

Snaga prisutnog facilitatora

Kako svjesno prisustvo duboko transformira kolektivno traumatizirane grupe

Tiha revolucija u radu s kolektivno traumatiziranim grupama

Šta se dešava kada facilitator prestane "facilitirati"? Ovo pitanje vodi do iznenađujućeg otkrića: autonomni nervni sistem traumatiziranih ljudi trenutno reagira na unutarnje stanje facilitatora - davno prije nego što se ijedna metoda primijeni. Tekst otkriva kako naizgled pasivni kvalitet čistog prisustva može postati najaktivnija sila transformacije, te time otvara revolucionarni put u traumasenzitivnom grupnom radu. Poziv na promjenu paradigme, koja radikalno dovodi u pitanje osnovne pretpostavke terapijske intervencije.

Od Alena Vukovića

Januar 2025.

*“Don’t try to change anything,
Don’t try to avoid anything,
But don’t miss anything that is happening.”*

Sayadaw U Tejaniya

Sadržaj

1)	Centralna spoznaja.....	4
2)	Suština kolektivnih trauma vezanih za odnose	4
3)	Egzistencijalna dimenzija traume	4
4)	Uzročni lanac traumatizacije	4
5)	Percepcija naspram neuroeceptije: Nehotična priroda sigurnosti	6
6)	Tri kvaliteta koja sprječavaju sigurnost i put do prisutnosti.....	6
7)	Uloga meditacije u razvoju unutarnje prisutnosti.....	6
8)	Granice tradicionalnih intervencija.....	8
9)	Ophođenje s fenomenima	8
10)	Praktični izazovi i njihova manifestacija.....	10
11)	Integracija u praksu.....	11

1) Centralna spoznaja

Najvažniji i ujedno najviše potcijenjeni aspekt u radu s traumatiziranim grupama je unutarnje prisustvo facilitatora. Ovaj uvid može biti iznenađujući ili čak provokativan za mnoge stručnjake, ali on nužno proizlazi iz perspektive samih pogođenih osoba. Dok se nauka gubi u teorijama i metodama, dok se pišu priručnici i razvijaju tehnike, za traumatizirane ljude je samo jedno od stvarnog značaja: njihovo neposredno, tjelesno osjećano iskustvo sigurnosti u kontaktu. Ovo iskustvo nastaje - ili biva spriječeno - kroz unutarnje stanje facilitatora.

2) Suština kolektivnih trauma vezanih za odnose

Rad s kolektivno traumatiziranim grupama zahtijeva daleko više od metodičkog alata i teorijskog znanja. Kada govorimo o kolektivnim traumatizacijama, ovdje se posebno referiramo na traume koje su nastale u kontekstima odnosa: grupe koje su doživjele sistematsko zlostavljanje u institucijama, ljudi koji su radili u toksičnim organizacijskim kulturama, preživjeli iz sekti ili manipulativnih duhovnih zajednica, pogođeni strukturalnom diskriminacijom u obrazovnim ustanovama ili na radnom mjestu, ili ljudi koji su odrasli u disfunkcionalnim obiteljskim sistemima. Ova vrsta traumatizacije ima poseban kvalitet, jer povređuje fundamentalnu ljudsku potrebu za sigurnim odnosima.

3) Egzistencijalna dimenzija traume

Trauma je više od psihološkog poremećaja - ona je fundamentalni mehanizam učenja same prirode. Ova perspektiva otvara radikalno drugačiji pogled na fenomen traume: umjesto da je patologiziramo kao "poremećaj", razumijemo je kao dio žive inteligencije prirode, kao način na koji život uči iz iskustva i prenosi to učenje kroz generacije.

Ova evolucijska perspektiva također objašnjava zašto ljudi s traumatskim iskustvima razvijaju izuzetno istančan osjećaj za kvalitetu odnosa. Njihove povrede, nastale zbog pretjerane pohlepe, otpora ili zaslijepljenosti počinitelja, opremile su ih "šestim čulom" za ove kvalitete. Oni s najvišom preciznošću percipiraju nesvjesne motivacije i unutarnja stanja drugih ljudi - sposobnost presudna za preživljavanje, koja se razvila iz njihovog iskustva.

4) Uzročni lanac traumatizacije

Nastanak traume slijedi precizan uzročni lanac koji počinje s unutarnjim stanjem počinitelja. Na početku uvijek stoji stanje uma, obilježeno pohlepom, averzijom ili zaslijepljenošću. Ovi nezdravi kvaliteti se tada manifestiraju u konkretnim radnjama koje uzrokuju traumu. Ovo postaje posebno jasno kod kolektivnih traumatizacija u institucionalnim kontekstima: sistematsko vršenje moći u toksičnim organizacijskim kulturama, manipulativna zloupotreba u duhovnim zajednicama ili strukturalna diskriminacija u obrazovnim ustanovama - svi ovi

oblici kolektivne traumatizacije imaju svoj izvor u manifestaciji pohlepe, averzije i zaslijepljenosti na sistemskom nivou.

Od individualnih obrazaca do sistemskih struktura

Dok u individualnoj traumi ovi kvaliteti često djeluju u pojedinačnim odnosima počinitelj-žrtva, u kolektivnim kontekstima prožimaju cijele sistemske strukture. Institucija koja je obilježena pohlepom za moći i kontrolom, organizacija koja kultivira temeljnu averziju prema određenim grupama ljudi, ili sistem koji je zarobljen u zaslijepljenosti vlastite superiornosti - to su rasadnici kolektivne traumatizacije. Žrtva kao reakciju na to razvija visokoosjetljiv "sistem ranog upozorenja" za upravo ove kvalitete - sposobnost koja je doduše bolno stečena, ali je od velikog adaptivnog značaja.

Univerzalna priroda nezdravih kvaliteta

Pohlepa, averzija i zaslijepljenost pri tome nisu apstraktni koncepti, već univerzalni ljudski kvaliteti koji su prisutni u svakom od nas i u svakom sistemu. Njihov fundamentalni značaj postaje posebno jasan kada postavimo pitanje o prirodi sigurnog prostora: prostor odnosa je upravo tada siguran kada su ova tri kvaliteta odsutna. Ovo se može pojasniti na institucionalnim primjerima:

Manifestacije u institucionalnim kontekstima - usporedba

Terapeutska ustanova koju pokreće pohlepa za mjerljivim ishodima stvara kronični stres - dok sistem koji poštuje vrijeme iscjeljenja svakog čovjeka omogućava istinsku regeneraciju. Kultura vođenja koja ima averziju prema emocionalnim procesima stvara klimu potiskivanja - za razliku od kulture koja cijeni osjećaje kao bitan resurs. Obrazovni sistem koji je zarobljen u zaslijepljenosti standardiziranog mjerenja uspjeha postat će tlo za traume učenja - dok prostor učenja koji poštuje jedinstvenost svakog puta potiče autentični razvoj.

Put do istinske sigurnosti

Ova usporedba pokazuje: istinska sigurnost nastaje tamo gdje sistemi i njihovi predstavnici mogu stupiti u odnos slobodni od ovih kvaliteta - gdje je, dakle, biće važnije od uspjeha, prihvaćanje jače od odbijanja i poniznost veća od navodne izvjesnosti.

Ovaj uvid otvara revolucionarnu perspektivu: svijet bez pohlepe, averzije i zaslijepljenosti bio bi svijet bez relacijskih traumatizacija. Ovo može zvučati utopijski, ali ukazuje na vrlo praktičan put: što više uspijevamo prepoznati i transformirati ove kvalitete u nama samima, to sigurnije prostore možemo stvoriti za druge.

Ovaj temeljni uvid u prirodu sigurnih prostora vodi nas do dubljeg razumijevanja kako sigurnost nastaje - ili biva spriječena - u nervnom sistemu. Pri tome se pokazuje da nastanak sigurnosti slijedi fundamentalnu neurobiološku zakonitost koja izmiče našoj svjesnoj volji.

5) Percepcija naspram neuroeceptije: Nehotična priroda sigurnosti

Nastanak osjećaja sigurnosti u grupi slijedi fundamentalnu neurobiološku zakonitost koja izmiče našoj svjesnoj volji. Ovdje moramo pažljivo razlikovati dva različita procesa: svjesnu percepciju (perception) i nesvjesnu procjenu autonomnog nervnog sistema (neuroeceptija).

Dok nam svjesna percepcija govori "Ovdje su jasne strukture, kompetentno vodstvo, lijep prostor, definirane mogućnosti izlaska" - dakle svi racionalni kriteriji za sigurnost mogu biti ispunjeni - autonomni nervni sistem donosi svoju vlastitu procjenu, potpuno neovisnu o našoj volji. Ova neuroeceptija je evolucijski star proces koji izmiče svakoj svjesnoj kontroli. On neprekidno skenira okolinu u potrazi za signalima opasnosti ili sigurnosti.

Posebno je značajno: "Neurocepted" osjećaj sigurnosti - dakle nesvjesna procjena nervnog sistema - ne može se namjerno izazvati. To nije pitanje racionalnog uvjerenja ili svjesne odluke. Traumatizirani ljudi mogu sebi još toliko utuvljivati da su "sada sigurni" - ako njihov autonomni nervni sistem na dubljoj razini percipira signale nesigurnosti, ostat će u stanju povećane pripravnosti.

6) Tri kvaliteta koja sprječavaju sigurnost i put do prisutnosti

Autonomni nervni sistem učesnika posebno osjetljivo reagira na suptilne kvalitete u facilitatoru koje signaliziraju nesigurnost. Oni se manifestiraju kao pohlepa u obliku žudnje za određenim ishodima, kao averzija u obliku unutarnjeg otpora ili kao zaslijepljenost kroz neopažanje vlastitih slijepih točaka. Ovi kvaliteti se neposredno registriraju od strane nervnog sistema grupe - davno prije nego što uđu u svjesno iskustvo. To je kao da sistem može "namirisati" ova problematična stanja, jer nalikuju izvornim traumatizirajućim iskustvima odnosa.

Prevladavanje ovih ometajućih kvaliteta i kultiviranje ljekovite unutarnje prisutnosti zahtijeva sistematsku praksu. Pri tome se pokazuje da različite forme meditacije imaju različit utjecaj na kvalitetu prisutnosti. Posebno je poučna usporedba između koncentrativne meditacije (Samatha) i otvorene prakse svjesnosti (Vipassana).

7) Uloga meditacije u razvoju unutarnje prisutnosti

Skriveni izazovi Samatha prakse

Samatha prakse, koje su usmjerene na fokusiranje i smirenje uma, unatoč svojoj raširenoj primjeni u radu s traumom kriju neke suptilne izazove. Napor koncentracije često stvara podsvjesnu napetost koju traumatizirani ljudi mogu neposredno percipirati kao signal nesigurnosti. Osim toga, u fokusiranom stanju često nastaje podijeljena pažnja između objekta meditacije i grupe, što otežava autentičnu prisutnost u prostoru. Također, težnja za mirom i

stabilnošću može se manifestirati kao suptilni oblik pohlepe za određenim stanjima, dok se svjesna kontrola pažnje lako pretvara u oblik averzije prema neželjenim iskustvima.

Vipassana kao put do autentične prisutnosti

Za razliku od toga, Vipassana ili otvorena svjesnost nudi posebne prednosti za trauma-informiranu facilitaciju. Otvoreni, nemanipulativni osnovni stav ove prakse izravno odgovara onom kvalitetu koji traumatizirani ljudi doživljavaju kao duboko siguran. Kroz praksu čistog promatranja kultivira se opuštena prisutnost bez agende. Fundamentalno prihvaćanje svih fenomena koji se pojavljuju smanjuje suptilne oblike averzije, dok nemiješanje u tok iskustva minimizira tendenciju kontrole. Posebno vrijedna je sposobnost uravnoteženog odnosa prema svim iskustvima, koja prirodno razrješava žudnju za određenim stanjima.

Vipassana kao put do autentične prisutnosti

Za razliku od toga, Vipassana ili otvorena svjesnost nudi posebne prednosti za trauma-informiranu facilitaciju. Otvoreni, nemanipulativni osnovni stav ove prakse izravno odgovara onom kvalitetu koji traumatizirani ljudi doživljavaju kao duboko siguran. Kroz praksu čistog promatranja kultivira se opuštena prisutnost bez agende. Fundamentalno prihvaćanje svih fenomena koji se pojavljuju smanjuje suptilne oblike averzije, dok nemiješanje u tok iskustva minimizira tendenciju kontrole. Posebno vrijedna je sposobnost uravnoteženog odnosa prema svim iskustvima, koja prirodno razrješava žudnju za određenim stanjima.

Transformativna snaga Vipassana prakse

Ovi kvaliteti Vipassana prakse podržavaju središnje aspekte trauma-informirane facilitacije: sposobnost da se ostane prisutan kod snažnih emocija bez miješanja; duboko razumijevanje prolaznosti svih fenomena, koje umanjuje pretjerano pridavanje značaja; prirodnu ravnotežu između suosjećanja i smirenosti; te organski razvoj mudrosti kroz duboko razumijevanje procesa.

Praktična razlika u grupnom kontekstu

Praktični primjer pojašnjava ovu fundamentalnu razliku: facilitator koji uglavnom prakticira Samathu može u izazovnoj grupnoj situaciji pokušati "ostati prisutan" kroz pojačanu koncentraciju. Ovaj suptilni napor nervni sistem grupe neposredno registrira kao signal nesigurnosti. Nasuprot tome, facilitator školovan u Vipassani ostaje u otvorenoj, opuštenoj prisutnosti sa svime što se pojavi. Ovaj nenaporan, prihvaćajući stav percipira se kao autentični signal sigurnosti.

Ovo temeljno značenje nemanipulativnog osnovnog stava postaje posebno jasno kada usmjerimo pogled na tradicionalne intervencije u radu s traumom. Ovdje se često otkriva problematična tendencija koja je u izravnoj suprotnosti s kvalitetima otvorene prisutnosti.

8) Granice tradicionalnih intervencija

Uobičajeni naglasak na "radu s resursima" često otkriva problematične tendencije. Tipičan primjer: facilitator prisiljava grupu da "aktivira pozitivna iskustva" ili "uđe u snagu". Ovaj pristup je suptilno obilježen pohlepom (za promjenom), averzijom (prema trenutnom stanju) i zaslijepljenošću (previđanje sistemske mudrosti).

Ovo postaje posebno jasno i kod klasičnih vježbi stabilizacije. Facilitator može, na primjer, uputiti: "Zamislite sigurno mjesto. Duboko udahnite. Pustite..." Ova dobronamjerna intervencija može paradoksalno stvoriti stres, jer je nošena suptilnom napetošću i impulsom za promjenom.

Novo razumijevanje resursa

Dublji pristup prepoznaje da resurs nije nešto što se mora "aktivirati" ili "izgraditi".

Štoviše:

- Čista svjesnost sama po sebi je istinski resurs
- Stabilni kontakt s trenutnim trenutkom je najdublji izvor sigurnosti
- Prisutnost bez predrasuda je ključ regulacije

Ovo gledište fundamentalno mijenja praksu. Umjesto da pokušava izazvati određena stanja ili iskustva, facilitator kultivira stav čistog promatranja i bivanja. Ovu kvalitetu nemanipulativne prisutnosti nervni sistem sudionika prepoznaje kao istinsku sigurnost.

Primjer: sudionica pokazuje znakove disocijacije. Umjesto da odmah reagira tehnikama, facilitator ostaje prisutan u kontaktu, bez da mora nešto "raditi". Ova čista prisutnost sama po sebi postaje stabilizirajući resurs.

9) Ophođenje s fenomenima

Tehnička naspram utjelovljene prisutnosti - temeljna distinkcija

Trauma-informirani grupni rad poznaje dvije fundamentalno različite vrste prisutnosti: tehnička prisutnost temelji se na naučenim metodama, intervencijama i svjesnom usmjeravanju pažnje. Ona je na neki način "napravljena" i proizlazi iz aktivnog nastojanja facilitatora. Utjelovljena prisutnost, s druge strane, nastaje iz duboke, prirodne svjesnosti koja je slobodna od manipulacije i kontrole. Dok je tehnička prisutnost često suptilno obilježena pohlepom (za određenim ishodima), averzijom (prema neželjenim stanjima) i zaslijepljenošću (kroz pretjeranu konceptualizaciju), utjelovljenu prisutnost odlikuje njena nenaporna, prihvaćajuća kvaliteta. Ova distinkcija je ključna za razumijevanje sljedećih fenomena.

Manifestacija prisutnosti u grupnom procesu

Razlika između tehničke i utjelovljene prisutnosti posebno se pokazuje u ophođenju s fenomenima koji se pojavljuju u grupi. Utjelovljena prisutnost temelji se na osnovnom razumijevanju prolaznosti svih pojava - uvidu koji se pokazuje kao putokaz u najrazličitijim situacijama.

Zamka pripisivanja značenja

Neiskusni facilitator često je sklon pripisivati značenja tjelesnim reakcijama, emocionalnim izrazima, grupnim fenomenima ili energetskim manifestacijama čim se pojave. On, na primjer, tjelesne reakcije prenamo interpretira kao "važno oslobađanje traume koje se mora proraditi", emocionalne izraze tumači kao "dugo očekivani proboj" ili grupne napetosti vrednuje kao "znak kolektivne traumatizacije". I energetski fenomeni se brzo uzdižu na "trenutke duhovnog otvaranja".

Aktiviranje problematičnih tendencija

U svim ovim slučajevima se od prirodnog fenomena pripisivanjem značenja konstruira "poseban događaj". Ova interpretacija suptilno aktivira nekoliko problematičnih tendencija: žudnju za daljnjim takvim "značajnim" trenucima, averziju prema navodno "običnim" procesima i zaslijepljenost preinterpretacijom događaja.

Kvaliteta utjelovljene prisutnosti

Utjelovljeno prisutan facilitator, naprotiv, kultivira fundamentalno drugačiji stav. On dopušta tjelesnim reakcijama da jednostavno budu tjelesne reakcije, promatra emocije kao prirodne valove u toku iskustva, prepoznaje grupne fenomene kao trenutne manifestacije i percipira energetska iskustva kao prolazne pojave. Ova opuštena, neinterpretirajuća prisutnost nalazi svoju znanstvenu potvrdu u povezanosti Vipassana meditacije i neurobiologije.

Neurobiološki temelji Vipassana prakse

Posebna prikladnost Vipassana prakse za rad s traumom proizlazi iz njenih neurobioloških učinaka na više razina. Na razini autonomnog nervnog sistema, neprocjenjujuće promatranje smanjuje aktivnost amigdale, dok opuštena prisutnost potiče aktivaciju ventralnog vagusa. Prihvatanje svih fenomena smanjuje simpatičku pobuđenost, dok nedostatak pripisivanja značenja sprječava daljnju traumatizaciju.

Fenomenološki pristup

Na fenomenološkoj razini, čisto promatranje omogućava direktan kontakt bez interpretativne razine. Tjelesni osjeti se percipiraju kao čisti osjeti, emocije se prepoznaju kao prolazni energetski obrasci, a misli se vide kao mentalni događaji bez apsolutne istine. Ovaj stav omogućava prirodnu regulaciju kroz prisutnost, kao što pojašnjava primjer iz prakse: kada sudionik pokazuje znakove pretjerane pobuđenosti, facilitator školovan u Vipassani ostaje u

otvorenoj, opuštenoj prisutnosti. Ovu kvalitetu nervni sistem sudionika prepoznaje kao signal sigurnosti, čime se događa ko-regulacija kroz čistu prisutnost, bez aktivne intervencije.

Integracija tijela i svijesti

Vipassana praksa podržava i integraciju svijesti i tijela kroz profinjenje percepcije tjelesnih signala, prepoznavanje veze uma i tijela, integraciju disocijativnih stanja i prirodni razvoj tjelesne svjesnosti.

Ove teorijske spoznaje i praktična iskustva u ophođenju s fenomenima čine temelj za trauma-informirani grupni rad koji se zasniva na utjelovljenoj umjesto tehničkoj prisutnosti. No, kao i kod svake duboke promjene paradigme, u konkretnoj implementaciji ovih principa pojavljuju se različiti praktični izazovi koje treba savladati kako na strukturnoj, tako i na profesionalnoj i procesnoj razini.

10) Praktični izazovi i njihova manifestacija

U praktičnom radu treba izbjeći različite zamke. Na strukturnoj razini to su nedovoljna priprema za situacije okidača, nedovoljno postavljanje granica i nedostatak održivih struktura podrške. Na profesionalnoj razini radi se o izbjegavanju prekoračenja kompetencija, uvažavanju grupne dinamike i razumijevanju kulturnih konteksta. Na razini procesa mora se izbjeći prisilno sudjelovanje, podcjenjivanje fenomena prijenosa, zanemarivanje orijentacije na resurse i nedostatak brige o sebi.

Kako se ovi izazovi manifestiraju u praksi i kako se različiti facilitatori nose s njima, pokazuju sljedeći primjeri:

Primjer 1: Ophođenje s krugovima upoznavanja

U početnoj situaciji grupe već se pokazuje fundamentalno značenje unutarnjeg stava. Facilitator kojim upravljaju nezdrave kvalitete može iz nesvjesne potrebe za kontrolom prozvati sudionike po imenu: "Dakle, sada ćemo redom proći. Počnimo s Vama..." U ovom naizgled bezazlenom činu već se manifestira nekoliko problematičnih kvaliteta: pohlepa za kontrolom i strukturom, averzija prema tišini i neizvjesnosti te zaslijepljenost mogućim retraumatizirajućim učinkom prisile.

Nasuprot tome, prisutan facilitator stvara prostor slobode izbora: "Pozivam vas da se upoznate s grupom vlastitim tempom. Vi odlučujete kada i kako se želite pokazati. Tišina je pri tome jednako dobrodošla kao i izgovorena riječ." Ovaj stav svjedoči o istinskom poštovanju autonomije svakog pojedinca i dubokom povjerenju u samoregulaciju grupe.

Primjer 2: Ophođenje s obećanjima razvoja

Daljnji kritični trenutak pokazuje se u ophođenju s ciljevima i obećanjima razvoja. Neobučeni facilitator može objaviti: "Svi smo ovdje da bismo iscijelili / dalje se razvijali / postali jači. Na kraju ovog procesa ćemo..." Ovaj stav proizlazi iz pohlepe za određenim rezultatima, averzije prema trenutnom stanju i zaslijepljenosti nemogućnošću kontrole procesa iscjeljenja.

Prisutan facilitator, naprotiv, ostaje usidren u ovdje i sada, bez davanja obećanja. On stvara prostor u kojem sve može biti što jest. Ovaj stav svjedoči o dubokom prihvatanju trenutnog trenutka i povjerenju u inherentnu mudrost svakog puta iscjeljenja.

Primjer 3: Ophođenje sa skrivenim

Razlika postaje posebno jasna u ophođenju s potisnutim ili skrivenim aspektima. Neobučeni facilitator može navaljivati: "Sada je ovdje siguran prostor da se pokaže sve što je do sada bilo skriveno. Pustite to van..." Ovaj zahtjev proizlazi iz pohlepe za emocionalnim intenzitetom, averzije prema zatvorenosti i zaslijepljenosti važnom zaštitnom funkcijom mehanizama potiskivanja.

Prisutan facilitator, naprotiv, cijeni zaštitnu funkciju: "Vaš je sistem godinama pronalazio načine da vas zaštiti. Ova mudrost zaslužuje naše najdublje poštovanje. Što god se želi pokazati ili ostati skriveno - sve ima svoje mjesto." Ovaj stav svjedoči o dubokom razumijevanju mudrosti sistema i istinskom poštovanju zaštitnih mehanizama svakog pojedinca.

11) Integracija u praksu

Tiha revolucija u trauma-informiranom grupnom radu ne odvija se kroz nove metode ili tehnike, već kroz transformativnu snagu utjelovljene prisutnosti. Ova revolucija je "tiha", jer se događa u najdubljem dijelu facilitatora - u njegovoj sposobnosti da bude autentičan, prisutan i bez agende u prostoru. Prava snaga ove prisutnosti pokazuje se u njenom neposrednom djelovanju na nervni sistem sudionika. Ona stvara onu fundamentalnu sigurnost koju nikakva još tako sofisticirana intervencija ne bi mogla stvoriti.

Ova vrsta rada zahtijeva od facilitatora kontinuirani put unutarnjeg razvoja. Više se ne radi o proširenju vlastitog repertoara metoda, već o produbljivanju vlastite utjelovljene prisutnosti - prisutnosti koja je slobodna od suptilne pohlepe za promjenom, slobodna od averzije prema onome što jest i slobodna od zaslijepljenosti da se iscjeljenje mora "napraviti". U ovoj prisutnosti leži revolucionarna snaga: ona omogućava prostor u kojem se kolektivna transformacija može odvijati vlastitim tempom i vlastitom mudrošću. To je prava revolucija u trauma-informiranom grupnom radu - tiha, duboka i održiva.