

**Obuka o
vođenju grupa samo-pomoći
za žene**

**Beograd, 17.-19. jun 2002
Marlies Bosch
Holandija**

Sadržaj

I deo: Teorija o grupama samo-pomoći

- 01 Grupe samo-pomoći nasuprot profesionalnoj pomoći
- 02 Socijalizacija žena
- 03 Uticaj i efekti traume
- 04 Načini savladavanja traume
- 05 Emocije
- 06 Rad na telu i emocijama
- 07 Strah
- 08 Prevazilaženje starih strahova
- 09 Razvijanje sposobnosti za poverenje
- 10 Pronalaženje ličnih izvora snage
- 11 Preuzimanje odgovornosti

II deo: Kako osnovati grupe samo-pomoći

- 01 Osnivanje grupa samo-pomoći
- 02 Sesija grupe samo-pomoći
- 03 Veštine koje moraju imati voditeljice grupa samo-pomoći
- 04 Grupe samo-pomoći za žene sa rakom dojke
- 05 Zloupotreba lekova, alkohola i droge i grupe samo-pomoći
- 06 Kako završiti grupu

III deo: Praktične vežbe za ozdravljenje

- 01 Predstavljanje članica grupe
- 02 Fizička vežba: uzemljenje
- 03 Prepreke i ciljevi
- 04 Otkrivanje ciljeva
- 05 Vizuelizacija ciljeva
- 06 Vizuelizacija jedinstvena za vas
- 07 Nestašna stopala
- 08 Povećavanje samopouzdanja
- 09 Razigrane ruke
- 10 Masaža glave
- 11 Padanje: vežba straha
- 12 Vežba za stopala
- 13 Pravljenje buke
- 14 Vežba sa stolicama
- 15 Vizuelizacija: opraštanje vašem zlostavljaču

I deo:

**Teorija o grupama
samo-pomoći**

01. Grupe samo-pomoći

Grupe samo-pomoći nasuprot profesionalnoj pomoći

Grupe samo-pomoći su način da se se pomogne ženama da ozdrave. Metode grupa samo-pomoći su potpuno različite od profesionalne terapije iz sledećih razloga:

- Grupe samo-pomoći se održavaju u okruženju u kome su žene jednake, nema autoriteta niti razlika u moći (kao između doktora/ki i pacijenata/tkinja). Uvek postoji razlika u statusu između doktora/ki i pacijenata/tkinja i između terapeuta/kinja i pacijenata/tkinja. Zdravstveni radnici/ce, koliko god humani, prijateljski raspoloženi i ljubazni bili, uvek su u poziciji da govore pacijentu/kinji šta treba da uradi, što pacijent/kinja u većini slučajeva i poslušaju zbog autoriteta doktora/ke. Pored toga, žene koje su preživele seksualno, fizičko, verbalno ili nasilje u porodici tretiraju se kao pacijentkinje, kada su u stvari žrtve (u većini slučajeva muške) moći.
- Grupe samo-pomoći zasnivaju se na sličnim iskustvima kako voditeljica tako i učesnica. U okruženju grupe podrške ili grupe samo-pomoći sve učesnice su odlučile da se okupe oko sličnih iskustava. Žene koje su voditeljice, takođe imaju slična iskustva koja dele sa ženama. Profesionalni zdravstveni radnici/ce ne dele svoja lična iskustva sa svojim pacijentima/kinjama.
- Cilj grupa samo-pomoći jeste da osnaži žene. Cilj je da žene pronađu svoju unutrašnju snagu. Žene sa bilo kojim iskustvom nasilja teže da se osećaju kao žrtve svojih zlostavljača i shodno tome osećaju se bespomoćno, mada neke mogu da prežive samo ukoliko sve drže pod kontrolom. Grupa samo-pomoći se uglavnom fokusira na unutrašnje izvore snage učesnica, koji su u većini slučajeva potpuno identični mehanizmima preživljavanja koje su razvile da bi opstale i da ne bi izgubile razum.
- U grupama samo-pomoći prepoznavanje i potvrda traumatskog iskustva je presudna. Kako grupa samo-pomoći napreduje, žene će otkrivati kako se ozdravljenje dešava onda kada žena oseti potpuno poštovanje. Kada žene čuju priče drugih, osećaju prepoznavanje i potvrdu: nisu više same sa svojom traumom, pronašle su žene ravne sebi, žene koje su prošle kroz isto iskustvo. Žene će takođe otkriti da svaka od njih ima drugačiji reakciju na traumu, zavisno od preživljenog nasilja, od načina na koji je žena reagovala i od trenutne društvene pozicije žene.
- Grupe samo-pomoći su dostupne ženama. Da bi otišla kod terapeuta/tkinje, žena mora da pređe velike prepreke. Mora da pronađe nekog ko će razumeti njene probleme, mora da stavi ljudima do znanja da ima te probleme, zovu je “pacijentkinja” onda kada je povređena, a ne bolesna i u velikom broju slučajeva, mora sama da plati za terapiju. Grupa samo-pomoći ima nizak prag koji žene koje žele da učestvuju treba da pređu. Grupu vode dve žene koje su “ekspertkinje po iskustvu” što ću malo kasnije objasniti. Zatim, iako je preporuka da učesnice same plaćaju za svoje sesije,

to ni približno nije onoliko koliko bi žena morala da plati terapeutu/kinji. Novac nikada ne sme da bude razlog za nečije neučestvovanje. Neke mogu da plate više od drugih, pa prema tome mogu finansirati druge.

- Ne postoji druga briga sem brige za dobrobit učesnica.

Rodno specifična vizija i socijalizacija žena

U ženskim grupama samo-pomoći radimo na principima koji su proistekli iz ženskog pokreta zdravstvene zaštite, zasnovanim na rodno specifičnoj socijalizaciji i muškaraca i žena. Tokom godina, uglavnom zahvaljujući pokretima emancipacije širom sveta, ovaj novi pristup pretvorio se u viziju koja je implementirana u sisteme zdravstvene zaštite fizičkog i mentalnog zdravlja, ali ga danas uglavnom koriste žene koje su aktivne u grupama samo-pomoći za žene. U metodama alopatskog tretmana i pacijenata i pacijentkinja još je uvek retko da doktori/ke rade na ovim principima. U Holandiji se ovaj pristup nekada nazivao ženski-specifična zdravstvena zaštita.

Po ovoj viziji, lekari/ke opšte prakse u zdravstvenoj zaštiti trebali bi da posmatraju ženu kao celinu, a ne samo njene žalbe ili zdravstvene probleme. Ono što žena preživljava povezano je sa njenim trenutnim statusom, njenim društvenim i religijskim poreklom, vrednostima kojima je bila naučena u porodici i školi, kao i načinom na koji se njeno društvo odnosi prema ženama generalno i kako gleda na njih, sa njenom seksualnom orijentacijom, njenom profesijom i obrazovanjem.

Svi ovi elementi igraju ulogu u onome što žene danas preživljavaju. Kada doktor/ka ne zna da je žena koja mu/joj dođe sa neodređenim bolovima u donjem stomaku bila seksualno zlostavljana, on/ona će verovatno pomisliti: “Ne vidim ništa, sve je u redu, još jedna od onih koje traže pažnju.”

U grupi samo-pomoći sve žene se shvataju ozbiljno, nema upoređivanja ili osuđivanja i žene dele svoje lične istorije jedna sa drugom. Uzima se u obzir da je njena socijalizacija nesumnjivi deo nje i onoga što je pretrpela. Pre nekoliko godina shvatile smo da su i muškarci proizvod svih ovih elemenata svog porekla, pa sada to radije zovemo “rodno-specifični” pristup muškarcima i ženama.

02. Socijalizacija i žene

Većina žena koje dolaze u grupe samo-pomoći imaju nisko samopoštovanje i ovo je tema koja zahteva pažnju. Nisko samopoštovanje može dovesti do različitih obrazaca ponašanja koje žene razviju tokom godina. suočite će se sa ženama koje su depresivne, koje se samopovređuju, koje imaju poremećaje ishrane od anoreksije do bulimije, sa ženama koje imaju neodređene bolove u predelu donjeg stomaka, itd. Kad vodite grupu samo-pomoći na neku od ovih tema, morate biti svesni uticaja niskog samopoštovanja na traumatizirane žene. Važno je da usmerite žene da otkriju šta je to što ih zadržava od ozdravljenja, koje su poruke internalizovale tokom godina i koje su načine pronašle da prežive.

Žene se moraju ponovo povezati sa svojim unutrašnjim izvorima snage da bi mogle da ih iskoriste na pozitivan način. Mnoge žene su se otuđile od svojih tela, ne umeju više da slušaju signale iz svojih tela, signale koji im govore šta je dobro, a šta loše za njih. Neke žene, a naročito žene koje su seksualno zlostavljane duži vremenski period, mogu se čak i odvojiti od svog tela, što znači da je u trenucima zlostavljanja, jedini način da se prođe kroz to jeste da se pravite da niste prisutni. Iskliznete iz svog tela, ponekad čak i posmatrate kako neku ženu siluju i ne osećajući da ste to vi. To je način da izbegnete da osećate bol dok vas povređuju.

Pored uticaja traumatskog iskustva, na sve žene utiče i tzv. socijalizacija u njihovom okruženju i kulturi. Bez obzira na to gde živimo, da li u "liberalnoj" državi kao što je Holandija ili u nekoj više konzervativnoj državi, društvo ima određena očekivanja kako žena treba da se ponaša, šta žene mogu da rade, kako treba da podižu svoje porodice, da treba budu poslušne prema muževima i šefovima. Pored trenutne situacije, kao što je to da li je žena zaposlena i da li ima porodicu, da li živi sama, da li je lezbejka ili je udata, kakvo je obrazovanje imala i kakvo joj je poreklo, svi ti aspekti zajedno čine ženu onakvom kakva je kada dođe u vašu grupu samo-pomoći. Sve ove aspekte treba uzeti u obzir kada žena deli svoj bol sa vama, bez obzira na to o čemu je njena priča.

Na ovaj način žena polako uči da ne krivi sebe za ono što joj se desilo već da stavi svoje iskustvo u pravu perspektivu. Sledeći korak je da žena prihvati da ona ne može promeniti prošlost, ne može promeniti ono kroz šta je prošla, ne može promeniti iskustvo ali može promeniti način na koji se nosi s tim. Ona može promeniti svoju poziciju žrtve u poziciju nekoga ko preuzima kontrolu i odgovornost da ostatak svog života učini boljim. Kroz vežbe će grupa polako otkrivati proces ozdravljenja i preuzimanja uloge odlučivanja u narednom periodu svog života.

Kada govorimo o socijalizaciji muškaraca i žena, mi posmatramo više društvenih aspekata koji čine ženu onakvom kakva je danas. Važno je za ženu da zna da kada je imala loše obrazovanje zbog svog društvenog porekla, klase kojoj pripada, to ne znači da je glupa. To je samo obrazovanje koje može da dobije i sada ako to želi. Žena koja ima poremećaj u ishrani treba da zna da je to bio način da zadrži kontrolu, a ne da kazni sebe ili bilo kog drugog. Moramo da posmatramo ženu kao celinu, a ne da svoje vrednosti postavljamo kao normu za nju. Svet muškaraca čini da

se žena oseća bezvrednom, da oseća da postiže manje od muškarca i u većini slučajeva, žena koja je ambiciozna moraće da radi mnogo bolje od svojih kolega.

Ona zna da i čak ako radi isti posao, biće plaćena manje od kolege muškarca. Ali to se takođe dešava i u sistemu zdravstvene zaštite. Kada žena ode kod doktora/ke, prema njoj se često ponašaju kao da je njen problem ona sama. Lekar/ka koji je ne vidi kao prizvod gore navedenih faktora, daće joj utisak da ona nema pojma o čemu on/ona govori.

Mnoge žene prihvataju kao normalno da predaju svu moć iz svojih ruku i rade ono što im doktor/ka kaže da je najbolje po njegovom/njenom mišljenju. Ako doktor/ka ili drugi zdravstveni radnici/ce uvedu situaciju žene koja je ispred njega/nje u dijagnozu zajedno sa predloženim tretmanom, onda možemo da govorimo o balansiranim pristupu zdravstvenoj zaštiti žena. U nekim zemljama kulturalne razlike između naroda su važne u socijalizaciji žena. U nekim kulturama žene se posmatraju kao bezvredne, jedino dobre za kuću.

U nekim drugim kulturama žene igraju važnu ulogu u društvu. U nekim državama možete naći i jedno i drugo, kao u zemljama sa više religija (katolici, muslimani, protestanti, jevreji, itd.). Ako ove različite kulture takođe ugnjetavaju jedna drugu, žena pati od duple diskriminacije: i kao žena i kao žena iz određene kulture.

Vežba

Za 15 minuta napišite koji faktori iz vašeg života, od detinjstva do danas, su imali ozbiljnog uticaja na ono što ste danas. Napišite to u kratkim rečenicama, ne pokušavajte da pišete priču, to ćemo raditi kasnije. Kakav tip žene ste vi? Opišite sebe u nekoliko reči.

03. Uticaj traume

Važno je shvatiti da je seksualno nasilje trauma sa velikim uticajem na život žene. Trauma je bila obavijena tajnom i zato je DELJENJE prvi korak ka ozdravljenju. To je razlog zašto je grupa samo-pomoći tako efektivna. Važno je pronaći harmoniju, ravnotežu između uma i tela jer su to dvoje bili dugo razdvojeni. Deljenje iskustva je olakšanje za većinu žena, i za učesnice i za voditeljice. Ako vodite grupu, pronađite nekoga ko će vam biti supervizorka jer i vi možete učestvovati u grupi sa emocijama koje se mogu uskomešati tokom sesije grupe samo-pomoći.

Za voditeljicu je važno da zna šta vam je pomoglo da ozdravite! Šta je po vašem verovanju potrebno ženi da ozdravi od svoje traume, šta god da je to? Jedan od najvažnijih elemenata u procesu ozdravljenja je da vodite i podržite ženu da stupi u kontakt sa samom sobom da bi naučila da ponovo bude osoba kakva je bila pre zlostavljanja/operacije.

Naravno, niko nikada neće zaboraviti šta se desilo, to će uvek biti deo njihovog života. Ali iskustvo može, u određenom trenutku, biti integrisano u unutrašnji izvor snage tako da žena postane svesna sebe. Ne zaboravite da će to uvek biti bolna tačka. Pokažite ženi da je bolje da podeli svoj bol i bes u terapiji ili u grupi samo-pomoći nego sa partnerom/kom ili prijateljima/cama. Vi možete podeliti priču sa njima ali emocije koje su povezane sa njom nisu za njih da bi se stalno suočavali s njima. Partneri/ke nisu terapeuti/kinje. Mnoge žene nisu sposobne da napuste ulogu žrtve i projektuju svoj bes na svoje partnere/ke, koji u početku mogu biti puni razumevanja i podrške ali na kraju postanu umorni od toga da učestvuju ili da budu okrivljavani. Važno je da žena bude iskrena sa svojim partnerom/kom i prijateljima/cama, da kaže da želi da ima kontrolu ali da takođe podeli sa njima i šta bi ona želela da promeni u svom životu.

Intimne veze se mogu promeniti kad žena odluči da radi na svom osnaživanju. Kada partner/ka nije spreman da se menja zajedno sa njom, veze se mogu raskinuti. To je veoma uobičajno za žene sa traumatskim iskustvom. Činjenica je da ukoliko žena može da ostavi prostor za svog partnera/ku da se menja, da mu/joj vremena, može se desiti da se on/ona takođe promeni.

Žene sa traumatskim iskustvima su blokirane u svom društvenom, emotivnom i seksualnom razvoju jer su morale da razviju mehanizme preživljavanja. One nisu svesne ovoga i imaju teškoća da funkcionišu sa drugim ljudima. Kao voditeljice grupe samo-pomoći morate biti svesne činjenice da je većina traumatizovanih žena propustila jedan deo svog prirodnog razvoja, zavisno od toga koliko je godina imala kad se seksualno zlostavljanje dogodilo. Važno je da poznajete svoj sopstveni proces koji se tiče ovoga da biste mogli da ga primetite u dinamici grupe.

Seksualno zlostavljanje može prouzrokovati:

- zloupotrebu droge, alkohola, seksa, valijuma
- samopovređivanje: žene koje sebe povređuju noževima itd.

- poremećaje u ishrani: anoreksiju (izgladnjivanje), bulimiju (prežderavanje i čišćenje), opsesivnost (prežderavanje i dobijanje na težini)
- depresiju
- pokušaje samoubistva
- odvajanje od tela
- gubitak “uzemljenja”
- vagnism
- preteranu brigu za druge

Biti voditeljica znači znati da ne možete jednostavno reći “PRESTANI” ženi sa ovakvom vrstom ponašanja. To bi značilo poreći značaj mehanizama preživljavanja, poreći kako su oni bili važni i možda su važni još uvek. Morate prihvatiti tu činjenicu i samo ohrabriti ženu da pronađe svoje druge unutrašnje izvore snage koje može da kontroliše.

Ohrabrite žene da više puta ispričaju svoju priču, kako u grupi, tako i prijateljima/cama i porodici. Tajna je izašla iz mraka i više nema potrebe za osećanjem sramote i krivice.

Mehanizmi izbegavanja kod žena koje su preživele (seksualno) zlostavljanje

Ponekad ćete u svojoj grupi primetiti žene koje izbegavaju da se uključe u dinamiku grupe. Neki od ovih obrazaca izbegavanja mogu biti:

- nepoverenje: nikome se ne može verovati
- strah: ovo nije sigurno mesto
- ljubomora: potreba za pažnjom
- ponos: meni to nije potrebno (ima veze sa klasom)
- preterana kontrola
- žrtva: ne preuzima odgovornost
- perfekcionistkinja
- “draga”: želi odobrenje od svih

Vežba u grupama po dve

- Kakav je moj stav o izbegavanju? Kako se onda ponašam?
- Koja je moja najveća potreba sada?
- Koja je rečenica u mojoj glavi? Glasovi? Poruka?
- Šta osećam u svom telu?
- Kako bi bilo da spustim svoj gard ili kako da srušim zid koji me štiti?
- Kako bi bilo kad bih se prepustila svojim najvećim potrebama?
- Kako da brige pretvorim u potrebe koje bi me pokrenule?

Kontrola

Žene koje su bile zlostavljane često su otuđene od svojih tela. Jednom kad počnu da rade na svojim traumama, postanu svesnije svog tela i počinju da prepoznaju signale u ranim fazama. Kontrola je glavna tema za žene koje su preživele seksualno zlostavljanje i pošto mnoge žene koje su zavisne od lekova ili droge imaju takvu istoriju, to važi i za njih. Ako se žena prepusti osećanjima kao što su bes, tuga ili bol, može biti uplašena da će izgubiti kontrolu. Mora potražiti pomoć u tom procesu, niko to ne može da uradi sam. Ponekad kontrola postaje patološka. Onda žena prati sve što se dešava, postoji teret nepoverenja i žena nema osećaj sigurnosti, koji je

svima nama potreban da bismo preživeli. Tada govorimo o preteranoj kontroli.

Koristite vežbe da se oslobodite straha i besa i da dođete u kontakt sa mekšim nivoom osećanja. Žene misle da je biti ranjiva ili osetljiva znak slabosti, pa se trude da budu “čvrste”. Ali kad ste ranjivi, onda se otvarate, kako liderke tako i učesnice. (Rad na telu: stanite pored zida. Polako se spuštajte dok oba kolena ne budu savijena. Vidite koliko možete da izdržite u ovom položaju, a da ne odustanete. Ovo ima veze sa kontrolom!!)

Seksualnost

Seksualnost je osetljiva tema za većinu žena, a naročito za žene koje su preživle seksualno nasilje, žene sa rakom dojke i žene koje zloupotrebljavaju lekove, alkohol ili drogu. Osećaj seksualnog bića je narušen kod mnogih žena i one moraju da pronađu način da ponovo postanu cele osobe koje imaju kontrolu nad sobom. Potrebno je mnogo pročišćenja pre nego što žena ozdravi i jedino kad ponovo zavoli sebe može biti otvorena za senzualnost i seksualnost.

Mi smo “vodile ljubav” zato što smo mislile da moramo, čak i posle traumatskih iskustava. Ali da u potpunosti kažemo “da”, prvo moramo naučiti da kažemo “ne”. Naučene smo da moramo da “uslužujemo” muževe i da im damo “ono što im je potrebno”. To nazivamo delom ženske socijalizacije. Pored toga tu je i krivica, prvo se osećamo krive zato što nam se to dogodilo, možda čak i krivimo sebe. Onda se osećamo krive jer se osećamo oštećene, slomljene i nesposobne da budemo strastvene sa partnerom/kom. Izrazite sebe i svoju seksualnost tako što ćete pitati sebe: **ŠTA JA ŽELIM?**

Vežba:

- Šta je prepreka u vašoj intimnoj/seksualnoj vezi? Da li uživate? Da li se igrate? Kako se nosite sa ovim osećanjima?
- Odakle dolaze ove prepreke/osećanja?
- Kakva je poruka koju ste dobili od majke o seksualnosti? (Učitelj/ce? Sveštenika? Oca?)
- Šta ste osetili u svom telu u toku incesta/seksualnog zlostavljanja/silovanja/nasilja?
- Šta ste uradili s tim?
- Opišete scenu seksa kako biste želeli da se dogodi. Napišite ovo za sebe i ne stidite se, to je samo vaša fantazija.

Podelite se u grupe po dve i pola sata razgovarajte sa svojom partnerkom o ovim pitanjima. Bez diskusije, samo slušajte i postavljate pitanja.

Vizuelizacija o seksualnosti

Vizuelizacija mudre žene koja vam daje simbol vaše seksualnosti, koji je najlepši simbol koji ste ikada videli.

04. Načini savladavanja traume

Sve mi poznajemo žene koje ne mogu uraditi ništa sem da se žale. One krive sve druge za ono što se dešava u njihovom životu. Naravno, ono što vam se desilo u prošlosti pretvorilo vas je u žrtvu u tom trenutku. Nešto vam se desilo, nešto što vam je neko drugi učinio, vi to sigurno niste tražili. Ovaj bol je naneo ozbiljan udarac vašem samopouzdanju, samovrednovanju i poverenju. Međutim, vreme je da prestanete da se osećate kao žrtva, želite svoj život nazad ali kada ćete to uraditi i kako, zavisi od vas.

Samo vi možete prestati da viktimizirate svoj život, kada to odlučite. Ako nastavite da krivite druge za osobu kakva ste sada, čak i za patnju koju sada osećate, ništa se neće promeniti i nećete videti nikakvu transformaciju. Zato je važno da povratite kontrolu nad svojim životom, da razvijete pozitivan stav, da radite na svom samopouzdanju da biste zaista mogli da promenite svoj život.

Ograničavajuće misli

Kad odlučite da promenite svoj život, onda se suočavate sa mnogim internalizovanim preprekama. Ove prepreke su često stari glasovi, koji dolaze od vaše majke, oca, učitelja/ice ili čak od nasilnika. U trenutku kada želite da sebi kažete da ste talentovana žena koja zaista ume da crta divne crteže, čujete glas koji kaže: “ali moj učitelj mi je rekao da sam glupa devojčica koja ne ume ni konja da nacрта.” Ove ograničavajuće misli drže nas u mestu, sprečavaju nas da naučimo da živimo sa svojom bolešću, problemima ili zlostavljanjem na pozitivan način.

Vežba:

Sedite sa partnerkom. Podelite jedna s drugom za 10 minuta šta mislite da važno na putu do samopouzdanja. Zaista istražite koje je najvažnije pitanje ovde. Jedna priča dok druga samo postavlja podržavajuća pitanja. Pričajte o tome: šta biste želeli da budete i šta vas zadržava da to i budete? Koja je vaša “ograničavajuća misao”? Primer: Nadam se da ću jednog dana pronaći nekog ko će me voleti. Ograničavajuća misao može biti: “Ne verujem da postoji neko kome bih se zaista dopadala, previše sam glupa, ružna, itd.” Onda pomozite jedna drugoj u osmišljavanju rečenice koja okreće negativnu misao, kao na primer: “Ja sam žena vredna ljubavi.” Podelite iskustvo sa grupom i podelite pozitivnu rečenicu, ako to želite.

“Tuširanje” pozitivnim rečenicama

Uvod

Tokom detinjstva, sve smo mi čule negativne komentare o svom izgledu, ponašanju, sposobnostima za učenje, itd. Nekako smo prihatile ove negativne poruke kao istinu. Tokom života, suočile smo se sa bolnim uticajem koji su ove poruke imale na naše osećanje samopouzdanja. Možemo biti vrlo iznenađene kad osetimo vrlo duboku emociju kad nam neko ko nam je drag i kog volimo kaže kompliment iz najbolje namere. Duboko u našim srcima, mi ne verujemo da je ovaj kompliment istinit, mada volimo da ga čujemo. Stari glasovi roditelja ili učitelja/ica sprečavaju nas da zaista prihvatimo kompliment. Svima nam je poznat primer domaćice koja, posle komplimenta za divnu večeru, kaže: “Oh, pa to nije ništa.” Teško nam je da prihvatimo kompliment uz “Hvala vam.” Još je teže reći “Hvala vam. Znam

da sam dobra kuvarica.” Ova vežba “tuširanja” je osmišljena je da nam pomogne da pronađemo određene kvalitete ili sposobnosti za koje najmanje verujemo da su istinite o nama i da onda transformišemo stare poruke u pozitivne afirmacije kojima će nas partnerka “tuširati” neko vreme. Osoba koja je “tuširana” može izgovarati sve primedbe koje joj padnu na pamet, sve dok pozitivna rečenica ne počne da zvuči 'istinito'. Pošto ova vežba može izazvati duboka osećanja, važno je da sve učesnice pronađu partnerku kojoj mogu da veruju.

Uputstva

1. korak: Šetajte po sobi. Gledajte u oči žene koje sretnete. Ako sretnete neku za koju mislite da joj možete verovati, stanite, uhvatite je za ruku i pitajte je da li želi da bude vaša partnerka u ovoj vežbi.
2. korak: Sedite u parovima. Dogovorite se koja će prva raditi vežbu. Objasnite svojoj partnerki šta je to što vam je teško da poverujete o sebi. Na primer, da ste osoba vredna ljubavi, talentovana, elokventna, uspešna, itd. Fokusirajte se na jedan kvalitet koji mislite da ne posedujete, a želeli biste. Ocenite ovo osećanje na skali od 1 do 10, s tim da je 10 ono što najviše želite. Onda, na osnovu vaše procene, vaša partnerka vas “tušira” pozitivnom afirmacijom (tj. ponavlja više puta jednu te istu rečenicu), zasnovanom na kvalitetu za koji vam je najteže da poverujete da posedujete. Na primer: “Ti si zaista pametna.” Partnerka se drži ove rečenice i samo menja akcenat, govoreći: “Ti si zaista pametna,” zatim: “Ti si ZAISTA pametna.” i najzad: “Ti si zaista PAMETNA!”

Nemojte ulaziti u razgovor, držite se te jedne rečenice dok “tuširate” svoju partnerku. Ako je rečnici potrebno prilagođavanje jer je nerealna, slobodno učinite to. Osoba koja je “tuširana” izražava osećanja koja joj padnu na pamet i koja protivureče pozitivnoj rečenici. Na primer: “Ne, ja nisam pametna. Uvek sam imala loše ocene u školi.” ili: “Ne, ja nisam pametna. Moj učitelj mi je uvek govorio da sam glupa.” Dozvoljeni su svi odgovori i sva osećanja.

Da bi ste se fokusirale na unutrašnje glasove koji se protive možete zatvoriti oči dok vas partnerka “tušira”. Posle “tuširanja” proverite da li je ocena koju ste na početku dale rečenici sada veća ili manja. To možete uraditi tako što ćete sami izgovoriti pozitivnu rečenicu i osetiti kako sad zvuči istinito. Završite “tuširanje” tako što ćete spojiti ruke, levi dlan na gore, a desni na dole. Sedite mirno za trenutak. Onda sklopite ruke i sagnite glavu govoreći: “Hvala.” Onda partnerke zamene mesta i vežba se ponovi od početka do kraja. Kad obe završite, zapišite neke od svojih reakcija.

Podelite osećanja koja su se pojavila. Vratite se u celu grupu. Neke članice mogu podeliti svoja iskustva, mada ne moraju sve prisutne govoriti o ovome.

Vizuelizacija

U ženskim grupama samo-pomoći, vizuelizacije su metod transformisanja starih navika, obrazaca ponašanja i bola u nove. Žene mogu vizuelizovati promene na lagan i prihvatljiv način. Nije potrebna vežba, glas voditeljice radionice vodi nas kroz viziju koja se u našoj glavi može pojaviti kao film na ekranu. One se mogu raditi kada smo same, uplašene ili uznemirene, a mogu se raditi i u grupama.

Vizuelizacije ovde opisane mogu se menjati, zavisno od teme kojom se grupa bavi tokom sesije. Ovo je moćna vizuelizacija jer reflektuje sve aspekte naših unutrašnjih bića.

Zatvorite oči i dišite mirno.

05. Emocije

Teško nam je da pokažemo svoje emocije drugima, to nas čini ranjivim i može nam se loše vratiti ako ih pokažemo u pogrešnom okruženju. Svi imaju emocije i mi ih imamo, možemo ih osetiti, možemo ih pokazati i možemo prestati da ih osećamo. Vi niste to što osećate. Ponekad se žene plaše da jednom kad počnu da osećaju kako su strašno povređene, utopiće se u svojim osećanjima i neće moći da se vrate u realnost. Voditeljice grupa samo-pomoći moraju biti svesne ovog fenomena. Istraživanje same sebe je jedan od načina da stupite u kontakt sa svojim osećanjima.

Vežba

Sedite same 10 minuta i napišite šta radite da bi ste se osećale snažno u svom svakodnevnom životu. U kojim situacijama se osećate snažno? Šta možete da uradite da bi ste se osećale snažno u trenucima kad se ne osećate tako?

Voditeljica

Biti voditeljica grupe samo-pomoći, znači da morate biti sposobne da izađete na kraj sa različitim emocijama. Ako je vama teško da izrazite svoje emocije, onda se morate pozabaviti tom temom pre nego što počnete da vodite grupu. Žene znaju šta vi možete da podnesete, čak i da ništa nije rečeno. One mogu da osete da li je bezbedno da izraze sebe, uključujući tu i svoj bol i svoja osećanja. Ja sam jako teško izlazila na kraj sa besom. Nikada nisam mogla da pobesnim i bila bih jako uplašena ako bi neko pobesneo na mene.

Čak i u grupama samo-pomoći bilo mi je jako teško da vičem i da slušam nekog ko radi na svom besu. Trebalo mi je mnogo vremena da bih mogla da vrištim ili da budem glasna. To je još uvek moja slaba tačka ali sada mnogo bolje mogu da se izborim sa besom nego pre 10 godina. Prema tome, kada dve žene zajedno vode grupu, bilo bi mudro da se unapred dogovore koja će preuzeti vođstvo u slučaju da se pojave jake emocije, na primer jedna je voditeljica u slučaju tuge, a druga radi sa besom.

Budite veoma jasne jedna sa drugom u odnosu na ovo i uvek proverite kako ste posle sesije. Emocije su u redu, sve dok svi znaju da ih IMATE, a ne da vi JESTE vaše emocije. Prečišćavanje emocija je neophodno ako želite da očistite sebe, ako želite da ozdravite. U suprotnom, ove emocije će se pojavljivati s vremena na vreme, uvek će postojati novi okidači za njih i ukoliko niste svesni činjenice da ste vi sposobni da ih isključite, uvek ćete ponovo pasti u emocije.

Vežba:

1. Sedite u parovima. Ispričajte jedna drugoj o nekoj veoma emocionalnoj situaciji u kojoj ste bili. Kakva je bila vaša reakcija? Kako biste želeli da ste tada reagovali? Kako ste mogli da se povežete sa sobom i sa drugima? Neka svaka govori po 10 minuta. Zatim zapišite ono što ste ispričali.
2. Ostanite na svojim mestima. Recite jedne drugima koje emocije vam je najteže da izrazite? Zašto? Šta vam je potrebno da biste mogle to da uradite? Uzmite vremena koliko vam je potrebno i kada naiđu emocije, partnerka će vas ohrabriti da ih izrazite. Zapišite ovo.

Kad učesnica postane vrlo emotivna, voditeljica grupe može da je pita da li joj dozvoljava da je drži za ruku. Možete da podržavate emocije, koje god da su, ali ako žena preti da će izgubiti kontrolu ili izgubiti kontakt sa svetom oko sebe, zamolite je da stavi noge na pod i da gleda u vas. Na taj način ona će ostati u kontaktu sa realnošću.

06. Rad na telu i emocijama

Sada ćemo raditi sa nekim od emocija koje jako dobro poznajemo.

A: Napetost

Stanite sa raširenim nogama i stopalima blago okrenutim ka spolja. Polako savijajte kolena dok možete. Onda podignite obe ruke savijajući laktove pod uglom od 90° (vidite crtež). Ostanite tako dok vam noge ne postanu toliko napete da ne možete više izdržati. Možete praviti zvukove, govoriti reči kao: “Pomozite. Boli. Pomozite. Pomozite.” Onda, kad pomislite da zaista više ne možete izdržati, pustite da vam celo telo padne napred, pustite ruke da se ljuljaju i opustite se za trenutak. Uradite ovu vežbu najmanje tri puta i pokušajte da produžite vreme pre nego što odustanete.

B: Strah

1. Sednite na jastuk ili na prostirku. Ispružite vašu desnu nogu ispred vas. Onda savijte levu nogu i stavite levo stopalo na desnu butinu. Stavite ruke oko levog kolena i polako vucite nogu prema grudima dok udišete. Ostanite tako nekoliko trenutaka, onda pustite nogu i dok je ispravljate glasno izdišete uz veliki uzdah. Ponovite ovu vežbu tri puta sa obe nogom da se oslobodite straha.

2. Sednite na stolicu. Raširite noge. Držite kolena. Dok udišete, pustite da vam glava polako pada unazad. Dok izdišete, pustite da vam glava polako pada napred dok ne padne između vaših nogu. Pokušajte da uradite ovo bez ikakvog zatezanja mišića. Ne radite ove pokrete na silu. Verujte svojim rukama. Ponovite ovo 4-5 puta.

C: Bes

Kada smo besne, to je često usmereno prema drugima za koje osećemo da su nam naneli bol. Međutim, ponekad naš gnev može biti usmeren i prema nama samima. Mislimo da smo ponovo upropastili stvari. Dobro su nam poznate takve negativne slike o nama samima. Sledeća vežba fokusiraće se na bes usmeren prema nama samima.

1. Vežba sa stolicama. Ova vežba je namenjena da nam pomogne da postanemo svesne različitih glasova koje imamo prema ljudima na koje smo ljuti. Uzmite tri stolice. Stavite parče papira na svaku stolicu sa imenom “vas” koja govori. Na primer, vi koja ste žrtva, vi koja ste besna i vi koja ste slobodna. Uzmite slučaj sa kojim želite da radite. Grupa vam pomaže da prepoznate kojim glasom govorite. Osoba koja govori zauzme to mesto dok glas ne promeni ton. Ova vežba će vam omogućiti da stupite u kontakt sa svoji unutrašnjim glasovima i da prepoznate žrtvu i besnu osobu u sebi.

2. Sedite na pod ili na jastuk. Polako udišite i izdišite. Savijte obe noge i privucite ih prema grudima. Stavite obe ruke oko njih i onda se polako ljuljajte napred i nazad, a onda s leva na desno. Radite ovo u umirujućem ritmu, skoro kao što roditelj radi sa svojim detetom u krilu. Radite ovo jedno vreme, polako izdišući i udišući sve dok ne osetite sigurnost koju dajete sebi ovim pokretom. Stavite učesnicima do znanja da smirivanjem besa prema nama samima počinjemo da to radimo i sa besom prema drugima.

D: Sreća

Dozvolite učesnicama da otkriju svoj način kako fizički da izraze sreću. Ovo može biti kroz skakutanje, vikanje ili dok mirno sedite osećajući se srećnom. Prihvatite razlike, ne sudite.

Vežba

Ovo je dodatna vežba koja se može uraditi da bi se podiglo raspoloženje posle teške sesije. Šetajte po sobi i kad god sretnete nekoga, pravite grimase. Skupljajte i razvlačite usne i prevrćite očima. Slobodno ispuštajte i zvuke.

07. Strah

Uvod

U radu sa grupom, suočićemo se sa mnogim licima koje ima strah u životima mnogih od nas. Strah je stvaran i ne može se odagnati tako što ćemo jednostavno reći: “Ne boj se. Zar ne vidiš da...” U američkom rečniku *American Heritage Dictionary* postoji lista sinonima i značenja reči “strah”. Doživele smo u grupnom radu da se učesnice sete i mnogih drugih. Naročito žene koje su preživele nasilje imaju svo pravo da osećaju strah. Vizuelizacija i fizička vežba zaokružuju sesiju.

Strah i hrabrost

Strah je jedno od najjačih osećanja. Mi bismo volele da prevaziđemo strah i da budemo hrabre. Međutim, ne možemo osećati hrabrost kad ne znamo šta je strah. Uradićemo vizuelizaciju da stupimo u kontakt i sa jednim i sa drugim. Sedite mirno, ruke stavite u krilo, ispravite leđa. Dišite polako dok se ne osetite smireno. Zatim stavite svoju levu ruku na srce. Zamislite sebe kako gledate u ogledalo, osetite ljubav prema sebi samoj. Zamislite krug od ruža oko sebe. Pogledajte u sebe kada ste uplašeni. Šta radite? Onda polako pokušajte da se oslobodite straha i dozvolite svojoj hrabrosti da se pojavi. Pogledajte sebe kao jaku, hrabru ženu. Šta vidite? Onda se opet koncentrišite na disanje i otvorite oči. Zapišite svoju viziju.

Definicije straha u američkom rečniku:

1. Osećanje uznemirenosti izazvano očekivanjem opasnosti, bola, nesreće ili sl.
2. Slučaj manifestacije takvog osećanja
3. Stanje uznemirenosti ili užasa: “Zatvorenici su proveli noć u strahu.”
4. Ekstremno poštovanje, strahopoštovanje kao prema najvećoj moći.
5. Razlog za strah ili zebnju, mogućnost opasnosti.

Sinonimi: strah, bojazan, strava, užas, panika, uzbuna, preneraženost, strepnja.

Ove imenice se odnose na emotivne reakcije prouzrokovane prisutnom ili bliskom opasnošću, prisutnim ili bliskim zlom, bolom ili velikim nesrećama. Strah je najopštiji pojam. Strava je iznenadno izazvan strah i karakteriše se velikom uzrujanošću, obično u kratkom periodu. Užas je snažan strah od nečega za šta mislimo da nam predstoji, naročito ako je neko nemoćan da to izbegne. Strah može biti i nasilan i parališući, obično u prisustvu velike opasnosti. Užas je kombinacija straha i odvratnosti prema nečemu. Panika je jak, iznenadan strah, često bez osnova i često podstrek za nepromišljenu akciju. Uznemirenost je strah izazvan prvom pojavom opasnosti. Užasnutost je snažna zebnja koja oduzima moć da se efektno reaguje. Preneraženost je stanje zbunjenosti i nemoći. Strepnja je zebnja ili strah koji se karakteriše drhtanjem ili oklevanjem.

Vežba:

U parovima: Kako vi izlazite na kraj sa strahom u svom životu? Recite svojoj partnerki koja je vaša prva reakcija kada se desi nešto zastrašujuće. Budite svesne činjenice da su neki strahovi od ranije, dok su neki strahovi stvarni. Možete biti uplašene kada grmi zbog toga što su vam roditelji rekli šta se može dogoditi ili zato što ste bili na mestu gde se to zaista i dogodilo. Ako ste bili silovani ili zlostavljani, vaš strah dok hodate ulicom je stvaran.

Ako ste imali rak dojke, vaš strah da se rak proširio je stvaran. Ali ne možemo dozvoliti da strah vlada našim životima i zato moramo pronaći načine da savladamo ovo veoma negativno i destruktivno osećanje.

Vizuelizacija hoda prema kući mudrosti, gde vas dočekuje starica koja vas vodi u sobe straha i hrabrosti. Otkrile smo u kojim delovima tela su locirana duboka osećanja i reakcije kao što su strah, bes i napetost i ovde vam nudimo nekoliko specifičnih fizičkih vežbi koje možete upotrebiti za oslobađanje od ovih osećanja.

Uputstva

1. korak: Voditeljica radionice prvo podeli listu definicija o vrstama straha koje poznajemo. Ona može ranije napraviti listu sa ovim definicijama i onda početi sesiju pitanjem: "Postoje li neki oblici straha koji nisu na ovoj listi?" Za ovo odvojite desetak minuta.
2. korak: Posle diskusije na redu je vizuelizacija da bi se učesnice povezale sa svojim najskrivenijim strahovima, od kojih su neki tako duboko sakriveni da nas mogu iznenaditi.

Voditeljica grupe počinje davanjem sledećih instrukcija učesnicama: "Zatvorite oči. Sada, pokušajte da vizuelizujete svoje najranije sećanje kada ste bile uplašene. Otvorite oči i zapišite ovu vizuelizaciju.

Sada ponovo zatvorite oči. Podsetite se trenutka u svom sadašnjem životu koji vas zaista plaši. Da li vidite vezu sa ranijim strahom? Držite zatvorene oči. Postoji strah koji želite da odagnate. Pogledajte ga svesno. Pogledajte u svoj strah, posmatrajte ga, prihvatite ga, recite sebi 'Ovo je ono kroz šta sada prolazim. Znam da to dolazi i odlazi, ali ispod toga postoji unutrašnji mir. Ovo je strah koji imam ovog trenutka.' Ne sudite sebi zato što se osećate uplašeno. Samo svesno posmatrajte svoj strah."

Podelite svoje iskustvo sa grupom.

3. korak: Fizička vežba: uljuljkivanje. Sedite na pod, privucite kolena k sebi. Stavite ruke oko kolena. Onda se lagano ljuljajte s leva na desno na svojoj zadnjici kao da ste u majčinoj utrobi. Budite nežne prema sebi. (Upamtite da ovu vežbu sa uljuljkivanjem možete upotrebiti kad god vas obuzme strah.)

Pozitivne afirmacije

Ovo je vežba koja će vam pomoći da naučite kako da strah pretvorite u pozitivnu afirmaciju.

A: Mala devojčica u nama kaže osobi od koje se plašite: Plašim se da ćeš me napustiti kada ti kažem šta želim.

B: Goniteljica u nama kaže: Nisi mi potreban, mogu sama da brinem o sebi.

Pokušajte ovo: Ako ovo kažem, ti ćeš me isterati. Koja je fizička reakcija? Ako osećate knedlu grlu, onda je to strah. Pokušajte da transformišete A i B u JEDNU pozitivnu rečenicu, kao na primer: "Ja mogu da kažem šta god želim!"

Kontrolorka u nama je prepreka da se zaista kaže ova rečenica, ova afirmacija, kontrolorka izaziva paniku. Pokušate da pronađete svoju sopstvenu pozitivnu afirmaciju.

08. Prevazilaženje starih strahova

Uvod

Želja da budemo neustrašive i nežne osobe, osobe koje vole, osobe bez predrasuda je nešto za čime sve mi žudimo. Ali, nekako, uvek postoji nešto što nas u tome sprečava: imamo loš dan, mrzovoljne smo, doživeli smo nezgodu, svađale smo se sa svojim partnerom/kom, itd. Sve mi možemo napraviti listu razloga zašto nismo osobe pune ljubavi i osobe bez predrasuda, zašto štitimo stare strahove kao da mogu svakog trenutka postati stvarni. Većina negativnih, ograničavajućih misli dolaze iznutra, iz bolnih uspomena, iz negativnih iskustava.

Kada znamo razloge, možemo lako pronaći opravdanja za naše negativno ponašanje, osećamo se kao žrtve nekadašnjih negativnih, možda čak i traumatskih iskustava. Mi znamo da jednostavno koristimo ova iskustva kao izgovor što nismo postigle ono što smo najviše želele.

Kako da pobegnemo iz ove silazne spirale koja nas sprečava da uradimo ono što zaista želimo da postignemo? Prvo, važno je da pronađemo pozitivne prekretnice u izgovorima i ograničavajućim mislima koje nosimo u sebi. Te prekretnice ili pozitivne afirmacije zovemo "ivice rasta" našeg puta.

U sledećoj vežbi, pokušaćemo da uđemo dublje u ono što mogu biti ivice rasta u različitim aspektima naših života i šta mogu uraditi za nas jednom kada ih prihvatimo. Učesnice radionice rade ovu vežbu u parovima. Partnerka aktivno podržava ženu čiji je red da pronađe ličnu pozitivnu afirmaciju. Vežba se, na primer, može odnositi na posvećenost. Osoba može reći sledeću rečenicu:

"Plašim se da ako se posvetim nekome, izgubiću svoju autonomiju."

Ograničavajuće misli iza ove izjave mogu biti:

- Ako se nekome zaista posvetim, postaću ranjiva; ili
- Ako se zaista posvetim nekome, uvek moram da radim ono što se od mene očekuje.

Transformisana afirmacije ili 'ivica rasta' može biti: "Posvetiću se nekome i zadržaću svoju autonomiju." Ova afirmacija se onda zapiše, kaže naglas partnerki tokom vežbe i kasnije подели sa grupom.

Uputstva:

Zapišite u svom dnevniku sledeće reči:

- osećanje
- posvećenost
- seksualnost
- uslovi života
- posao
- telo
- duhovnost

Sada, pored svakog termina, zapišite za svaki od njih:

a: šta to znači za vas?

b: šta biste želeli da znači za vas?

c: koje vas ograničavajuće misli sprečavaju da dostignete ovaj pozitivni cilj?

d: kako ovo možete pretvoriti u pozitivnu afirmaciju koja je izvodljiva?
Uzimate vremena koliko vam je potrebno da razmislite o ovim temama i da formulišete vaše transformisane pozitivne afirmacije.

e: uradite ovu vežbu u parovima i radite na najmanje tri gore nabrojane teme.

09. Razvijanje sposobnosti za poverenje

Uvod

Zastrašujuće je poveriti se rukama nekog drugog, čak i nekome ko vam je veoma blizak. To u glavama mnogih od nas znači odricanje od kontrole. To za nas znači odreći se naše kontrole, naše sposobnosti da brinemo o svemu što se dešava oko nas. Mi osećamo da je ova kontrola naš motor koji drži sve u redu u svakodnevnom životu. Pomaže nam da savladamo nepoverenje koje smo stvorili prema drugima zbog naših ranijih iskustava izdaje i poniženja.

Iako sve mi imamo bazičnu potrebu za sigurnošću i ljubavlju, mi u stvari ne verujemo da ćemo pronaći nekog drugog. Prema tome mislimo da ako bar zadržimo kontrolu, upećemo da sprečimo da nam neko ponovo nanese bol ili nas povredi.

Ova vežba nam pomaže da povratimo poverenje kako prema samima sebi tako i prema drugim ljudskim bićima. Daje nam priliku da preuzmemo kontrolu na mekši način. Korak po korak, možemo se osloboditi sumnji koje imamo o tome da možemo biti voljene i prihvaćene od drugih.

Uputstva

1. korak: Vežbu radimo u parovima. Jedna osoba stoji iza druge i podigne ruke. Osoba koja je napred zatvori oči i nagne se unazad u ruke osobe koja stoji iza nje. U fazama, ova osoba menja udaljenost između ruku i leđa. Važno je da naučimo da verujemo da ćemo biti uhvaćene. Posle 5-10 minuta, promenite strane. Recite jedna drugoj šta ste osećale tokom ove vežbe.
2. korak: Jedna osoba zatvori oči dok partnerka uzme jednu njenu ruku, a drugu nežno položi na donji deo leđa. Nežnim pritiskom ruke ona vodi 'slepu' partnerku kroz sobu, vodeći računa da ova pređe prostor na siguran način i bez smetnji. Sprečite sudare sa drugim parovima i nameštajem. Podelite osećanja posle toga. Na primer: "Osećala sam se sigurno sa njenim vođstvom. Mogla sam da osetim kada bismo ušle u uzan prostor, onda bih počela da hodam sporije."
3. Ista ova vežba uradi se bez stvarne partnerke. To je još jedan korak dalje u učenju da se veruje drugima. Za ovu vežbu, potrebno je četiri ili pet doboša ili drugih ritam instrumenata. Oni se postavljaju na različitim tačkama oko prostora. Svakoj učesnici koja radi ovo, prvo se zavežu oči. Ideja je da osoba sa zavezanim očima bude vođena po svom putu isključivo pomoću instrumenata. Pre početka, nekoliko praznih kutija (koje služe kao "prepreke") treba postaviti nasumice po prostoru. Zvuk instrumenata treba koordinisati tako da svira jedan po jedan instrument. Zatim, osoba sa zavezanim očima prati prvi instrument u pravcu odakle dolazi zvuk, u trenutku kada se pojavi prepreka, ovaj instrument mora prestati da svira i osoba sa povezom na očima staje istog trenutka. Drugi instrument preuzima, vodeći računa da se osoba kreće u pravom smeru i da se udaljava od prepreke. Ako osobe koje sviraju zaista budu pažljive, osoba sa povezom na očima moći će da pređe sobu, a da ne udari u nijednu prepreku. Ovo je konačni oblik poverenja. Posle ovoga, podelite iskustva.

10. Pronalaženje ličnih izvora snage

Uvod

Tokom ranije vizuelizacije, pokušale smo da stupimo u kontakt sa svojom unutrašnjom mudrošću i snagom. Čak smo ponele i određeni simbol s nama. Ovaj deo radionice fokusiran je na imenovanje najsnažnijih izvora koje posedujemo, na motore iza naših postupaka, na najbolje kvalitete koje imamo da ponudimo svetu. Samo onda kad poštujemo, negujemo i kad pre svega možemo da imenujemo ove izvore snage, moći ćemo da ih vidimo u drugima, bez osude i zavisti i bez predrasuda. Prepoznavanjem i prihvatanjem svojih snažnih nagona i motivacija, moći ćemo da se otvorimo prema motivacijama drugih i svet će, za nas, postati bolje mesto za život.

U ovoj vežbi želimo da pažljivo odvojimo naše mehanizme preživljavanja od istinskih, originalnih izvora snage koje posedujemo. Oni se mogu se lako zameniti jer smo bile primorane da iskoristimo mnoge izvore snage za preživljavanje i oni su mogli postati deformisani ili iskrivljeni u toku tog procesa. U osnovi, mehanizmi preživljavanja, koje sve mi imamo, takođe su i naši najdragoceniji kvaliteti. Jedino što treba da uradimo jeste da ih odvojimo od traumatičnih vremena tokom kojih su nam bili potrebni da bismo preživele, da ih pročistimo i da vidimo koji originalni, pozitivni kvalitet leži ispod.

Uputstva

Ova vežba ima dva dela. Ovi posebni delovi mogu se raditi u ritmu svake osobe pojedinačno. 1. deo: Pronađite izolovani deo u prostoriji i sednite sa svojim dnevnikom. Zatvorite oči i uradite kratku meditaciju pomoću disanja. Kada se osetite mirno i povezano, pokušajte da otputujete i da pogledate duboko u samu sebe. Pokušajte da vidite svoj najvažniji način preživljavanja kad god ste se osećale ugroženo ili ste doživeli teška vremena u svom životu. Pogledajte kako je ovaj mehanizam preživljavanja zaista bio vaš izvor snage, vaš najvažniji kvalitet ali koji je bio iskrivljen u vašem ranijem životu zato što je to bilo potrebno za vaš opstanak. I ponovo, pokušajte da vidite šta vam je pomoglo u tim teškim vremenima punim straha. Onda, pokušajte da očistite ovu situaciju, da otklonite strah i da otklonite pretnju koja je izazvala da se otuđite od same sebe. Pokušajte da pronađete ove svoje istinske kvalitete.

Dopustite da ovo ispliva iz iskrivljene slike i pogledajte koja je istinski vaša najdublja i najdivnija snaga. Koji je to motor koji čini da se osećate kao zaista snažno ljudsko biće? Vidite šta će iskrsnuti. Slike ili reči? Ostanite fokusirane koliko god mislite da vam je potrebno, onda otvorite oči i zapišite šta je iskrsllo.

2. deo: Zatvorite oči i dišite polako. Onda pokušajte da se setite situacije tokom koje ste morale da pribegnete svom mehanizmu preživljavanja. Pokušajte da iskreno pogledate u sebe. Koga vidite? Šta osećate? Šta je to što je rečeno i što vas čini uplašenom ili besnom? Šta radite da biste se zaštitili? Šta radite da biste se osećali sigurno i da biste preživeli? Da li se osećate kao žrtva? Pogledajte sa malo objektivne distance u tu situaciju, kao da gledate video snimak u svojoj glavi. Zatim, zamislite kako biste mogli da se oslobodite ovog straha. Sada, setite šta se ranije videle: svoju unutrašnju snagu, sebe snažnu. Postepeno se oslobađajte slojeva straha i

pokušajte da vidite na koji biste način sada reagovali. Šta vas čini snažnim bićem u ovoj situaciji? Šta kažete? Šta radite? Šta sada osećate? Kada dobijete jasnu sliku, polako otvorite oči i zapišite ovo iskustvo.

11. Preuzimanje odgovornosti

Uvod

Preuzimanje odgovornosti za razvijanje pozitivnog samopouzdanja je neizbežni sledeći korak prema neosuđujućoj sebi. Jasno je da ćemo osuđivati druge sve dok ne možemo presati da osuđujemo sebe, jasno je da ne možemo osećati saosećanje prema drugima ako nismo sposobne da volimo sebe. Kada nema mesta za “ja” sigurno nema mesta ni za “ti”. Ovo može zvučati kao egocentrični pristup, ali nas iskustvo uči da nema drugog načina.

Čak i tzv. dela empatije ili heroizma dešavala su samo zbog velikog nedostatka samopouzdanja i kompulsivnih postupaka u cilju privlačenja pažnje. U ovoj vežbi trudićemo se da istražimo našu motivaciju za promenu stava prema sebi i prema drugima.

Uputstva

Za najviše 30 minuta, zapišite u svoj dnevnik prvo na šta pomislite kada čujete sledeća pitanja:

1. Koliko odgovornosti preuzimam da učim i rastem iz svojih iskustava - kako dobrih, tako i onih teških? Kako ovo integrišem u svoj svakodnevni život?
2. Koliko verujem u sebe? Koju ulogu u mom svakodnevnom životu igra ovo osećanje samopouzdanja (ili nedostatak istog)? Šta mogu da uradim da bih počela da više verujem u sebe, u svoj potencijal?
3. Na koji način me svemir podržava, ako me podržava, u mom svakodnevnom životu?
4. Koji je moj mentalni stav prema životu? Da li je pozitivan ili negativan? Na koje načine mogu da povećam kvalitet svog života pored toga što ću dozvoliti sebi da imam pozitivniji stav?
5. U kojim delovima svog života mi je najteže da rastem? Kako mogu ovo da preokrenem i dobijem više pozitivne energije?

Kada odgovarate na ova pitanja, molim vas ne zaboravite koje bi vaše ograničavajuće misli mogle biti i koje bi vaše 'ivice rasta' mogle biti. Pokušajte da pogledate iza ovih prepreka. Pokušajte da zamislite kakav bi vaš život bio kada biste mogli da se oslobodite svih misli i glasova u sebi koji vas drže u poziciji u kojoj ste.

II deo:
Kako osnovati grupe
samo-pomoći

01. Osnivanje grupa samo-pomoći

a. Mesto

Pošto su dve žene koje žele da vode grupu žena oko određene teme, dobile dobru obuku, sledeći korak je pronaći mesto gde se grupa može sastajati. Taj prostor mora biti prijateljski, prostor gde je moguće dodati ličnu notu, na primer cveće ili sveće. Opštinske zgrade često daju prostor volonterima/kama iz sektora socijalnog rada. Kada je to moguće, trebalo bi da se u tom prostoru nađe i određeni broj jastuka ili dušeka za sedenje ili ležanje, pošto se dosta rada obavlja na podu.

b. Podrška

Kada je grupa samo-pomoći deo nekog većeg programa kao što je ženski centar, od direktorki ili koordinatorki tog centra mora se tražiti dozvola i podrška da bi se osnovala grupa. Na taj način prostor ćete verovatno dobiti besplatno. Inače, voditeljice moraju da pronađu sponzore za grupu ili da pronađu način da zatraže priloge od učesnica.

c. Odnosi sa javnošću

Treći korak je da buduća grupa samo-pomoći objavi ženama da grupa počinje s radom određenog datuma. To možete uraditi tako što ćete staviti oglas u lokalne novine, oglasiti se preko lokalnog radija, staviti postere u knjižare, bolnice, lekarske ordinacije, zavisno od teme grupe samo-pomoći. Možda ste već imale pitanja o određenim temama od žena koje su se javljale ženskom centru, pa i ona mogu biti uzeta u obzir.

d. Kratak pregled

Napravite kratak pregled programa: broj sesija, koji može biti od 6 do 12, što će zavisi od ozbiljnosti teme na kojoj se radi. Ponekad je učesnicama potrebna dodatna serija, koja može imati još 4 sesija, zavisno od toga da li ima vremena, prostora i sredstava. Svaka sesija trebalo bi da traje najmanje 2 sata i trebalo bi da se održava jednom nedeljno. Napišite sadržaj svake sesije, ali nemojte biti nefleksibilni. Dve voditeljice trebalo bi da se smenjuju tokom jedne sesije, zavisno od svojih kvaliteta. Broj učesnica trebalo bi da bude između 6 i 10. Na taj način osiguraćete da svaka žena dobije dovoljno pažnje i vremena da radi na svojim problemima.

e. Supervizija

Dve žene koje vode grupu samo-pomoći treba da budu svesne činjenice da mada su one dosegle fazu u kojoj se relativno dobro osećaju sa svojom traumom ili problemom, priče koje će čuti od žena iz svoje grupe još uvek mogu kod njih izazvati reakciju. Zbog toga je veoma važno da one podele ova osećanja jedna s drugom. Još je bolje, da se sve žene koje vode grupe, kao što to može biti slučaj u ženskom centru, sastanu dva puta mesečno tokom perioda održavanja grupa, za takozvanu sesiju 'supervizije', koju je najbolje da vodi koordinatorka centra ili socijalna radnica. Tokom ove sesije voditeljice dele međusobno svoja osećanja i razgovaraju o tome kako da prevaziđu probleme sa kojima se suočavaju u svojim grupama. Ovo je jedini način da ostanete bistre glave i čistog srca i da se ostanete sposobne da nastavite da vodite grupe.

f. Dinamika grupe

U svakoj grupi, žene koje vode grupu biće suočene sa ženama koje imaju određene obrasce ponašanja. Naročito u grupama žena koje su bile seksualno zlostavljane, bilo kao devojčice bilo nedavno. Ove žene su razvile snažne mehanizme preživljavanja koji su im bili potrebni da bi sačuvale razum i ostale žive, ali koji takođe mogu biti prepreka za dinamiku grupe. Neke žene zahtevaju mnogo pažnje i ne prestaju da pričaju. Voditeljice grupe moraju naučiti da budu zaista čvrste, a da ne uvrede ženu. O ovome ćemo više govoriti u delu o toku sesije.

g. Mreža

Možda će biti potrebno da žene imaju kontakt sa voditeljicama grupe ili jedne s drugima između sesija. Iz tog razloga, sve učesnice se zamole za dozvolu da se podeli lista sa brojevima telefona. Meni lično, nikad se nije dogodilo da me neko pozove. Recite ženama da uvek pitaju ženu koju su nazvale da li je pogodno vreme za razgovor i ako nije, da onda pitaju kad bi bilo dobro vreme da nazovu ponovo. Neke sesije mogu pokrenuti mnogo bola i besa i žene bi trebale da uvek imaju nekog ko će ih podržati.

h. Izveštaji

Posle svake sesije zapišite koje su glavne teme bile tokom te sesije. Ne možemo se setiti svega što smo čule, naročito kada imamo 10 žena u grupi. Biće vam lakše da napravite beleške ako sledeći put kad se grupa sastane pitate žene o prošloj sesiji.

i. Evaluacija

Na pola serije sesija, trebalo bi pažljivo uraditi evaluaciju uticaja grupe samo-pomoći. Žene koje učestvuju treba pitati da li one misle da im grupa čini dobro. Pitajte, možda u pisanoj formi, šta su otkrile o sebi, šta misle da se promenilo u njihovom stavu prema životu i takođe o čemu bi volele da pričaju u drugoj polovini serije. Pitajte žene šta žele da promene i u čemu zaista uživaju. Zamolite sve da budu iskrene koliko je god to moguće, jer posle svega, to je njihovo vreme.

j. Poverenje

Traumatizirane ili povređene žene imaju problema da dele svoje tajne. Često ih je sramota da kažu šta im se dogodilo. Zato je veoma važno stvoriti sigurnu atmosferu u grupi. Žene se zamole da ne govore o onome što su čule u grupi i o drugim ženama van grupe. Žene treba ohrabriti da govore, ali nikad se ne smeju prisiljavati na to, žena može da bira na koji će način iskoristiti svoje 'vreme', čak i ako izabere da jednostavno legne ili da mirno sedi. Važno je da žene osete da ono što govore i način na koji to govore, potpuno zavisi od njih.

02. Sesija grupe samo-pomoći

U poslednjem delu ove brošure, opisaću različite praktične vežbe, koje ćemo isprobati tokom ove radionice. Zavisno od grupe sa kojom ćete početi da radite, ove vežbe zaista mogu biti od pomoći ženama da stupe u kontakt sa svojim telima i svojim dušama. Možete ih koristiti po redosledu koji se vama dopada, ali ja ću se truditi da vam pokažem da je potrebno da se vežbe postepeno razvijaju.

U ovom poglavlju govoriću o opštoj šemi jedne sesije, zašto je ovo način na koji radimo i šta je potrebno da bi žene otišle svojim kućama u stanju relativne opuštenosti.

1. Počnite prvu sesiju igrom sa imenima, da bi se učesnice međusobno upoznale. Primeri: Svaka žena ustane, kaže svoje ime i rečenicu: “Ja sam ovde jedina koja...” Kada druga žena prepozna ono što ona govori (Kao na primer: “Ja sam ovde jedina koja ima pet kćeri”), ona takođe ustane. Ili: svaka žena kaže svoje ime, pokaže svoj svežanj ključeva i kaže grupi koja vrata otvaraju ti ključevi. Ili: Svaka žena kaže svoje ime i ispriča grupi odakle potiče to ime i šta znači. Na sledećim sesijama žena može reći: “Ja sam... i sedim do...” itd.
2. Onda uradite vežbu disanja. Fokusirajte svoj dah na stopala, dišite prema njima i onda ih opustite ako su napeta. Polako se krećite uz noge, dišite prema njima dva ili tri puta i onda ih opustite ako su napete. Idite uz butine, uradite isto, a onda opustite i ruke, podlaktice, ramena, stomak, grudi, vrat i glavu, a zatim i celo telo. Polako vodite žene kroz ovu vežbu.
3. Sledeće je da se podelite u male grupe i svaka žena podeli sa ostalima jednu ili dve rečenice o nečemu dobrom što joj se desilo tokom protekle nedelje (ili proteklog dana). Možete menjati ovaj zadatak svaki put, na primer: podelite sa drugim ženama nešto zbog čega ste zaista ponosni ili nešto što zaista volite kod sebe ili nešto što vas je zaista iziritiralo u toku protekle nedelje, nešto što vas je učinilo srećnom, itd.
4. Vežbu slušanja radimo u parovima: dve žene sednu zajedno i jedna počne da priča drugoj o sebi, druga samo sluša i postavlja pitanja ali ne komentariše. Posle 5 minuta se zamene. Podelite sa celom grupom kakvo je bilo ovo iskustvo za svaku članicu.
5. Rad sa telom. (Pogledajte vežbe. Rad na telu je povezan sa temom sesije i trebalo bi da bude pažljivo odabran). Zašto rad na telu? Pored toga što vas rad na telu može opustiti i biti veoma zabavan, ima takođe i drugu svrhu. Žene koje su bile traumatizovane, koje su preživele fizičko nasilje, kao na primer silovanje, incest ili nasilje u porodici, često su otuđene od svojih sopstvenih tela. Izgubile su “tlo pod nogama”. Ovo je jedan od razloga zašto toliko mnogo žena zloupotrebljava drogu, alkohol ili lekove ili ima poremećaje u ishrani. Kasnije ćemo o ovome više govoriti. Rad sa telom deluje tako da nam pomaže da ponovo naučimo stvari o sebi koje smo zaboravile tokom nasilja. Rad sa telom povezuje telesne osećaje i signale i diskonektuje ih sa bolom koji nam je nanet. To je način da ponovo upoznamo sebe i to je najbolji način da otkrijemo gde osećamo blokade u našim telima. Nas čini: duša (jezgro), misli (um), osećanja (emocije) i

najzad - naše telo. Zbog toga što su ova naša 4 elementa diskonektovana, mi stavimo masku i pokazujemo svetu da smo "čvrste".

6. Svaka sesija treba da ima jednu specifičnu temu o kojoj žene pričaju. Teme treba da budu povezane sa problemima ciljne grupe, mada su mnoge od njih povezane sa opštim problemima sa kojima se sve žene suočavaju. Te teme mogu biti: strah, poverenje, samopouzdanje, bes, ljubav, stavovi, mehanizmi preživljavanje, zavisnost.

Kad radimo sa težim temama, u grupama samo-pomoći za žene koje su preživele jaku traumu, kao što je silovanje, incest ili nasilje u porodici, žene mogu podeliti svoja osećanja o svojim mehanizmima preživljavanja i svoje načine prevazilaženja traume. Takođe je potrebno i da voditeljice budu zaista obučene da podržavaju jake emocije koje se mogu pojaviti u ovim grupama. Svaka žene dobije određeno vreme, zavisno od toga koliko je ostalo vremena za tu sesiju. Jedna osoba vodi računa o vremenu (10-15 minuta) i žena čiji je red zamoli nekog u grupi ili jednu od voditeljica grupe da joj posveti pažnju. Žena se zamoli da se fokusira na temu dana i da govori o svojim osećanjima vezanim za tu temu. Budite stroge u merenju vremena, žene imaju tendenciju da puste jednu da priča suviše dugo, naročito tip "žrtva": priča druge žene je važnija od njene.

7. Završite sesiju pozitivnim stvarima: ako je razgovor bio težak, izaberite nešto lagano, kao na primer rad sa telom, opuštajuću aktivnost, igru ili pozitivnu rečenicu kao na primer: "Ja sam srećna što sam došla ovde i poneću sa sobom kući..."

03. Veštine koje moraju imati voditeljice grupa samo-pomoći

Ekspertkinja po iskustvu

Pre nego što možemo da budemo voditeljice grupa samo-pomoći, moramo biti u određenoj fazi našeg sopstvenog procesa. Mi nikada ne možemo pomoći ženama da pronađu svoj put, ako mi nismo pronašle svoj. Najmanje jedna od dve žene koja će voditi grupu na određene teme, kao što su na primer: rak dojke, seksualno nasilje, postpartalna depresija, ginekološki problemi ili menopauza, trebala bi da bude “ekspertkinja po iskustvu”. Šta to znači? Ekspertkinja po iskustvu je osoba koja ima iskustvo, više ili manje sličnog problema kao učesnice grupe. Ona je prošla kroz bolni proces suočavanja s bolom svog iskustva, imala je ili terapiju ili je i sama učestvovala u grupama samo-pomoći. Ona može da posmatra svoje iskustvo sa distance. Ona ne uzima svoje iskustvo kao primer kako druga žena treba da reaguje.

Poštovanje

Voditeljica grupe samo-pomoći poštuje lične stavove i odluke svake žene. Otvorena je. Voditeljica grupe usmerava ali ne sudi. Može da se fokusira na unutrašnje izvore snage žena u grupi. Ona veruje svojoj intuiciji kad god je to potrebno. Da bi naučile ove veštine, uradićemo nekoliko vežbi.

Aktivno slušanje

Da bi voditeljica mogla da vodi grupu žena mora da razvije stav aktivnog slušanja. Ona može da sluša bez prekidanja. Ona će pokušati da tome nauči i druge učesnice, što se ponekad pokaže kao najteža stvar. Žene misle na svoju priču umesto da zaista posvete pažnju ženi koja priča. Tokom pričanja, smeju se postavljati samo aktivna pitanja. Grupa samo-pomoći je strukturisana da bi se postigli najbolji efekti i rezultati za sve učesnice, to nije sedeljka.

Aktivno slušanje znači da kad nešto nije jasno, postavi se pitanje. Kada se žena zaglavi u svoju priču, onda postavite pitanje koje će joj pomoći da se fokusira i nastavi, na primer: “Šta je učinilo da se tako osećaš?”, a nikako: “Oh, znam i ja sam prošla kroz to.” Ako žena postane emotivna, uspostavite telesni kontakt (pošto ste zatražili dozvolu za to), zamolite je da uspostavi kontakt očima sa vama i da oseti kako joj stopala dodiruju pod. Na taj način ona će ostati ‘ovde i sada’ i biće uzemljena. Podržite emociju ali se postarajte da se žena ne ‘izgubi’.

Vreme

Jedna od najtežih stvari u grupi samo-pomoći je merenje vremena. Kada žene znaju da imaju 10 minuta, one će se truditi da ne zauzmu više vremena jer misle da svako drugi važniji od njih. Dobra je praksa pustiti učesnice da vode računa o vremenu. Recite ženama da upozore ženu čiji je red jedan minut pre isteka vremena da bi mogla da završi svoju priču. Biće teško i za ženu koja meri vreme, jer će ona saosećati sa ženom koja priča i može pomisliti: “Neka je još 5 minuta, njoj treba više nego meni.” Svaka žena preuzima odgovornost za svoje vreme i način na koji ga koristi, pa je merenje vremena neophodnost da bi se sesija završila na vreme i da bi se osiguralo da svaka žena dobije istu količinu vremena.

Samo-istraživanje

Sedite u parovima. Gde ste vi u svom razvoju:

- a. kao žena?
- b. kao voditeljica?

Transfer

To što imate uvid u stanje svog uma, čini vam jasnim da je vaša patnja drugačija od patnje nekog drugog. U grupama samo-pomoći možete se susresti sa slučajevima *transfera i/ili kontra-transfera*. To znači da žene iz grupe mogu projektovati svoja osećanja na vas kao voditeljicu i obrnuto. Samo zamislite da vas neko u grupi podseća na vašu tetku koja je uvek pokušavala da vas ponižava kad ste bili dete. Ili na vašu majku sa kojom se niste baš najbolje slagali. To može biti slučaj i sa vama, vi podsećate učesnicu na nekog drugog i ta projekcija može pokrenuti negativne emocije. Dok god ste svesni mogućnosti transfera ili kontra-transfera i dok razgovarate o tome na sesijama intervizije, sve će biti u redu. Neophodno je ipak da nastavite da istražujete svoja osećanja dok vodite grupu samo-pomoći. Ona mogu ometati dinamiku grupe. Kad osetite strah, bes ili tugu u drugim članicama grupe, morate se fokusirati na svoje reakcije.

Izbegavanje emocija

Jedna od stvari koje su žene naučile jeste preživljavanje. Ponekad jedini mogući način da to uradite jeste da izbegavate sve što bi moglo da vas konfrontira sa vašim istinskim emocijama. Ovo zovemo 'stavovima izbegavanja', koji se mogu ispoljavati bilo na fizički, bilo na verbalni način. Ono što same izbegavate da prihvatite ili osetite, takođe ćete izbegavati i u poziciji voditeljice grupe.

Voditeljica grupe mora da se fokusira na 'ovde i sada' i ne može se uvek vraćati na svoja iskustva. Izlečenje znači sposobnost da povežete emocije sa trenutkom 'ovde i sada', ali ovo ne znači da ste završile proces onda kad postanete voditeljica grupe. Mi ćemo uvek učiti i rasti tako što ćemo raditi na svom procesu.

Takođe je važno da otkrijete sopstvenu motivaciju da postanete voditeljica grupe samo-pomoći.

(Na primer: Da li želite da "pomognete" tim jadnim ženama? ltd.) Da bismo istražile te motive, uradićemo sledeću vežbu:

Sedite i napišite odgovore na sledeća pitanja:

1. Zašto želim da radim posao voditeljice ove određene grupe?
2. Koji je bio moj proces do ovog trenutka?
3. Šta će biti najteže u vođenju ove grupe po vašem mišljenju?

Intuicija

Dve voditeljice grupe pripremaju unapred svoju sesiju. Međutim, važno je da obe budu svesne da ponekad situacija tokom određene sesije zahteva promenu plana. Voditeljice grupe moraju verovati svojoj intuiciji i ako osete da je tema jako važna za sve i da je promena neophodna, onda je to ono što treba uraditi. Nemojte biti previše stroge, budite fleksibilne.

04. Grupe samo-pomoći za žene sa rakom dojke

Vođenje grupe samo-pomoći za žene sa rakom dojke nije toliko drugačije od grupa za žene sa drugim zdravstvenim problemima. U grupama podrške za žene sa rakom dojke, zajednička iskustva su glavna tema sesija. Žene uče iz svojih iskustava, postaju ekspertkinje na polju sa kojim se suočavaju, tako da mogu da pomognu i drugim ženama sa sličnim iskustvima.

Dodatak u ovim grupama biće strah da rak nije otkriven na vreme i strah od metastaza ili smrti. Članice grupe čak mogu i umreti tokom trajanja grupe samo-pomoći i grupa će morati da se suoči sa emocijama izazvanim gubitkom nekog ko vam je postao drag.

Smrt članice grupe takođe podseća učesnice da i one mogu biti sledeće. Sama neizvesnost raka je ponekad ono što ubija žene. Fokus treba staviti na pitanja kako ponovo verovati moćima isceljenja svog tela, kako gledati život na pozitivan način i koji su prioriteti u životu. Često čujete od žena koje imaju (ili su imale) rak dojke da se njihova percepcija života dramatično promenila. Neke stvari postanu trivijalne, dok neke druge postanu jako važne. Ovo je nešto što je zajedničko samo za žene (ili druge koji su preživeli rak), pa će biti veliko otkriće za vas da vidite da niste jedini čiji se život tako dramatično promenio posle otkrivanja raka. Prepoznavanje je jedno od glavnih koristi grupa samo-pomoći za žene sa rakom dojke.

Saznanje da imate rak dojke može imati veliki uticaj na poverenje koje imate prema svom telu. Možda nikad niste ni napipali izraslinu, čak ni tokom samo-pregleda, a doktor/ka vam ipak kaže da vaša dojka mora biti odstranjena.

Posle operacije žena se može suočiti sa niskim samopouzdanjem zbog promene na svom telu. Mora se suočiti sa pitanjima seksualnosti sa svojim partnerom ili partnerkom. Mora se suočiti sa izborom da li želi rekonstrukciju i sa svim mogućnostima koje taj izbor nosi sa sobom. O svim ovim temama se može razgovarati u grupi samo-pomoći, koju takođe treba da vodi najmanje jedna ekspertkinja po iskustvu.

Moguće je iskoristiti mnoge vežbe i vizuelizacije iz ove brošure za ovu ciljnu grupu. Ponekad je potrebno samo promeniti reči da bi se prilagodile temi. Upotrebite svoju sopstvenu intuiciju i maštu. Na kraju krajeva, sve mi želimo da naučimo kako da se suočimo sa zdravstvenim i drugim pitanjima u našim životima, kako da postanemo jake, kako da verujemo svojim unutrašnjim bićima, bilo da vodimo grupu žena sa rakom dojke, zavisnošću od lekova, zloupotrebom alkohola, droga ili žena koje su preživele nasilje u porodici ili druge oblike nasilja.

05. Grupe samopomoći na temu zloupotrebe lekova, droge ili alkohola

Ono što sam govorila o grupama samo-pomoći za žene sa rakom dojke, takođe važi i za grupe za žene sa različitim zloupotrebama. U stvari, mnoge od ovih žena će se nekako uklopiti u obrasce žena koje su patile od bilo kog oblika nasilja, obzirom da fizičko nasilje često rezultira zloupotrebom lekova, droge ili alkohola ili poremećajima u ishrani. Prema tome, ako želite da oformite grupu samo-pomoći za žene na ove teme,

možete iskoristiti većinu vežbi i teorije koje sam opisala u ovoj brošuri. One se takođe, generalno odnose i na ovu ciljnu grupu.

Pošto je glavni fokus grupa samo-pomoći deljenje iskustava, žene će ovim temama dodati i one o kojima takođe mogu razgovarati. Grupa samo-pomoći je otvorena za sve učesnice pa je svako učešće jednako vrednovano.

Žene sa zloupotrebom lekova, droge ili alkohola, kao i sa poremećajima u ishrani ili žene koje se samo-povređuju, imaju jednu zajedničku temu: one žele da imaju kontrolu pa čak i na ovaj veoma negativan i (za njih same) veoma štetan način. Glavna uloga voditeljica nije da sude, niti da izlažu žene bilo kakvim pritiscima poput pritisaka kakve doživljavaju na nekim klinikama (“Ako ne dodate jedan kilogram ove nedelje, bićete otpušteni!”), već da pomognu ženama da polako razotkriju razloge ovakvog ponašanja, da razotkriju bol koji stoji iza toga i da prihvate kako destruktivno to može biti po njihovo telo. Žena mora sama odlučiti da prekine ove navike, niko to ne može uraditi za nju.

Druge žene mogu podržavati, razumeti i ohrabrivati. Žene mogu učiti jedna od druge, naročite od onih koje su preživele, da tako što će biti nežne i snažnije i tako što će otkriti koji su drugi izvori snage sakriveni u našim unutrašnjim bićima, mogu da se adaptiraju novom obrascu življenja, prema tome kontrolisanje droge, alkohola ili hrane nije više neophodno da bi se preživelo.

06. Kako završiti grupu

Ako pažljivo na isplanirate kako da završite grupu samo-pomoći koja se sastala 12-16 puta, videćete da će neke žene jednostavno ustati i otići posle zadnje sesije, a druge će se zadržati.

Teško je prihvatiti da se grupa samo-pomoći gde se možda žena osećala sigurnom po prvi put u svom životu, zaista završava. Ali žene će naučiti da grupa ima svoj početak, sredinu i da takođe, u jednom trenutku mora doći do svog kraja. Važno je isplanirati poslednju sesiju koristeći rituale kao metod. Žrtve seksualnog zlostavljanja ne osećaju se povezano i to se možda promenilo tokom trajanja grupe samo-pomoći, što još više otežava suočavanje sa činjenicom da se grupa mora završiti. Neke žene se čak mogu osećati i napušteno.

Razmislite o sledećim predlozima:

- Recite grupi najmanje 3 nedelje unapred da se bliži vreme kada ćete morati da se rastanete.
- Razgovarajte o tome koje bi rituale žene želele da iskoriste na poslednjoj sesiji.
- Žene treba da znaju da uvek mogu zatražiti razgovor kad god im je to potrebno, bilo od jedne od voditeljica, bilo od neke od žena iz grupe.

Neke ideje za rituale:

- Napišite poruku za svaku učesnicu. Poruke mogu biti stavljene u foto album.
- Napišite šta biste želele da ostavite iza sebe i zajedno spalite papiriće u ritualu.
- Stanite u krug i kažite glasno šta je to što ste naučile od neke druge žene iz grupe. Neka to bude lična poruka.
- Dodirnite obraze jedna drugoj - obraz uz obraz.
- Razmenite brojeve telefona.
- Razgovarajte o ponovnom susretu u toku naredna tri meseca.
- Stanite u krug i završite rečenicu: "Došla sam ovde i sa sobom kući poneću..."
- Napravite igranku uz jednostavnu muziku.

III deo:

Praktične vežbe

01. “Moje ime je... i jedina sam ovde koja...”

Predstavljanje članica grupe

Uvod

Ova vežba je dobar način da se sve učesnice navedu da od početka pričaju i može biti jako zabavna. Međutim, voditeljica radionice bi trebalo da obrati pažnju na dva moguća problema: prvo, neka žena može sebe predstaviti nečim što je za nju bolno. U tom slučaju, odgovornost voditeljice je da bude pažljiva i uteši tu određenu osobu. Drugo, često se dešava da iz naše ljubavi prema jeziku i naše težnje za isticanjem, neko može iskoristiti ovu priliku da pokaže superiornu bistinu ili lukavstvo. Ako se ovo desi, voditeljica treba da primeti da mada smo mi često dobre u izvođenju manevara ovakvog tipa, ovo je prilika da zaboravimo na lukavstvo i da koliko god je to moguće u toku ovog prvog susreta, govorimo iskreno i iz srca. Ako sve prođe dobro, dok se završi krug biće stvorena dobra atmosfera i okruženje poverenja.

Uputstva

Voditeljica radionice da sledeća uputstva:

Sve sede u krugu. Svaka osoba se predstavi tako što ustane kad na nju dođe red i kaže: “Moje ime je x. Ja sam iz x i ja sam jedina osoba ovde koja...” (ovo svaka osoba ispunjava jednom - i samo jednom - osobinom, kvalitetom ili karakterističnim ponašanjem, svejedno da li ga lično vidi kao pozitivno ili negativno). Na primer: “Ja sam... Ja sam iz... i ja sam jedina osoba ovde koja puši.”

Žena treba da stoji oko 30 sekundi dok se predstavlja. Ako u grupi postoji još neka osoba koja deli tu osobinu ili iskustvo, ta osoba takođe treba da ustane u znak solidarnosti sa osobom koja je govorila. Onda osoba koja je govorila (i bilo koja druga osoba koja je ustala sa njom) treba da sednu. Sledeća osoba u krugu ustane, predstavi se, ostavi vremena da joj se još neko pridruži i onda sedne dok se ne završi krug.

Diskusija

Posle predstavljenja, možete napraviti kratku diskusiju (od recimo dvadesetak minuta). Glavna pitanja na primer mogu biti: Da li su se ovde pojavila neka zajednička iskustva? Da li su bile spomenute neke ekstremne karakteristike ili osobine? Kako se osećate kad ste jedine u nečemu? Kako se osećate kad otkrijete da niste jedine kao što ste mislile? Da li je to olakšanje ili razočarenje?

02. Fizička vežba: uzemljenje

Uvod

Kada grupa zajednički radi sa nekom prilično teškom temom - na primer, sa predrasudama - važno je držati nivo energije u ravnoteži. Posle vežbe kao što je vežba gore opisana, učesnice mogu izgubiti interesovanje i energiju, početi da osećaju umor i mopoželeti pauzu. Osigurajte redovne pauze za čaj/kafu i pauze za šetnju. Zatim počnite sledeću sesiju vežbom koja je lagana, ali koja će osigurati da žene budu ponovo potpuno prisutne.

Uputstva

Dozvolite ženama da svaka izabere svoje mesto u prostoriji.

1. korak: Stanite i zatvorite oči. Sada, napravite kontakt sa podom tako što ćete kotrljati svoja stopala gore dole i sleva na desno preko poda. Dišite duboko.
2. korak: Otvorite oči i hodajte u mestu. Dodirujte pod celim stopalom.
3. Hodajte na spoljašnjim stranama stopala, zatim na petama i na kraju, na unutrašnjim stranama stopala.
4. Zatim, lezite sve u krug na pod, tako da vam stopala budu u centru. Pustite stopala da se igraju i dodiruju druga stopala, kao da se rukuju. Mada neke učesnice mogu biti pomalo stidljive ili zbunjene, ova vežba generalno izaziva mnogo smeha.

03. Prepreke i ciljevi

Uvod

Veoma nam je teško da vizualizujemo ciljeve u svojim životima, da znamo šta zaista želimo i da istražimo načine kako da to i postignemo. Ljudska bića teže da se više fokusiraju na prepreke koje su im na putu do ostvarivanja ciljeva nego na same ciljeve. Sve dok smo fokusirane na sve što nam stoji na putu, držaćemo se rečenice “Da, ali...” Ovo nas košta dosta uludo utrošene energije i ne pomera nas na putu ka ostvarenju naših ciljeva. Ova apsolutno neverovatna i efektna vežba osmišljena je da bi nam pružila fizičko iskustvo kako fokusiranje na cilj, umesto na prepreke do njega, neverovatno osnažuje i služi kao prečica ka ostvarenju onoga što zaista želimo u svojim životima.

Upustva

1. korak: Pozovite jednu od članica grupe da uradi ovu vežbu sa vama. Recite joj da izabere cilj na suprotnom kraju sobe. Zamolite je da ode tamo ali tako da mora da prođe pored vas, koja ste prepreka na putu. Sakupite svu svoju snagu da bi sprečili ženu da prođe pored vas. Prvo, ne kažete ništa o dve mogućnosti, dozvolite da žena oseti kako fokusiranje na prepreke postaje skoro nesavladiva borba.
2. korak: zamolite ženu da se fokusira na cilj i ponovo pokuša da stigne tamo. Na iznenađenje svih, ona će promarširati pored vas kao da ni niste tu. Posle vašeg primera, pozovite i druge članice grupe da i same probaju ovu vežbu u parovima. Treba malo vremena dok učesnice shvate da nema ‘prevare’. Postaje zaista očigledno da se fokusiranjem na prepreke sva energija usmerava prema prevazilaženju iste. Ako te prepreke postanu ‘nevidljive’ zato što je sva vaša pažnja usmerena ka cilju, bez obzira koliko snažna prepreka (ovde ljudska) bila, neće više biti smetnja na putu ka ostvarenju vašeg cilja.

04. Otkrivanje ciljeva

Uvod

U vežbi “Prepreke i ciljevi” videle smo da nas fokusiranje na prepreke sprečava da ostvarimo ciljeve koje smo sebi postavile. Međutim, sve ovo lakše je reći nego učiniti. Ponekad ni ne znamo koji su to ciljevi i zato, pre nego i počnemo da se trudimo da idemo ka onome što želimo, moramo otkriti da li ono što mislimo da su naši ciljevi zaista to i jesu. Ponekad, dok otkrivamo svoj životni put, možemo shvatiti da neke od stvari za koje smo mislili da želimo da ih postignemo su u stvari davnašnja očekivanja naših roditelja.

Sve mi poznajemo očeve koji žele da njihovi sinovi imaju istu profesiju kao oni, majke koje su odlučne u tome da njihove ćerke treba da dobiju sjajno obrazovanje jer one same nisu imale priliku da studiraju, oca koji je želeo da njegova ćerka bude sin koga nije imao. Ali nisu samo naši roditelji igrali veliku ulogu u formiranju ciljeva u našem životu, naši ciljevi se takođe formiraju i kao rezultat prepreka koje su usađene u naše umove od strane društva (sa različitim porukama za muškarce i žene), od strane škole, pa čak i od strane prijatelja.

U određenom trenutku u našem životu, trebalo bi da smo sposobne da krenemo svojim putem ali nas mnoge prepreke sprečavaju u tome. Ova vežba je osmišljena da nam pomogne da shvatimo šta bismo zaista želele da postignemo sa sposobnostima koje imamo. Tokom ove vežbe možda ćemo videti sebe kao žrtvu okolnosti, kakve god da su one bile: teško detinjstvo, razvedeni ili veoma strogi roditelji, siromaštvo, nasilno okruženje, itd. Mogu postojati brojni razlozi zašto smo danas tu gde jesmo.

Međutim, sada smo odrasle osobe. Ne možemo se zauvek kriti iza okolnosti koje su uticale na naše životne priče. Sada imamo priliku za promenu, priliku da pravimo svoje sopstvene izbore. Sada možemo da se udaljimo od ljudi koji su nas toliko povredili u prošlosti. Možemo pokušati da jasnije pogledamo naše neprijatelje i možemo naučiti da razmrsimo naše stare strahove i mržnje od naše nove hrabrosti i nade.

Prema tome, sada imamo priliku da ne budemo stalno izazivane sličnim ljudima i sličnim okolnostima i da ne reagujemo na način na koji smo morale kada smo bile male. Ono što moramo da shvatimo kao odrasle jeste kako je ono što smo bile i način na koji smo se ponašale kao deca moglo da nam koristi. Na primer, dobijale smo pažnju onda kad smo igrale ulogu žrtve. Bez obzira koliko destruktivni neki mehanizmi preživljavanja bili, od njih smo takođe imale i koristi.

Uputstva

Uzmite svoj dnevnik i pronađite mirno mesto za sebe. Započnite vežbu meditacijom disanja. Iskoristite koliko god vremena vam je potrebno da biste se pripremile da odgovorite na sledeća pitanja. Za 10-15 minuta napišite ono što vam prvo dođe na pamet kada zapitate sebe:

1. Šta radim sa svojim životom ovog trenutka? Ili, šta (još uvek) dozvoljam da mi drugi čine? Ova pitanja daju odgovor na to koliko ste postale svesne načina na koji gradite svoj život kakav je ovog trenutka.
2. Da li ja želim ovo? Ovo pitanje tiče se odlučivanja o tome da li je način na koji živite svoj život sada, za vas pravi ili ne.

3. Mogu li da promeniti svoj život i ako mogu, kako? Ovo se odnosi na akcije koje potrebno preduzeti da bi se postigla željena transformacija.

4. Koji je moj otpor prema odustajanju od ove uloge koju više ne želim da igram? Koju korist imam od igranja te uloge?

Posle ove vežbe, grupa se vraća nazad i članice podele jedna s drugom ono za šta misle da im je najviše otvorilo oči u ovoj sesiji.

05. Vizuelizacija i pisana vežba: prepreke i ciljevi

Uvod

Kao što smo u predhodnom poglavlju rekli, to što dozvoljavamo sebi da budemo sprečene i ograničene preprekama na putu do ostvarenja naših ciljeva, sasvim je ljudski. Posle demonstracije fizičke svesnosti, moramo pokušati da integrišemo ovo otkriće u naše shvatanje. Ovo radimo pomoću vizuelizacije i pisane vežbe.

Vizuelizacija

Počnite meditacijom disanja u kojoj ćete osetiti gde ste i postati svesne svoje fizičke pozicije u kojoj ste sada. Zamislite koje prepreke postoje u vašem životu. Možete li ih videti? Možete li ih imenovati?

Pokušajte da budete nežne prema ovim preprekama. Recite im da one jesu tu ali da više nisu potrebne. Recite im da sada mogu polako otići. Razmislite koji je za vas najbolji način da ih se oslobodite. Na primer, možete vizuelizovati kako one isparavaju ili kako ih stavljate u kutiju koju potom zavežete za balon koji polako leti u nebo ili kako ih vezujete za teret i potapate u vodu ili prekrivate peskom. Možete izabrati da ih sakupite i stavite u torbu koju ćete izneti iz svoje sobe ili kuće ili ih možete izbacite sa smećem. Pronađite koja je vizuelizacija najbolja za vas i koja će vam dati osećanje da ste se oslobodili svih prepreka.

Onda pogledajte koji aktuelni cilj u vašem životu postaje jasno vidljiv. Možete ga videti bez ometanja. Vidite kako je dobro osećanje kad možete jednostavno, direktno i neometano da idete prema onome što sada možete lako doseći.

Sada kada je vaš cilj jasno vidljiv i vi osećate da je dostižan, dišite polako, udišite i izdišite. Dok udišete, pomislite: "Nema više prepreka." Dok izdišete, recite sebi: "Ja mogu doseći svoj cilj." Uradite ovo nekoliko puta. Zatim polako otvorite oči, nemojte razgovarati ni s kim i zapišite ovo iskustvo u svoj dnevnik.

06. Vizuelizacija, pozitivna i za vas posebna

Uvod

Ova prilično dugačka vizuelizacija je odlična za završavanje ovakvih radionica. Ovde se postavlja osnova za početak vere u sopstvenu mudrost i izvor snage. Kuća u koju ulazimo je simbol nas samih, a mudra osoba je naša sopstvena mudrost. Uvek se možemo vratiti na ovu osnovu, tu smo uvek dobrodošle. U ovoj kući, mi smo to što jesmo, ovde je bezbedno da pogledamo u svoje kvalitete i da shvatimo da mada jesmo samo ljudska bića, mi takođe nosimo i mnogo potencijala sa sobom koji koristi drugima. Nisko samopoštovanje čini da verujemo da nismo dobre, da ništa ne doprinosimo svetu, kada to u stvari činimo. Mi samo moramo da otkrijemo, prepoznamo i istaknemo kvalitete koje posedujemo.

Uputstva

Zamislite sebe na mestu koje zaista volite. Pogledajte oko sebe. Kako izgleda? Kako miriše? Koje boje vidite? Šta je to zbog čega se osećate dobro i sigurno na ovom mestu? Sada, zamislite da polako ustajete. Napustite to divno mesto i polako krenite putem koji vidite ispred sebe. Obratite pažnju na neposrednu okolinu. Šta vidite? Kako miriše? Šta čujete?

Na kraju ovog puta vidite kuću. Vizuelizujte ovu kuću. Da li je velika ili mala? Koliko spratova ima? Krenite prema vratima i pokucajte. Vrata se otvaraju i stara, divna osoba vas pozdravlja. Pogledajte ovu osobu pažljivo. Da li je to žena ili muškarac? Kakve je boje koža ove osobe? Kako je obučena?

Osećate se vrlo prijatno sa ovom osobom. Od trenutka kada ste ušle u kuću znate da joj/mu možete verovati. Poziva vas da uđete unutra, kaže vam: "Ovo je tvoja kuća. Ovde ćeš uvek biti dobrodošla, bez obzira na sve." Osvrnite se i pogledajte oko sebe kakva je unutrašnjost ove kuće. Ova osoba vas hvata za ruku i uvodi u prostrani hodnik. Vidite vrata, krenite prema njima i otvorite ih. Ulazite u smirujuću, tihu sobu i vidite veliko ogledalo na jednom od zidova. Priđite ogledalu i pogledajte u njega. U njemu vidite sebe.

Ovde možete pogledati u sebe i videti kako se jedan istaknuti kvalitet koji posedujete reflektuje u ovom velikom ogledalu. To je osobina koja se drugima sviđa kod vas. Čujete glas koji kaže: "Ovo je soba tvojih kvaliteta. Svaki put kad posumnjaš da postoji išta dobro u tebi ili se osetiš nesigurnom, možeš se vratiti ovde da se podsetiš. Ne zaboravi šta si videla u ovom ogledalu."

Zatim, otidite u dvorište iza kuće puno blistavog, procvetalog cveća. Udišite njegov miris. Ali, takođe osećate i težak teret nesigurnosti, teret koji ste nosile sa sobom. Postajete svesne težine bola i krivice. Zatim, čujete glas koji od vas traži da pronađete lagan način da se oslobodite ovih starih, bolnih osećanja. Vizuelizujte balon iznad svoje glave, njegovu boju, osetite kako je lak i spreman da poleti.

Polako stavite bolna osećanja u ovaj balon, jedno po jedno: svoju krivicu, bol, nesigurnost. Zatim, kad završite, pustite balon. Vidite kako lebdi u vazduhu, penje se sve više i više dok potpuno ne nestane na nebu. Stara, mudra osoba se zatim oprosti od vas rečima: "Ponesi sa sobom u svom srcu sve što si ovde doživela. Oslobodila si se onoga što te vuče unazad. Ti si

slobodna osoba, ti si mudra osoba. Ova kuća je tvoja uvek kada ti je potrebna.”

Daje vam je i simbol koji naglašava ove reči. Pogledajte ga. Zatim, sa simbolom u svojim rukama, vratite se na prelepo mesto od koga ste započeli svoje putovanje. Udahnite i izdahnite nekoliko puta i, u svom ritmu, vratite se u ovu sobu. Zatim, nacrtajte simbol na parčetu papira. Kada ovo završite, članice grupe mogu međusobno podeliti nešto od svog iskustva.

07. Fizička vežba: nestašna stopala

Uvod

U ovoj vežbi, učesnice koriste svoja stopala da istraže vođenje i praćenje. Korišćenje stopala može uzburkati emocije jer se sve mi na određeni način stidimo svojih stopala: da li su dovoljno čista, kako nam izgledaju nokti, da li smo spremne da dodirujemo stopala žena koje gotovo i ne poznajemo?

Kada radite sa grupom ljudi različitog socijalnog porekla, različitih godina ili sa mešovitom grupom muškaraca i žena, važno je da ne zaboravite da neki ljudi mogu da se stide da pokažu svoja stopala drugima, a kamoli da dozvole da neko dodiruje njihova. Pored ovoga, ovde se čak i pitanje predrasuda može pojaviti. Svi mi imamo određene ideje o tome kako neki delovi tela drugih ljudi izgledaju ili kako bi se osećali da ih dodirujemo. Mora da postoji dovoljno sigurna atmosfera da bi se razgovaralo o ovoj temi, čak i ako o tome treba da se razgovara pre nego se započne vežba.

Ipak, posle svega, imati blizak fizički dodir sa nekim drugačijeg društvenog porekla, druge rase, drugog pola može za većinu učesnica biti najbliže predrasudama do ovog trenutka. Posle ove vežbe, trebalo bi ostaviti dovoljno vremena da se razgovara o sramoti, stidljivosti, predrasudama koje imamo jedne prema drugima, bez obzira na to koliko one skrivene bile pre učestvovanja u ovoj vežbi.

Uputstva

1. korak:

Šetajte po prostoriji zatvorenih očiju i kad čujete signal stanite. Držite oči zatvorene, ispružite ruke i opipajte okolo. Prva osoba koju dodirnete biće vaša partnerka u ovoj vežbi. Sednite zajedno dole, skinite čarape (to možete ali ne morate) i sednite jedna preko puta druge. U ovoj vežbi možete biti glasne, možete se smeјati, možete vikati. Zatvorite oči i pustite stopala da se igraju jedna s drugima. Budite kreativne, probajte svaki pokret koga se setite. Možete stopala podići u vazduh, odmarati ih na podu dok se igrate prstima i stopalima, možete kružiti stopalom oko stopala partnerke, dodirivati se, tapšati, itd. Slobodno radite šta god vam padne na pamet, ali se takođe trudite i da odgovorite partnerki sa kojom radite. Možete li da osetite da li se njoj sviđa ova nestašna igra? Da li okleva? Da li osećate i poštujete pokrete povlačenja ili oklevanja? Na znak, spustite oba stopala na pod, nekoliko trenutaka udišite i izdišite, a onda podelite sa drugima svoja osećanja.

2. korak

Sa istom partnerkom bi sada trebalo da učestvujete u vežbi vođenja i praćenja. Dok ležite na leđima, odignite malo obe noge od poda, oslanjajući telo na laktove. Pustite da vam se stopala dodirnu. Zatvorite oči. Jedna žena preuzme vođstvo pokrećući stopala u vazduhu, druga žena prati pokušavajući da ne izgubi kontakt sa partnerkom. Na znak, promenite uloge. Na sledeći znak ponovo promenite uloge, vodite jedna pa zatim druga, bez priče. Zatim, podelite svoja osećanja jedna sa drugom.

3. korak

Sve učesnice se vrate u veliku grupu. Desetak minuta razmenjujete iskustva. Voditeljica radionice može postavljati pitanja da bi usmerila razgovor ka razumevanju zašto su neka (pozitivna ili negativna) osećanja probuđena, i kakve su uvide ona pouzrokovala.

08. Ja-vežba za povećavanje samopuzdanja

Uvod

Mnogi ljudi više ni ne znaju šta su njihove osnovne potrebe i sve mi smo naučile da ih ne tražimo jer pokazuju našu ranjivu stranu. Kao posledicu ovoga, mi smo pronašle različite mehanizme preživljavanja koji nam omogućavaju da živimo bez onoga što nam je zaista potrebno. Mi ne verujemo da zaista zaslužujemo ljubav, pažnju ili brigu pa se trudimo da ih zaslužimo.

Kad smo bile male pokušale smo da pokažemo svoj bes ili razočarenje. Međutim uskoro, bilo naši roditelji, bilo okolina reagovala je na načine koji su učinili da vrlo brzo prekinemo ponašanje koje izaziva negativne reakcije. Ukratko, mi smo naučile kako da izađemo na kraj sa željama i očekivanjima odraslih oko nas. Na primer, kao dete u četvrtom razredu, došla sam kući sa nedeljnim izveštajem koji je pokazivao lošu ocenu iz vladanja.

Reakcija moje majke je bila ekstremna, pretila je da će otkazati rođendansku zabavu koja je bila zakazana za sutradan, samo da bi me kaznila. Naravno, ja sam počela da protestujem vrlo glasno, plakala sam i molila je. Moja majka me je za trenutak pogledala i rekla: “Ja nisam zaista htela da otkažem zabavu, ali sada hoću zato što si tako žestoko protestovala”. Iz ovog iskustva naučila sam da nikada više ne protestujem i znala sam da treba da ćutim otada pa nadalje jer će, ako nešto kažem, stvari postati gore. Iz toga je jasno da sve mi imamo neke osnovne potrebe.

Vrlo je retko, međutim, da je bilo koja od nas imala sreće da joj budu sve ove potrebe apsolutno zadovoljene u detinjstvu. Kao posledica toga, može se desiti i da neke od naših potreba, kao odraslih osoba, budu preuveličane.

Ove potrebe su:

- da budemo voljene i da volimo
- da neko bude topao prema nama i da mi budemo tople prema nekome
- da imamo podršku i da se osećamo sigurno
- da nam bude dozvoljeno da budemo ono što jesmo.
- da dajemo i dobijamo pažnju
- da možemo da se izrazimo

Ako nam nisu zadovoljene ove potrebe, rezultat je nisko samopoštovanje. Nisko samopoštovanje prouzrokuje da minimiziramo, čak i poričemo talente i kvalitete koje zaista posedujemo. Za neke, nisko samopoštovanje može prouzrokovati ekstravagantno ili čak arogantno ponašanje. Moramo da pogledamo dublje u ovu temu, jer nisko samopoštovanje može biti uzrok preziranja drugih onako kako preziremo sami sebe.

Vrlo često preziranje drugih ljudi, bilo da je u pitanju njihovo ponašanje, izgled, način na koji se oblače ili njihov seksualno opredeljenje, osnovni je ali skriveni razlog zašto sudimo tim drugima: ono što ne volimo kod sebe, sigurno ne volimo da vidimo ni kod njih. Ako smo debele, onda smo brze da osudimo nekog ko je još deblji. Ovo je poznato i u crnim zajednicama gde neki ljudi ocenjuju druge po nijansi boje njihove kože: što

svetlija to bolja, ali je takođe očigledna i u homoseksualnom okruženju, gde muškarci ocenjuju jedni druge po tome da li su više ili manje “feminizirani”.

Ma koliko mi pametne bile u sakrivanju našeg niskog mišljenja o sebi, postoje mnogi načini na koje se izražava naše nisko samopoštovanje. Možda će vam nešto od sledećeg zvučati poznato (mada postoje sve vrste kombinacija postojećih obrazaca ponašanja). Neke karakteristični obrasci ponašanja kod niskog samopoštovanja su:

- sprečavanje pohvala omalovažavanjem sebe rečima: “Oh, pa to nije ništa. Svako bi to mogao bolje od mene.”
- ili, suprotno od toga, tj. kompulsivna potreba da se dokazujete i da vam nikad nije dovoljno zahvalnosti
- kompulsivna potreba za pažnjom drugih
- stalne poruke svetu: “Ja nisam vredna ljubavi”
- biti čvrsta, misliti: “Na kraju krajeva, sama sam. Sve moram sama.”
- preterano brinuti za druge, tako što ste ekstremno ljubazni i poslušni ili se ponašati kao majka prema nekome do ekstrema
- osećati mnogo besa u srcu, koji se nikada ne ispoljava, sem kroz svoju suprotnost, tj. tako što ste preterano organizovani, što sve znate kao sredstvo da sakrijete svoj bes ili bol.

Ljudi sa niskim samopoštovanjem često su i otuđeni od svojih tela. Ne samo da misle negativno o sebi kao celini već i njihova slika o telu ispašta zbog ovog negativnog mišljenja. Jako je važno ohrabriti sve sa niskim samopoštovanjem da povrate vezu sa sobom, svojim telom, svojim bićem, svojom moći i snagom da žive.

Ipak, bez obzira na specifične razloge zbog kojih neko ima loše mišljenje o svom telu ili unutrašnjem biću, to ne oslobađa od odgovornosti da se bude dobro ljudsko biće. Nije izgovor to što se uvek žalite na svoje patnje svakom ko želi da sluša, naročito svom partneru/ki. Odgovornost je svake osobe da pokuša da uspostavi vezu sa uzrocima koji leže ispod svega i da potraži najbolji način da transformiše nisko samopoštovanje (i često posledično nisko mišljenje o drugima) u mnogo pozitivniji način razmišljanja.

Otrov osvete i besa u našim srcima prouzrokuje da odapinjemo strele mržnje prema drugima. Mi možemo naučiti kako da izrazimo svoja negativna osećanja na isceljujući način jer smo se otvorile prema drugima, onda kad se otvorimo prema drugima. Onda možemo dozvoliti drugima kao i našoj okolini da znaju šta nam je potrebno, a da ne budemo kompulsivno zahtevni. Najbolje je napraviti male korake ka iscelenju naših ranjenih duša, postaviti ciljeve koje možemo ostvariti i biti blaga i nežna prema sebi u tom procesu.

Uputstva:

1. korak: Izaberite partnerku i razmislite na osnovu kojih utisaka ste je izabrali. Stanite preko puta svoje partnerke. Ova vežba osmišljena je da vas natera da zauzmete prostor koji vam je potreban. Ona koja počinje vežbu zakorači prema partnerki dok istovremeno izgovara: “Ja”. Ova reč treba da bude intonirana na sve različite načine na koje je upotrebljavamo. Na primer, kao kad postavljamo pitanje, tvrdimo činjenicu, čudimo se, radosno potvrđujemo ili kažemo nešto na ljutit način. Svaki put kad kažete “Ja”,

isprobajte ova različita osećanja. Upotrebite celo svoje telo da izrazite ove emocije. Uradite ozbiljno ovu vežbu, ne čekajte druge. Samo pogledajte u svoju partnerku, recite “Ja”, i uočite utisak koji ostavljate na nju. Reagujte na “Ja” vaše partnerke. Da li vas ona plaši? Kako izgleda vaše “Ja” kao odgovor na njeno? Koristite svoje telo, pomerajte se napred i nazad dok radite ovu vežbu.

Posle ovoga, podelite sa svojom partnerkom šta ste osećali dok ste radili ovu vežbu.

2. korak: Posle ove vežbe, vežba “dođi k meni” izgleda kao prirodan nastavak. U “Ja” vežbi iskusile smo kako je to kad izložimo sebe, kad zauzmemo prostor, kad istražimo šta se dešava u nama kada kažemo “Ja” na sve različite načine. Sada, stanemo jedna preko puta druge i raširimo ruke govoreći: “Dođi”. U svetu gde ne verujemo ljudima lako, gde su nas drugi povređivali zbog našeg izgleda, boje kože ili postupaka, izazov je čuti “Dođi”. Da li ste voljne da vas ova druga osoba vidi? Jeste li spremne da se otvorite? Jeste li sposobne da kažete jedna drugoj koje su vaše granice, gde želite da ona stane? Da li želite da vas dodirne? Zagrlj? Pokušajte da budete iskrene sa osobom sa kojom radite ovu vežbu.

3. korak: Evaluacija: Podelite s grupom šta ste osećali tokom ove vežbe. Kako je za vas ovo otkrovenje izgledalo? Šta vam je bilo najvažnije?

09. Fizička vežba: razigrane ruke

Uvod

Mada smo sve mi bile dodirivane i za nas se brinulo dok smo bile bebe, izgleda da smo nekako izgubile tu naviku i slobodu da budemo fizički bliske s nekim ko nije naš partner/ka ili veoma blizak rođak/a. Kada se i dodirujemo, to je obično samo kratak rukovanje ili ovlašni poljubac kada se pozdravljamo sa prijateljem/icom. Izgleda da je većinu nas sramota da se držimo za ruke sa bilo kim ko nije naš partner/ka. Ukratko, većina nas je stidljiva i plaši se intimnosti. Sve mi izbegavamo fizički kontakt. U ovoj vežbi pokušaćemo da zaobiđemo ovu fazu tako što ćemo pažljivo istražiti granice koje smo sebi postavile kad je dodirivanje u pitanju. Važno je napomenuti da je odgovornost svake osobe da ograniči svako dodirivanje do granica koje ima u tom određenom trenutku.

Kao voditeljica grupe, morate biti svesne činjenice da nisu još uvek sve učesnice sposobne da budu jasne oko ovih granica. Ovo naročito važi za žene (i muškarce) koji su bili seksualno ili fizički zlostavljani tokom ranog detinjstva. Naročito za njih, ova vežba možda neće biti doživljena samo kao zabava. Na primer, uloga one koja prati može uzburkati neke duboke emocije za žene kojima je teško da budu i u jednoj i u drugoj ulozi. Dok rade ovu vežbu, učesnice mogu postati svesne onoga što vole ili ne vole kod sebe - bilo da vode ili prate - u svojim svakodnevnim životima. Stvorite sebi dovoljan prostor da podelite sa drugima ono što ste otkrili.

Uputstva

1. korak: Ova vežba se radi u parovima. Pozovite učesnice grupe da počnu tako što će hodati po sobi. Na signal voditeljice grupe, sve stanu i izaberu osobu koja je njima najbliža kao partnerku. Onda dajte sledeće instrukcije: stanite jedna preko puta druge na razdaljini dužine ruku. Zatvorite oči. Polako pružajte ruke jedna prema drugoj dok vam se ruke ne dodirnu. Onda, na koji god način ste se odlučile, počnite da istražujete ruke jedna drugoj. Na signal jedna partnerka pusti drugu da vodi, a ona sama je neaktivna. Na sledeći signal, druga partnerka preuzima vođstvo. Same odlučite koja će početi. Ovo odlučite bez razgovora. Jednostavno dozvolite da se dogodi. Na novi signal, otvorite oči i ukratko podelite sa ostalima šta se doživele.
2. korak: Zatvorite oči i ispružite ruke dok vam se ruke ne dodirnu. Ovoga puta nek vam se dodirnu samo vrhovi prstiju. Jedna partnerka počne da pomera svoje ruke, a druga prati ove pokrete, pokušavajući da zadrži kontakt sa vrhovima prstiju partnerke. U određenom trenutku, bez signala, druga partnerka preuzme ulogu vođenja. Menjajte se u vođenju i praćenju, a da ne progovarate ni reč. Pratite svoju intuiciju, pratite ono što osećate. Jedina sila koju možete upotrebiti jeste da malo povećate svoj pritisak. Posle desetak minuta, otvorite oči i podelite svoja osećanja o ovom iskustvu.
3. korak: Gupa se sastane za evaluaciju ove vežbe. Dozvolite im petnaestak minuta da podele osećanja i emocije koje su se pojavile tokom ove aktivnosti. Svaku sesiju završite meditacijom disanja.

10. Fizička vežba: Masaža glave

Uvod

Mnoge od vežbi opisanih u ovoj knjizi direktno su vezane za našu glavu: mi pričamo o stvarima koje smo doživjele, vidimo vizije u našim glavama, postajemo svesne nekih predrasuda koje smo nosile sa sobom. Vreme da je da se naša glava malo odmori. Lagana masaža za glavu je idelana za ovu svrhu i za onu koja masira i za onu koja je masirana. Isplanirajte ovu masažu na kraju večernje sesije, tako da članice grupe opušteno napuste prostor radionice.

Učesnice treba da budu svesne osećanja koja crni ljudi mogu imati u vezi svoje kose. Kosa crnaca/kinja može biti masna, može biti ispletana u pletenice (koje su bolne na dodir) ili može na neki drugi način biti nepokorna za masažu. Uputite učesnice da prvo pitaju osobu koju masiraju za uputstva šta se može, a šta se ne može uraditi, šta joj je prijatno, a šta ne. Žene moraju biti slobodne da komuniciraju. Ostatak masaže treba da se odvija u tišini.

Uputstva

Možete izabrati partnerku sa kojom bi ste želeli da radite ovu masažu. Pokušajte da nađete neku sa kojom niste ranije radili. Sedite na pod ili ustanite, kako god više volite. Ona koja prva dobija masažu treba da izabere poziciju. Osoba koja masira sedi ili stoji iza ona koju masira. Pitajte onu koju masirate na koji način voli da je masirate ili na koje načine ne voli da bude dodirivana i to uzmite u obzir.

Ona koja je masirana može uvek da komentariše da bi prilagodila proceduru. Ova umirujuća aktivnost treba da traje desetak minuta. Koristite obe ruke i masirajte lobanju osobe koja je ispred vas nežnim kružnim pokretima, pređite preko cele lobanje, masirajte uši i čelo ali ne dirajte ostatak lica. Na signal zamenite mesta.

11. Fizička vežba: padanje

Uvod

Rad sa grupama znači da moramo da budemo pažljive sa procesima i dinamikama grupe. Moramo da se pobrinemo da bude dovoljno različitih vežbi. One bi trebalo da se menjaju u energijama i aktivnostima. Važno je da se u program uključi rad na telu da bi se izbeglo padanje energije. Sledeća vežba služi da povрати energiju i pažnju. Ova vežba takođe čini čuda ako su učesnicama uzburkane emocije, kakve god one bile, a koje su izazvale prethodne vežbe.

Uputstva

Stanite uspravno. Polako udišite i izdišite dok se fokusirate na pod na kome stojite. Onda dozvolite da vaše telo, od struka naviše, padne napred i ostanite tako “viseći” neko vreme. Dišite ravnomerno tokom ove vežbe, to će vas dovesti u vezu sa vašim jezgrom, vašim telom. Završite ovu aktivnost zajedničkim grupnim iskustvom, na primer, pevušite: “OM-AAA-HAM”, otvarajući ruke na OM i polako ih zatvarajući na HAM.

12. Rad na telu: vežbe za stopala

Uvod

Već smo radile vežbe za stopala. Želele bismo da naglasimo neophodnost korišćenja rada na telu kad god su verbalni ili emotivni delovi bili naročito teško tokom sesije. Prema tome, ove vežbe, mada su napisane kao deo niza u ovoj knjizi, mogu biti korišćene nasumičnim redom. Fizički kontakt može delovati kao gromobran: može odneti svu napetost iz grupe i razvedriti atmosferu.

Uputstva

1. Članice grupe sednu u krug na jastuke ili na pod. Zamolite sve da izuju cipele i čarape. Stavite jedno stopalo u svoje krilo, dok vam je druga noga ispružena. Masirajte svoje stopalo. Istežite svoje prste jedan po jedan, koristite malo pritiska dok gnječite donji deo stopala. Desetak minuta se masirajte, onda promenite stopalo.
2. Ustanite. Stavite obe noge na pod tako da su prsti usmereni ka napred. Zatvorite oči i zamislite da ste drvo. Možete osetiti kako korenje izrasta iz vaših stopala, ukopavajući se u zemlji ispod vas. Osetite kako je vaše korenje duboko u zemlji. Onda počnite polako da ljuljate svoje telo, kao da počinje lagani povetarac, terajući vaše stablo da se pomera. Povetarac se pretvara u vetar, u oluju i vi osećate kako se vaše telo pomera sa olujom ali još uvek osećate stopala koja se ne pomeraju jer je vaše korenje duboko u zemlji. Onda se polako zaustavite. Stanite mirno, udahnite i izdahnite nekoliko puta i otvorite oči. Podelite iskustvo. (Napomena: neke žene mogu shvatiti da ne mogu da puste korenje u zemlju. Njima će ova vežba pokazati da imaju teškoća sa uzemljenjem).
3. Šetajte po sobi na vrhovima prstiju, mašući rukama.

Pronađite partnerku i sednite zajedno. Ponovite masažu stopala ali ovog puta masirajte stopala vaše partnerke.

13. Rad na telu: pravljenje buke

Šetajte po sobi. Spuštajte stopala uz udarac na pod, pravite buku dok šetate okolo. Šatajte na unutrašnjoj, a zatim na spoljašnjoj strani stopala. Skačite i utonite duboko u zemlju. Sada šetajte u mestu.

Lezite. Privucite kolena k sebi. Raširite ruke. Polako i nežno pomerajte svoj stomak i ljuljajte se. Osetite kako ste meki. Osetite kako je vaše lice meko, a da ga ne dodirujete. Osetite kako ste preplavljeni toplotom, dozvolite ovim osećanjima da uđu u vaš stomak, vašu vaginu. Recite “da” sebi.

Zatim, odignite svoju zadnjicu od poda i ponovo je spustite. Dok ovo radite, prvo izgovorte reč “da”. Isprobajte kako ovo izgleda i kako reagujete. Onda recite “ne” i vidite kako reagujete, ima li razlike u vašem glasu?

Pravljenje buke je teško za žene koje su seksualno zlostavljane. Grlo je često bukvalno blokirano. Žene/deca morali su da čute, da čuvaju tajnu kada im je prećeno pištoljem ili nožem, kada su čak i davljeni. Prema tome, nesposobnost da vrište ili naprave buku je potpuno normalno za žene koje imaju zlostavljanje u svojoj istoriji. Da bi ste otvorili grlo, počnite sa vizualizacijom: zamislite kako vam grlo postaje šire. Zatim napravite mek, lagan zvuk: ah... Zatim: oh... Zatim otvorite oči i izgovorite ove zvuke dok pravite kontakt očima sa partnerkom.

Vežba “Dođi”

14. Vežba sa stolicama

Imamo tri stolice. Prva je stolica male bespomoćne devojčice. Druga je uravnotežena vi i treća je zlobne, ljute devojke.

Jedna osoba radi ovu vežbu ispred cele grupe. Započnite sa rečenicama kao da ste mala bespomoćna devojčica koja govori kao žrtva. Onda počnite sa drugom stolicom. Recite svoju pozitivnu afirmaciju i setite se svog simbola seksualnosti. Onda otiđite do treće stolice i recite stvari koje želite da kažete dok ste zlobni i ljuti. Idite napred i nazad, kao i glasovi koji vam dolaze u glavu. Završite sa pozitivnom stolicom i pokušajte da pustite da se dva glasa spoje u vašoj glavi, kao na pimer: “Želim da me shvatiš ozbiljno!”

15. Vizuelizacija o opraštanju vašem zlostavljaču

Za svaku ženu koja se susrela sa nasiljem u svom životu, opraštanje je teško. Da bi neko bio sposoban za to, mora takođe pogledati i u sebe. Sakupljanje besa prema zlostavljaču izjeda vas iznutra, čim pomislite na ovu osobu adrenalin počinje da struji i osećate kako vam se puls ubrzava. Sposobnost za opraštanje stvara mnogo slobodnog prostora u našim srcima i dušama. To nije nešto što možete postići preko noći, to zahteva određeno vreme i mnogo vežbi. Možda je najbolji početak da oprostite sebi za zlo koje ste možda naneli drugima u vašem životu, čak i ako to niste nameravali. Time što ćete oprostiti sebi, možda ćete biti sposobni da oprostite i

drugima. Opraštanje sebi ima veze sa preuzimanjem odgovornosti za ono što ste učinili i zatim sa oslobađanjem od toga.

Probajte ovu vežbu:

Zatvorite oči. Dišite duboko i fokusirajte se na tačke gde osećate napetost. Onda napravite kontakt sa svojim srcem, osetite kako je toplo. Vaše srce sija. Pojavljuje se lik osobe kojoj želite da oprostite. Pogledajte ovu osobu, razmislite šta biste želeli da njemu (ili njoj) oprostite. Osetite kako to izgleda. Priznajte sebi ove emocije.

Ispružite svoje ruke prema ovoj osobi i recite: “Opraštam ti za ono što si mi učinio.” Pogledajte reakciju ove osobe. Onda ponovo napravite kontakt sa svojim srcem i vidite kako se sada osećate. Postoji li razlika?