve do trenutka kad je shvatio da može da postane čovjek bez duše.



Grafikon 2: Sedam koraka do oprostaja (Botcharova, 2001)

Kad preduzmemo ovaj korak često ne razmišljamo o tome kako u nekom momentu u budućnosti želimo da se pomirimo s neprijateljem. Jedino o čemu mislimo jeste da želimo da spasimo same sebe, kao u ovom primjeru. Ovo putovanje je na mnoge načine duhovno putovanje – trenutak kad oporavljamo

svoju dušu, svoju sopstvenu čovječnost. Tokom ovog vremena, mi učimo o samima sebi na jedan potpuno nov način. Učimo ko smo postali u najgorim trenucima svojih života. Ovo je trenutak kad se sa svojom patnjom i boli susretamo u potpunosti, a sa svojom traumom po prvi put. Suočavanje sa sobom nije zabavno; da budemo prisutni sami sa sobom zahtijeva mnogo hrabrosti. To je trenutak kad naučimo kako da sebi oprostimo i kako da pomognemo samima sebi da se izlijemo. Ovo je takođe trenutak kad naučimo kako da saosjećamo i kad počinjemo da razvijamo disciplinu opraštanja i pomirenja sa samim sobom.

Ciklus žrtve i počinitelja zločina



Grafikon 3: Ciklusi Neprijatelj/agresor i Preživjeli(a)/žrtva (Yoder, 2005)

Grafikon broj tri vrlo jasno označava kako obje strane – i žrtva i počinitelj zločina mogu da se zaglave u svojim ciklusima i kako svaka od njih takođe može da postane žrtva ili počinitelj. Grafikon mi je pomogao da razumijem kako su ljudi u stanju da počine takve užase i da i dalje mogu da vjeruju da je ono što su uradili u suštini bilo za dobro njih samih kao individue ili grupe. Takođe mi je pomogo da bolje razumijem kako neko može da postane počinitelj i kako u svakome od nas postoji potencijal da to postane. Opasno je kad nismo svjesni ovog potencijala i dozvolimo da životne okolnosti donose odluke umjesto nas. Ciklus žrtve i počinitelja je ovdje pojednostavljen iako je sam po sebi u grafikonu

kompleksan. Postoje brojni drugi faktori koji doprinose tome da se zaglavimo u jednom ciklusu ili u oba (krećući se od jednog do drugog kroz različite periode u životu). Neki od faktora se nalaze u našem porodičnom odgoju (kakve su priče pričane o drugom – o neprijatelju), našem socijalnom kontekstu u kome smo se grupisali, našim sistemima vjerovanja, našoj emotivnoj i duhovnoj samosvijesti, razvoju i zrelosti.

Prihvatanje traumatskog iskustva

Prihvatanje traumatskog iskustva ne znači da smo ga zaboravili. To je uvažavanje njegovog postojanja i užasnost koju ne možemo da zaboravimo – i ne bi trebalo da zaboravimo, ali u ovom procesu biramo kako ćemo da ga se sjećamo i šta ćemo da radimo sa ovim životnim iskustvima. Mnogi ljudi misle da ako prihvate i pomire se sa traumatskim iskustvom znači da su odlučili da zaborave. Mi možemo da zaboravimo svoju traumu samo ako dobijemo amneziju – što se nekad i događa nekim žrtvama pošto je traumatsko iskustvo bilo toliko užasno da se mozak, da bi preživio, potpuno zatvori i žrtva se uopšte ne sjeća svoje traume i nije u stanju da o njoj govori. Potrebno je mnogo rada i vremena da se žrtve svog iskustva a da pri tom ne polude. Međutim, mnogi od nas se sjećaju šta im se dogodilo, a to sjećanje neće nestati, ali će naše razmišljanje i razumijevanje toga da se promijeni.

Odluka o tome šta želimo da uradimo sa svojim traumatskim iskustvom je važna odluka – mi odlučujemo da ga smjestimo na pravo mjesto u našem srcu i mozgu i da ga prihvatamo kao i druga životna iskustva. Kad to jednom uradimo, moramo da odlučimo šta da činimo sa znanjem koje smo tako stekli – iskustvo i nevjerovatna otpornost srca, uma i duše. Ja duboko vjerujem da imamo odgovornost da ovo znanje podijelimo s drugima – da im pomognemo u njihovom procesu izlječenja. Drugi razlog zašto ovo znanje moramo da dijelimo s drugima jeste to što smo uspjeli da izađemo iz ciklusa žrtve, preživjeli smo traumu i sad cvjetamo. Postali smo ranjeni iscjelitelji – ranjeni iscjelitelji drugih. Ranjeni iscjelitelji su oni ljudi koji nalaze ‘novo’ značenje u svom životu, svrhu i vjeru u ili kroz traumatska iskustva. Staraju se o sebi i dozvoljavaju da se drugi staraju o njima. Kao ranjeni iscjelitelji, mi nosimo svoje rane u sebi, ali ih

ne nanosimo drugima. Radije ih koristimo da bismo drugima pomogli da nose svoje breme i omogućili da se i sami izliječe (Bartsch, 1996).

Svaki put kad drugima pomognemo u njihovom procesu izlječenja pomažemo i samima sebi – još više i još dublje liječimo svoju traumu. Pitanje koje se prirodno nameće jeste: „Da li se mi liječimo od svojih trauma?“. Ja verujem da da. Izliječeni ,jednom za svagda‘ bivamo u trenutku kad zaista postanemo svjesni patnje koju nanosimo drugima do tačke u kojoj osjećamo da moramo da pomognemo. Ovo je trenutak kad možemo da postignemo da se izdignemo iznad bola i patnje i da budemo tu za druge; trenutak kad u potpunosti shvatimo i osjetimo patnju drugih je sveti trenutak u životu čovjeka. Ovaj trenutak je sveti baš zbog toga što može da nas nauči kako da postanemo saosjećajni, da drugima pružamo više ljubavi i brige. Krećemo se duhovno u vrlo duboke nivoe sopstvene duše i učimo kako je život svet i kako svaka (ali zaista svaka) osoba ima pravo da ovaj život živi u miru. Ovo je duboka duhovna promjena koja od nas čini bolje ljude – neki od nas prvi put nauče šta znači zaista voljeti i brinuti se za drugog čak i ako tog drugog ne poznajemo.

Pomenuto iscjeljenje nije se dogodilo samo na psihološkom, nego takođe i na biološkom i duhovnom nivou; ne znači samo da liječimo svoje srce i um, nego da treba da izliječimo i svoje duše. Da bi osoba bila izliječena, sva ova tri područja treba da krenu putem izlječenja, jer nije moguće izliječiti jednu oblast bez druge dvije i postići potpuno izlječenje. Zato je put iscjeljenja veoma težak i nekad je potrebno da posvećenost i proces potraju čitav život. Tokom ovog procesa podrška porodice i prijatelja je esencijalna, kao i vjera ljudi u boga, ili za one koji u boga ne veruju, vjera u ljubav, ili bolje sutra, u nešto bolje što daje nadu i smisao. Svi mi vjerujemo u nešto i svi mi duboko u sebi vjerujemo da zaslužujemo da živimo u miru. Traumatsko iskustvo u početku je kletva, ali poslije iscjeljenja ono postaje dar koji nas uči kako da živimo svoj život, kako da volimo i brinemo o drugima – čak i o neprijatelju. Kad u svom procesu iscjeljenja stignemo do ovog stadijuma, opisali smo pun krug. Bili smo žrtve, i pošto smo ispričali svoje priče, pomjerali smo se ka tome da budemo oni koji su preživjeli i koji integrišu traumu u svoj život. Uz stečeno znanje prelazimo na stadijum ranjenog iscjelitelja (Bartsch, 1996). Ovo je trenutak kad smo se

osnažili i preuzeli kontrolu nad svojim životom i svojim traumatskim iskustvom. Pobjedili smo počinitelja onog časa kad smo odlučili da izliječimo svoju traumu bez obzira na prisustvo ili odsustvo njegovog izvinjenja. Ovo je trenutak kad smo izašli iz ciklusa žrtve i kad smo spremni da se upitamo „Šta dalje?“.

Pomirenje – jeste li ljudi?

Ako hoćemo da ostvarimo zaista potpuno i iskreno pomirenje s drugima, treba da se posvetimo radu na traumi i pomirenju, odvojeno i zajedno u isto vrijeme. Važno je naglasiti da je pomirenje samo po sebi paradoksalno, i ono se može objasniti i opravdati samo do izvjesne mjere. Može da se opravda ako krenemo od motiva da ako želimo da živimo u mirnom društvu, moramo da se bavimo radom na svojim traumama i pokrenemo se u pravcu pomirenja. Ovo je lakše reći nego učiniti jer većina ljudi pretpostavlja da rad na traumi i pomirenju znači umotavati bol i patnju u oblande, zaobilaziti istinu, biti fin prema drugome i pretvarati se da se ništa nije dogodilo. U ovoj fazi obje strane su vrlo pristojne i prijatne jedna sa drugom i nastavljaju da žive jedna pored druge, ali ne jedna sa drugom – ne zajedno. Mi, u stvari, završavamo u uglu imajući na umu šta je druga strana uradila nama ili našoj grupi tokom stoljeća, i da nikad nećemo zaboraviti, i da ćemo se čim osjetimo moguću opasnost svi dići na oružje (verbalno i bukvalno) braneći sebe i sve što nam je drago.

Iz navedene perspektive, paradoks traume i pomirenja ne može da se opravda jer je mogućnost gubitka i patnje ogromna, i naprosto je normalno braniti se. Mislim da je nadbiskup Tutu to dobro rekao: „Kod pomirenja se ne radi o tome da nam bude udobno; ne radi se o tome da su stvari drugačije nego što jesu. Pomirenje zasnovano na lažima, na okretanju glave od istine nije istinsko pomirenje i neće potrajati“ (Chapman, 2001). Pomirenje je vrlo pregnantna riječ. Mnogi ljudi će takođe reći da pomirenje nije moguće baš zato što nije autentično, istinsko i iskreno. Ima na svijetu mnogo primjera među nacijama i narodima koji su radili na pomirenju i završili u još dubljem sukobu. Međutim, bez obzira na to koliko su sukobi duboki, intimno u sebi svako bi želio da doživi dan u kome će biti svjedok savršenog pomirenja – savršeni trenutak oprosta i istine, savršeni trenutak iscjeljenja. Svi mi u duši osjećamo

žudnju za tim trenutkom i zamišljamo da je ovo savršeno pomirenje moguće i stvarno. Nastavljamo da vjerujemo u njega uprkos realnosti koja nas okružuje. Postoji nešto u nama što nas prisiljava da vjerujemo da je moguće živjeti život u savršenom miru, gdje jagnje i vuk leže jedno pored drugoga.

Da bismo postigli savršeno pomirenje koje bi donijelo savršeni mir, moramo da vježbamo. Vremenom sam shvatila da ono neće nastati samo od sebe; ne može se stvoriti ni iz čega. Da bi pomirenje postojalo i da bi ono postalo istinski prisutno, sila koja mijenja poredak svemira, mora da se primjeni u praksi, to jest, mora da postane stvarnost. Kad kažem da treba vježbati, mislim da moramo da naučimo kako da ostvarimo pomirenje. To znači da moramo stalno da uvježbavamo način kako da se pomirimo sa samima sobom i drugima da bismo pomirenje sproveli do samog kraja. Da bismo postali 'majstori' pomirenja moramo da naučimo da budemo disciplinovani u ovoj vještini; ja sam naučila (i učim i dalje) da ona mora stalno da se vježba. Isprva je čudno i nevjerovatno, a i zastrašujuće. Traži od nas da čujemo druge, da čujemo njihov bol i patnju, da prepoznamo ljudsko biće u drugome. To nas navodi na to da počnemo da vidimo stvari u drugom svjetlu, da počnemo da sagledavamo situaciju iz perspektive drugog i tako razvijamo novi odnos, postajemo povezani s drugim – našim neprijateljem. Ovo je trenutak kad humanizujemo svog neprijatelja i same sebe.

Prepoznavši u našem neprijatelju ljudsko biće koje duboko pati i osjeća bol i povredu isto kao i mi, kroz ovaj proces mi ponovo zadobijamo svoju humanost – prepoznavamo ljudsko biće u nama samima. Onog trenutka kad se ovo prepoznavanje dogodi i mi sami a i naš neprijatelj ponovo postajemo ljudska bića, stičemo samopoštovanje i dostojanstvo koje smo oboje izgubili, vraćamo se u porodicu ljudi i otvorili smo se na vrlo paradoksalan način za novi nivo izlječenja. Postoji rizik od toga da mnogi od nas vjeruju kako samo naši neprijatelji postaju zvijeri – a mi ne. Međutim, u svakom nasilnom sukobu od trenutka kad smo primorani da mislimo na to kako ćemo povrijediti ili ubiti drugog, ovo je tačno taj trenutak kad gubimo svoju ljudskost i dehumanizujemo se. Dakle, imati snage da se prvi put neprijatelju pogleda u oči mnoge od nas navodi na to da pogledamo sami sebe – svoju odgovornost, svoje akcije, predrasude i nedjela.

Što dublje idemo, sve je prljavije

Počinje proces u kome preuzimamo odgovornost za ono što smo učinili drugom, a drugi preuzima odgovornost za zla učinjena nama, na kraju priznajemo nedjela, imenujemo ih i izvinjavamo se. Ovo je trenutak kad obje strane počinju da razvijaju povjerenje jedna u drugu – vjeru da nam isti taj bol i patnja neće ponovo biti nanijeti, da se istorija neće ponoviti. Ovo je takođe trenutak u kome prepoznajemo da nećemo nanijeti zlo drugome i počinjemo da mislimo na budućnost zajedno s neprijateljem koji je tokom ovog procesa prestao da bude neprijatelj. Osoba ili grupa je prestala da bude neprijatelj, ali to ne znači da nam je postala prijatelj. To ne mora da se dogodi, ali ono što treba da se dogodi jeste poštovanje za drugog (nekadašnjeg neprijatelja) koje dolazi iz dubine, iznutra. Uz dužno poštovanje mi priznajemo da drugi ima pravo na to da živi život, i kad u potpunosti prepoznamo svetinju života u drugom, istovremeno to isto prepoznajemo u samima sebi i otvaramo mogućnost za sklapanje mira s drugim.

U nekom momentu, na ovom putovanju ka izlječenju, kad smo se dovoljno iscijelili i kad smo u stanju da pogledamo izvan samih sebe i svoga bola, počinjemo da primjećujemo svog neprijatelja; možda prvi put u životu primjećujemo da i on pati i da je povrijeđen. U stanju smo da ovo vidimo u svom neprijatelju zato što smo u stanju da vidimo svoj sopstveni bol i povrijeđenost i tek tada možemo da osjetimo saosjećanje s drugim. U tom trenutku naš neprijatelj ponovo postaje ljudsko biće – to više nije zvijer.

Svi ovi procesi su vrlo spori i postepeni. Ništa se ne događa odjednom i nekad je potrebno mnogo godina i decenija da se u nama a i u drugima ponovo izgradi ljudsko biće. Bukvalno se uzdižemo iz pepela, ali vremenom nalazimo snage da čujemo priču svog neprijatelja. To je trenutak kad krećemo putem opraštanja i možda shvatamo da bismo voljeli da se pomirimo s neprijateljom. Oproštaj u ovom trenutku predstavlja momenat kad trauma nema kontrolu nad životima žrtve i počinioca, rijetko je jednokratni događaj, i potrebne su godine da se on u potpunosti izvrši. I žrtva i počinitelj prolaze kroz opraštanje i ponovo mu se vraćaju na različite načine u različitim trenucima svog života. Ovaj proces je vrlo dinamičan i uvijek se mijenja (Schmidt, 1995).

Postoje mitovi o praštanju; mnogim ljudima oprostaj znači zaborav; oprostiti znači prihvatiti uvredu; oprostaj je automatski; oprostaj je neki brzi događaj koji se odjednom desi, a zaboraviti, to znači da je u odnosu došlo do pomirenja (Miller, 2000). Oprostaj se ne dešava na silu ili uz požurivanje, on nastaje duboko u nama kad smo mi spremni da oprostimo. Kad opraštamo, mi uvažavamo činjenicu da je sjećanje esencijalno za praštanje; mi uvažavamo da gnjev, mržnja i gorčina prirodno slijede iz zloupotrebe moći, mi uvažavamo da je praštanje proces i uvažavamo razliku između praštanja i pomirenja (Miller, 2000).

Razlika između opraštanja i pomirenja jeste u tome da oprostaj nije uslovljen, da dolazi svojim tempom. To znači da opraštamo kad želimo da oprostimo, ne kad nam neko kaže da to uradimo. Spremnost da oprostimo nastupa kad smo dovoljno izliječeni unutar samih sebe da nam bol i patnja ne blokiraju mogućnost da vidimo život oko sebe u novom svjetlu. U tom trenutku naše srce je uhvatilo korak s našom glavom – to znači da srce i razum sad hodaju istim tempom i da nisu suprotstavljeni jedno drugom. Razum može da razumije srce i srce može da razumije razum – možda po prvi put u svom procesu iscjeljenja postajemo potpuna osoba. Trauma ima mogućnost da iscijepa osobu nadvoje. Jedan dio nas želi da vodi normalan život i da zaboravi da se ikad desio bilo kakav traumatski događaj, a drugi dio naprosto ne može da prevaziđe ono što nam se dogodilo. Ako ne radimo s namjerom da izliječimo sopstvene traume, ova dva stanja će unutar nas uvijek biti zaraćena i neće nam donijeti mir za kojim naša duša toliko žudi. Izborom da svoje traume izliječimo, u ovom procesu stižemo do stadijuma u kojem su razum i srce u stanju da se susretnu i da prihvate jedno drugo kao promijenjene, zahvaljujući iskustvu koje smo stekli. Postali smo nova osoba i možemo da prihvatimo same sebe, izmijenjene.

Bilo bi vrlo korisno pročitati šta je Ron Kraybill napisao na ovu temu u svom članku „Od uma do srca: Ciklus pomirenja“.

Ljudi u konfliktu se obično nalaze u unutrašnjem razdoru uma i srca. Pod „umom“ podrazumijevam vrijednosti koje ljudi zastupaju te svijest koju imaju; pod „srcem“ mislim na osjećanja. Ljudi misle da treba da se pomire sa drugima, ali njihova srca nisu spremna na taj korak. Oni koji nisu

umiješani u konflikt često zanemaruju ovaj unutrašnji sukob ili čine stvari koje taj sukob samo pogoršavaju. Situacije u kojima religija igra bitnu ulogu, posebno su rizične. Dobronamjerni prijatelji, sveštenici, ili posrednici, djeluju na način koji pojačava racionalne poruke, obraćajući se „umu“, ali zanemaruju poruke koje potiču od srca, osjećanja... Svijest o tome da je pomirenje iz srca proces sa sopstvenom dinamikom i ritmom, je ključ za njegovo oslobađanje. Na pitanje „uma“, šta treba biti, srce odgovara sa onim što jeste. Um funkcioniše kao svjetlo u prostoriji, dotakneš prekidač i ono radi. Srce funkcioniše kao grijanje sobe – potrebno je vrijeme da se zagrije. Umom se postavlja smjer kretanja srca, ali ono na cilj stiže sopstvenim tempom... Pravo iscjeljenje obuhvata jedinstvo srca i uma (Kraybill, 1988).

Da li je proces izlječenja završen onog trenutka kad oprostimo onima koji su nas povrijedili ili kad su obje strane priznale svoja nedjela jedna prema drugoj? Ne, proces nije završen i nastavlja se. Druga velika riječ sa kojom obje strane treba da izađu na kraj jeste pitanje pravde. Koja vrsta pravde treba da se dogodi da zadovolji moju potrebu za pravednom kaznom? Je li to zatvor za one koji su me povrijedili, je li to smrt za one koji su me povrijedili? Vrlo često, dok nakon užasne traume koju smo preživjeli razmišljamo o pravdi, mislimo o svim mogućim načinima na koje bismo mogli da kaznimo drugog. Pravda kakvu mi zamišljamo je teška kazna (nekad bi samo smrtna kazna bila ispravna) kroz koju bismo ispraznili sav svoj bol, mržnju, gnjev i duboku povrijeđenost. Istočili bismo sav otrov koji smo akumulirali tokom godina patnje. Ova pravedna kazna bi nas oslobodila sve povrijeđenosti i bili bismo očišćeni od otrova. Popravili bismo se i mogli bismo normalno da nastavimo svoje živote.

Ali, mogla bih da kažem da se ne bismo popravili sasvim, jer ne bi došlo do iscjeljenja, ostale bi rane koje bi se često otvarale i nanosile nam bol. Zašto? Zato što nismo oprostili, nismo se oslobodili traume i nismo je integrisali u svoje životno iskustvo. I dalje smo u fazi oplakivanja svojih gubitaka i u fazi tugovanja. Trenutak kad odlučimo da oprostimo jeste trenutak kad počinjemo da tražimo drugu vrstu pravde – ne osvetničku nego restorativnu. Pravda koju tražimo znači zahtijevati od počinitelja da preuzme punu odgovornost za nedjela i da postane vrlo aktivan u ispravljanju tih nedjela – zajedno sa žrtvama.

Ova pravda zahtjeva potpuno sagledavanje prošlosti i onoga što se dogodilo. Zahtjeva u punoj mjeri suočavanje sa realnom prošlošću i ovdje nema mjesta za pregovaranje i za minimizovanje nedjela. Ovaj proces traži potpunu otvorenost i osjetljivost u priznavanju nedjela i mijenjanju sadašnjosti i budućnosti.

Ispravljanje nedjela

Traumatski događaj koji smo preživjeli natjerao nas je da uvidimo šta je u životu važno, da sagledamo kako bi mogle da izgledaju prošlost i budućnost i šta bi trebalo da se dogodi kako bismo mogli mirno da živimo s drugim. U trenutku kad prepoznamo koliko smo mi (kao individue ili grupa) generacijama plaćali visoku cijenu i koliko nas to košta, shvatamo da će budućnost ovako izgledati i za one koji dolaze poslije nas – za našu djecu. Da bismo promijenili sadašnjost i budućnost, odlučujemo se da tražimo istinsko preispitivanje prošlosti i spremni smo da se suočimo ne samo sa odgovornošću počinitelja, nego takođe i našom, jer smo dozvolili da se nasilje ili sukob prenose s generacije na generaciju.

Ovo je trenutak kad smo izabrali da se pravda ne zasniva na nasilju i odmazdi nego da bude zasnovana na oprostaju i popravljanju (Ellis, 2001). Restorativna pravda koju tražimo brine se i o žrtvi i o počinitelju; bavi se cijelom zajednicom, onim što je nekom učinjeno i uzrocima koji su u korijenu toga; bavi se potrebama žrtve i počiniteljevom odgovornošću da popravi ono što je nekome našao učinio; promoviše iscjeljenje i izlječuje zajednicu (Hart, 2004 i Mike i Zehr, 2000). Restorativna pravda liječi naše duše – kako duše žrtava tako i počinitelja, i oboje doživljavamo iscjeljenje na različite ili slične načine.

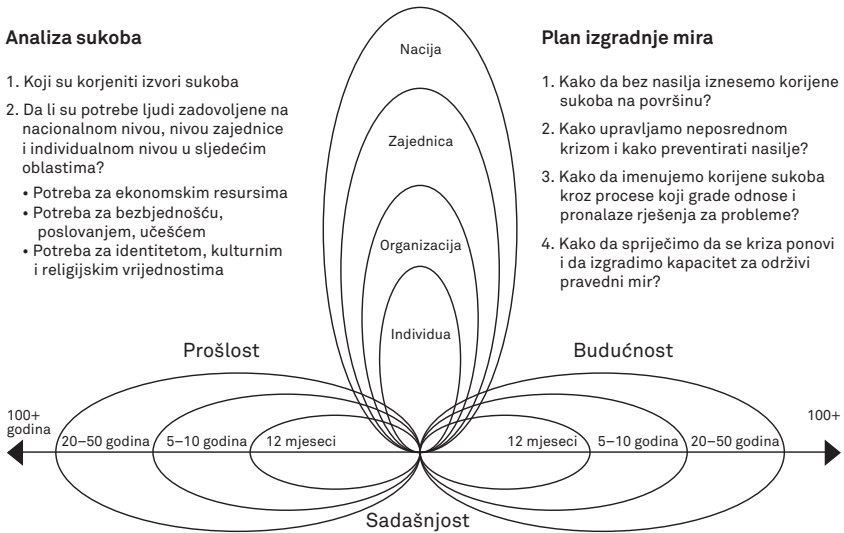
Restoracija se dešava kad, korak po korak, prođemo kroz istoriju nasilja ili konflikta koji povezuju obje strane. U ovom procesu drugačije gledamo na priče koje su nam pričali – možda po prvi put. Prepoznajemo ono što su nam govorili naši roditelji i njihovi roditelji i koliko nam je odgoj nametao strah, nepovjerenje i animozitet prema drugima. Ovog trenutka priče na kojima smo odgajani sagledavamo u drugačijem svjetlu i počinje proces kada shvatamo da ta priča nije toliko jednostavna. Da ne postoji crno-bijela slika. Umjesto toga, postoje mnoge nijanse sivog – obje su strane doprinijele nasilju i pomogle da se ono nastavlja.

‘Integrisani okvir za izgradnju mira’, grafikon broj četiri od Lise Schirch bio mi je od velike pomoći da razumijem svoju potrebu da se, u procesu izgradnje mira, pozabavim prošlošću, sadašnjošću i budućnošću. Kako sam ja to razumjela, rad na izgradnji mira zahtjeva rad na traumama i pomirenju, a grafikon mi je pomogao da mapiram vremenski okvir za proces izlječenja traume i za pomirenje.

Grafikon broj četiri objašnjava koliko duboko moramo da idemo kad radimo na pomirenju. Takođe nam govori kako moramo svojski da se potrudimo da bismo stigli do ozbiljne faze rada na svim nivoima – rada na individualnom, organizacionom, komunalnom i nacionalnom nivou. Govori nam da između strana u sukobu rad na jednom nivou, bez posvećivanja drugim nivoima na koje je sukob uticao, neće donijeti istinito ispitivanje prošlosti i sadašnjosti i da budućnost koja se tako stvara neće donijeti dugotrajni mir. Važna pitanja koja zahtijevaju odgovor su: Koji su uzroci sukoba?; Da li su zadovoljene potrebe ljudi na nacionalnom nivou, nivou zajednice i individualnom nivou u sljedećim oblastima: potreba za ekonomskim resursima, potreba za bezbjednošću, poštovanjem i učešćem, i potreba za identitetom, kulturom i religijskim vrijednostima? (Schirch, 2002).

Možda se radi o istorijskom periodu od pet do deset godina ili je možda riječ o periodu od dvadeset ili čak sto i više godina. Ovaj grafikon me je nečemu naučio – dvije osobe ili grupe u sukobu na prošlost, sadašnjost i budućnost možda gledaju iz različitih uglova ili iz različitih vremenskih perioda. Ono što bih ja mogla da vidim kao početak istorije moje patnje, za druge je možda samo sredina njihove priče, ili istorija patnje i bola, ili to možda u njihovoj priči i ne postoji. Ovo je veoma važno imenovati, jer ilustruje naše različite referentne tačke od kojih polazimo kad govorimo o istoriji, o tome ko je šta uradio, ko je počinio koja zvjerstva, i tako dalje. Ja ovo zovem ‘realnošću potreba’. Svaka individua i grupa nosi svoje rane, bol i patnju iz različitih vremena i ima potrebu da počinitelj toj boli i patnji posveti pažnju i da za njih preuzme odgovornost (Puljek-Shank, 2003). Grafikon nas uči i da se vrlo obazrivo i ozbiljno treba kretati kroz proces pomirenja.

Integrirani okvir za izgradnju mira



Grafikon 4: Integrirani okvir za izgradnju mira (Schirch, 2002)

Hod kroz istoriju zahtjeva preispitivanje bitaka koje slavimo dobijenih na račun drugih (izabrana slava), trauma koje oplakujemo iz generacije u generaciju i kojima ne dozvoljavamo da nas napuste (izabrane traume) (STAR Priručnik, 2001). U ovom procesu, obje strane uče da su pobjede izvojevane na račun drugih i da je ono što jedna grupa slavi za drugu grupu tragedija. Takođe učimo da naše priče potiču iz davnina (neke od njih su stare mnogo vijekova) i da smo upravo zbog nemogućnosti da oplakujemo svoje gubitke i da tugujemo, mi spriječili iscjeljenje. Prolazak kroz istoriju je veoma bolan proces koji nas vodi u nepoznatom pravcu, i ovim procesom mi utvrđujemo istinitost priča (radeći zajedno s drugima). Ove istinite priče reflektuju realnost i razumijevanje onoga što se odigralo na objema stranama.

Pomirenje podrazumijeva:

iskreno uvažavanje nedjela/povreda koje je svaka strana nanijela drugoj, iskreno kajanje i pokajanje za nanijete povrede, spremnost za izvinjenje za svoju ulogu u nanošenju povrede; spremnost sukobljenih strana da 'puste' gnjev i gorčinu koju je prouzrokovao sukob i povreda, predanost počinitelja tome da ne ponovi nanošenje povrede, iskreni napor da se ponovo bavimo prošlim patnjama koje su prouzrokovale sukob i da se nadoknadi nanijeta šteta u onoj mjeri u kojoj je to moguće; ulazak u novi, međusobno obogaćujući odnos; osjećaj pravde mijenja se tokom vremena, a takva promjena je neophodna da bi se uključilo u proces pomirenja; pomirenja kao postepenog, sporog i kompleksnog procesa (Aseefa i Abu Nimer, Abdul Aziz Said i Lakashitha S. Preliis).

Pomirenje zahtjeva posvećenost: nema vraćanja kad je ta posvećenost učinjena. Put ka njemu nije ravan – vrlo je neravan i ponekad opasan. Nema lakog izlaza i ponovo se posvjećujemo tom procesu tokom čitavog života. Čak i ako smo se otvorili za izlječenje traume i ako bismo mogli da se izliječimo, i dalje nastavljamo da živimo život koji sam po sebi nije statičan. Vrlo je dinamičan, stalno se mijenja i pun je pozitivnih i negativnih iznenađenja. U životu ćemo vjerovatno ponovo naići na vrijeme kad će nam biti potrebno da se izliječimo i radimo na oprostaju i pomirenju. Međutim, to neće biti prvi put. Biće drugi, treći, četvrti, peti... Što više vježbamo, postajemo bolji u tome što primjenjujemo. Doći će vrijeme kada ćemo ponovo biti povrijeđeni i kad ćemo se ponovo naći u centru kruga osвете. Prirodno je da se ovdje ponovo nađemo. Na kraju, ljudski je osjećati bol i povredu. Takođe je ljudski žudjeti za zaštitom i za osvetom za nanijeti bol, ali je razlika u tome da smo u našim srcima i glavama mi posvećeni procesu opraštanja i pomirenja. Ovo znači da ćemo, pošto smo proveli neko vrijeme u centru tog kruga, moći iz njega da izađemo brže nego prvog ili drugog puta, i moći ćemo da imenujemo svoje gubitke i da žalimo za njima. Moći ćemo da prepoznamo kako se osjećamo i zašto. Takođe ćemo ponovo znati zašto želimo da se izliječimo. Obećali smo samima sebi da je život svet, da ne želimo da završimo u mržnji i bolu, da želimo da živimo i da negujemo taj isti život, i da želimo da volimo i da se nadamo. Kad ovu

posvećenost uvažimo, znači da smo izabrali da trajno primjenjujemo jednu važnu vještinu – vještinu pomirenja.

Ovo poglavlje je kratak rezime procesa iscjeljenja traume i pomirenja. Obje ove teme imaju mnogo podtema i zahtijevaju više prostora da se detaljnije objasne. Obje teme su vrlo kompleksne i teške da se na njima radi, i ja se nadam da će čitanje ovog poglavlja pružiti saznanja koja će biti od pomoći, kao i pitanja čitaocu. Završila bih citatom koji me je mnogo puta u vlastitom procesu iscjeljenja i pomirenja osnažio: „Ako ne možemo da kažemo zbogom, ne možemo ni ponovo da kažemo zdravo.“

Literatura:

- Abu-Nimer, Mohammed, Abdul Aziz Said i Preli, S. Lakshitha. 2001. „Conclusion: The Long Road to Reconciliation.“ U: *Reconciliation, Justice, and Coexistence*. Muhammed Abu-Nimer, ur. Lanham: Lexington Books.
- Assefa, Hizkias, *The Meaning of Reconciliation*, http://www.gppac.net/documents/pbp/part1/2_reconc.htm
- Bartsch, Evely and Karl. 1996. *Stress and Trauma Healing: A Manual for Caregivers*. Durban: Mennonite Central Committee, Vuleak Trust, and Diakonia Council of Churches.
- Botcharova, Olga. 2001. „Implementation of track Two Diplomacy: Developing a Model for Forgiveness.“ U: *Forgiveness and reconciliation: Religion, Public Policy, and Conflict Transformation*. Raymond G. Helmick, S.J., i Rodney L. Peterson, ur. Philadelphia: Temple Foundation Press.
- Chapman, R. Audrey. 2001. „Truth Commissions as Instruments of Forgiveness and Reconciliation.“ U: *Forgiveness and reconciliation: Religion, Public Policy, and Conflict Transformation*. Raymond G. Helmick, S.J., i Rodney L. Peterson, ur. Philadelphia: Temple Foundation Press.
- Ellis, George, F.R. 2001. „Exploring the Unique Role of Forgiveness.“ U: *Forgiveness and Reconciliation: Religion, Public Policy, and Conflict Transformation*. Raymond G. Helmick, S.J., i Rodney L. Peterson, ur. Philadelphia: Temple Foundation Press.
- Good Sider, Nancy. 2001. „At the Fork in the Road: Trauma Healing.“ *Conciliation Quarterly*, 20:2.
- Hart, Barry. 2004. „Trauma Healing and Restorative Justice.“ Harrisonburg, VA: Conflict Transformation Program.
- Kraybill, Ron. 1998. „From Head to Heart: The Cycle of Reconciliation.“ *Conciliation Quarterly* 7:4.
- Mack, E. John. 1990. „The Enemy System.“ U: *The Psychodynamics of International Relationships: Concepts and Theories*, Tom I. Vamik D. Volkan, Demetrios A. Julius, i Joseph, V. Montville ur. Lexington: Lexington Books.

Miller, Melissa. 2000. „Forgiveness and Reconciliation.“ U: *Mediation and Facilitation Training Manual* (4. izdanje). Akron, PA: Mennonite Conciliation Services.

Moses, Rafael. 1990. „On Dehumanizing the Enemy.“ U: *The Psychodynamics of International Relationships: Concepts and Theories*, tom 1. Vamik D. Volkan, Demetrios A. Julius, i Joseph, V. Montville ur. Lexington: Lexington Books.

Puljek-Shank, Amela. 2003. „Bosnian Muslims.“ Rad za kurs iz Komparativnih pristupa izgradnji mira. Eastern Mennonite University.

Puljek-Shank, Amela i Puljek-Shank, Randy. 2003. „Journey of Healing.“ U: *Positive Approaches to Peacebuilding: A Resource for Innovators*. Cynthia Sampson i dr. Washington, DC: Pact Publications.

Schirch, Lisa. 2002. „Integrated Framework for Peacebuilding.“ Priručnik sa Seminara o svesnosti o traumati i oporavku (STAR). Harrisonburg, VA: Eastern Mennonite University.

Schmidt, P. Janet. 1995. „Mediation and Healing Journey Toward Forgiveness.“ *Conciliation Quarterly*, 14:3.

Priručnik sa Seminara o svesnosti o traumati i oporavku (Seminars on Trauma Awareness and Recovery [STAR] manual.) 2002. Harrisonburg, VA: Eastern Mennonite University.

Priručnik za Svest o traumati i transformaciju 2004. Harrisonburg, VA: Eastern Mennonite University.

Yoder, Carolyn. 2005. „The Little Book of Trauma Healing.“ Intercourse, PA: Good Books.

Zehr, Howard. 2000. „Restorative Justice Signposts.“ U: *Mediation and Facilitation Training Manual* (4. izdanje). Akron, PA: Mennonite Conciliation Services.