

**Aktywizm,  
urazy  
psychiczne i  
dochodzenie do  
siebie**

# Jak radzić sobie z psychicznymi reakcjami na brutalność i przemoc

Jednym z niesamowitych zjawisk dotyczących aktywizmu jest to, że bardzo często celowo narażamy się na brutalność, gdy uznamy to za konieczne. Jednocześnie zaskakująca jest nasza bardzo niewielka wiedza na temat tego, jakie powoduje to psychiczne reperkusje. Musimy przygotowywać siebie i nauczyć się, jak wspierać innych w radzeniu sobie z fizycznymi i emocjonalnymi konsekwencjami urazów psychicznych.

Trzy reakcje na urazy, które mogą pojawić się po bezpośrednim lub pośrednim narażeniu na agresję nazywają się Zespołem Stresu Pourazowego. Możesz doświadczać wszystkich, niektórych lub jednej z nich:

1. Przeżywanie na nowo traumatycznego wydarzenia: koszmary, „flashbacki”, nachalne myśli, poczucie że nie możesz przejść do porządku dziennego po tym wydarzeniu.
2. Unikanie/tłumienie/zobojętnienie: utraty pamięci, zaleczanie (alkohol/leki/narkotyki), izolowanie się, wycofanie społeczne, unikanie wszystkiego, co mogłoby przypomnieć przykre doświadczenia (znane jako zachowania lękowe)
3. Pobudzenie: bezsenność, rozdrażnienie, gniew, wybuchowość, ataki paniki, strach, podwyższona czujność, trudności z koncentracją i wykonywaniem codziennych czynności

Są to powszechne reakcje na sytuacje ekstremalne. Wielu ludzi ich doświadczyło i uporało się z nimi. Ludzie reagują różnie i z różnym nasileniem na wydarzenia traumatyczne. Mają także różne potrzeby, jeśli chodzi o wsparcie. Możesz doznać urazu w wyniku swoich własnych doświadczeń, poprzez obserwowanie wydarzeń ale także będąc poza nimi, poprzez obcowanie z osobą poszkodowaną lub słuchanie o tym, co się stało.

## Dwa podstawowe elementy dojścia do siebie:

1. Przebywaj przez jakiś czas w spokojnym miejscu, w którym czujesz się bezpiecznie i w którym otaczać cię będą ludzie którym ufasz i którzy mogą o ciebie zadbać.
2. Przepracuj to doświadczenie. Znajdź słowa by opisać, co się stało. Opowiedz o tym w szczegółach przyjacielce czy przyjacielowi. Zapisz to, co się stało. Wyraź to w jakikolwiek sposób, który najbardziej ci odpowiada.

W przypadku około 70% osób objawy powoli ustępują po około 4-6 tygodniach od wydarzenia. Ale jeśli utrzymują się dłużej nazywa się to „Zespołem Pourazowych Zaburzeń Stresowych” - ZPZS (osobiście nie zgadzamy się z użyciem określenia „zaburzenia” dla reakcji, które są zupełnie normalne). Jeśli twoje reakcje nie ustabilizują się po upływie wspomnianego czasu, zwróć się o „profesjonalną” pomoc. Skorzystanie z niej może być też pomocne w przypadku gdy twoje reakcje w pierwszych tygodniach po wydarzeniu są bardzo silne. Może się zdarzyć, że ZPZS pojawi się po upływie miesięcy lub lat od zdarzenia („opóźnione ZPZS”). Mówiąc w skrócie jest to dysfunkcja procesowania - nasz organizm nie przetwarza tego doświadczenia. Jest ono zablokowane, więc wciąż rani. Istnieją różne rodzaje terapii i leczenia, które mają pomóc w tym by nie integrować tego traumatycznego doświadczenia w swoje życie. Nie zniknie ono, ale ból będzie się zmniejszał.

Możliwe reakcje po traumatyzującym doświadczeniu:

- Obrazy i wspomnienia tego, co się stało ciągle powracają.
- 'Flashbacki' - uczucie przeżywania doświadczenia na nowo, koszmary senne.
- Depresja, niezdolność do cieszenia się życiem, poczucie samotności i opuszczenia.
- Uczucie zubożenia, wyłączenia się.
- Wycofanie, unikanie kontaktów społecznych, samoizolacja.
- Zmiany przyzwyczajzeń żywieniowych, seksualnych, związanych ze snem.
- Bóle brzucha, mdłości, napięcie mięśniowe, uczucie zmęczenia.
- Strach, niepokój, podwyższona czujność, ataki paniki, fobie.
- Nerwowość.
- Poczucie winy, wstydu, żalu, obwinianie się.
- Niezdolność do funkcjonowania tak, jak zwykle, do podejmowania decyzji i robienia planów.
- Rozdrażnienie, wściekłość, wybuchy emocjonalne, niekontrolowany płacz, ból wewnętrzny.
- Myśli samobójcze, poczucie bezcelowości.
- Zwątpienie w aktywizm i relacje z przyjaciółmi.
- Przeżywanie na nowo innych, wcześniejszych traumatycznych doświadczeń.
- Bezsilność, przekonanie że ten etap nigdy nie minie.

### Co kryje się za pojęciem traumy:

Mózg poprzez te reakcje próbuje odzyskać kontrolę nad naszym życiem. Zależy ono bowiem od poczucia wpływu na to, co się z nami dzieje. Jeśli ta kontrola zostaje nam zabrana, czujemy się bezsilni i bezsilne, skazani i skazane na łaskę brutalności, a to prowadzi do stresu. Później, nasz mózg i ciało próbują odzyskać utraconą kontrolę i nadać sens doświadczeniu tak, by uniknąć powtórzenia się go w przyszłości. Mózg więc odgrywa te wydarzenia raz jeszcze przed naszymi oczami i próbuje je uchwycić, podczas gdy my w tym samym czasie chcemy unikać wszystkiego, co jest z nimi związane. Stajemy się rozbici i rozbite emocjonalnie, ponieważ nigdy nie czujemy się bezpiecznie. Czujemy się źle w związku z tym, co się stało. Nawet obwinianie samych siebie jest oparte na tym mechanizmie - jeśli uznamy że to nasza wina, następnym razem przecież zachowamy się inaczej. Mimo, że nie mamy kontroli absolutnej nad naszym życiem, nasze zachowania i myśli i tak oparte są na poczuciu władzy i sprawczości.

### Zapobieganie:

Wybieraj się na akcje z silnym oparciem. Bliskie więzi z twoją grupą oraz wzajemne zaufanie czyni was wszystkie i wszystkich silniejszymi. Zróbcie przed akcją „rundkę” o tym, jak każda i każdy z was się czuje, by być świadomymi potrzeb i mocnych punktów wszystkich.

### Wewnątrz naszych ruchów politycznych:

Niezbędna jest świadomość tego, jak brutalność wpływa na nasze emocje. Represje leżą w rękach innych, ale to my musimy zajmować się tym, jak one na nas wpływają. Represje będą mniej efektywne, jeśli nasze wzajemne wsparcie będzie silniejsze. Nadal zbyt często stres pourazowy traktowany jest jako rodzaj osobistej słabości. Często wsparcie nie jest wystarczające. Kluczowe jest by całe nasze środowisko zmieniło swoje podejście do tego zjawiska. Tym, co możemy zrobić w ramach naszych grup jest stworzenie fundamentów kultury, w której rozmawianie o strachu, emocjonalnych konsekwencjach represji i innych urazach psychicznych nie będzie tabu lub czymś, co jest „słabe” czy traktowane jako ułomność.

### Struktury wspierania:

Grupy zajmujące się wspieraniem osób po urazach pojawiają się w wielu krajach, np. w Niemczech, Wielkiej Brytanii, Holandii, Izraelu, USA. Mamy nadzieję, że w przyszłości będzie istnieć międzynarodowa sieć wspierania pourazowego, podobna do sieci ulicznych ratowników. Nasza praca skupia się aktualnie głównie na zapobieganiu stresowi, edukacji i rozpowszechnianiu informacji, jak również na zapewnianiu pierwszej pomocy emocjonalnej, miejsc dochodzenia do siebie, linii wsparcia na większą skalę oraz wsparcia długoterminowego.

# Wspierajmy się nawzajem - Aktywistyczne wsparcie pourazowe

## Co możesz dla siebie zrobić:

Pamiętaj, że twoje reakcje są zupełnie normalne i dostępna jest pomoc; to trudny moment, ale wydobrzejesz.

Zaraz po zdarzeniu: pójź do miejsca, w którym czujesz się bezpiecznie i zadbaj o siebie. Może to również oznaczać, że pozwolisz innym o ciebie zadbać. Nie izoluj się. Zwróć się do swoich przyjaciół i powiedz im, czego potrzebujesz. Skorzystaj z pomocy profesjonalisty, jeśli to jest to, czego potrzebujesz. Pozbądź się adrenaliny, która skumulowała się w twoim ciele: idź na spacer, pobiegać, pojeździć na rowerze, wykonuj ćwiczenia fizyczne.

Daj sobie czas na wyzdrowienie, bądź cierpliwa/y w stosunku do samej/samego siebie i nie potępiaj siebie za swoje odczucia i reakcje. Na zagojenie wewnętrznych urazów potrzebny jest czas, zupełnie tak jak w przypadku obrażeń fizycznych.

Możesz czuć się źle z myślą, że inne osoby radzą sobie z tym doświadczeniem lepiej niż ty. Pamiętaj, że ludzie są różni i reagują w różny sposób. Nie istnieje żaden „odpowiedni” sposób reakcji. (Jeśli doświadczyłeś lub doświadczyłaś wcześniejszych traumatycznych przeżyć, w tym także takich jak wykorzystywanie w okresie dzieciństwa, twoje reakcje mogą być zintensyfikowane.) Także – bardziej wrażliwi ludzie często reagują intensywniej. Odczuwanie bólu po tym, jak zostałeś czy zostałaś zaatakowana nie jest oznaką słabości.

Możesz doświadczać poczucia winy w związku z tym, co się stało i obwiniać siebie. Pamiętaj że to nie była twoja wina! To agresor ponosi winę!

Rodzina i przyjaciele często nie wiedzą, jak reagować. Powiedz im, czego potrzebujesz, a czego nie.

Jeśli myślisz w ten sposób: „Nie mam prawa czuć się tak źle, to co przydarzyło się mnie, jest niczym w porównaniu z tym, co przytrafiło się X”, pamiętaj, że doświadczyłaś lub doświadczyłeś czegoś okropnego i masz prawo czuć się w taki sposób. Jeśli czujesz się źle, to dlatego, że doświadczenie było dla ciebie złe. Porównywanie brutalności nie ma żadnego sensu. Jeśli zaakceptujesz swój stan, szybciej wydobrzejesz.

Unikanie i wypieranie na dłuższą metę przynosi niszczące skutki i będzie cię ograniczać. Samoleczenie przy pomocy alkoholu i używek może wydawać się pomocne w danym momencie, ale z czasem staje się bardzo wyniszczające.

Ziołolecznictwo i akupunktura mogą pomóc w radzeniu sobie z emocjami.

Waleriana i melisa są dobre na bezsenność. Masaże i ciepłe kąpiele to zawsze dobry pomysł.

Dowiedz się więcej o stresie pourazowym. Im więcej wiesz, tym łatwiej będzie ci zaakceptować swoje reakcje jako normalne reperkusje trudnej sytuacji.

## Jak wspierać bliskie ci osoby?

Nie czekaj aż one poproszą o pomoc. Bądź dla nich dostępny i dostępna. Opowiedzenie w porządku chronologicznym o tym, co się stało, pomaga mózgowi przetworzyć zdarzenie. Ostrożnie zachęcaj bliska ci osobę do opowiedzenia o tym, co się stało, co widziała, co słyszała, czuła i myślała. Ale nie naciskaj, jeśli nie chce mówić.

Brak wsparcia może pogorszyć reakcje. Nazywa się to „wtórnym szokiem” i powinno być traktowane bardzo poważnie. Jednym z jego elementów są „rozwiązane nadzieje” - agresorzy słyną z bycia brutalnymi, ale jeśli czujesz że nie otrzymujesz po tym wszystkim wsparcia od swoich przyjaciół, czujesz się tak, jakby cały świat się zawalił.

Dni następujące bezpośrednio po doświadczeniu są kluczowe. To wtedy wszystkie emocje są łatwo dostępne. Warto rozmawiać wtedy. Z upływem czasu ludzie często zamykają się w sobie.

Często straumatyzowane osoby unikają aktywności społecznej i izolują się. Możesz zauważyć nieobecność jednego z przyjaciół. Poszukaj jej lub jego. Czasami możesz czuć, że walisz głową w mur lub poczuć się odrzucona czy odrzucony. Potraktuj to jako objaw, nie odbieraj tego osobiście i nie zniechęcaj się.

Możesz czuć się niepewnie co do tego, jak pomóc. Dowiedz się więcej o stresie pourazowym tak, byś zrozumiała lub zrozumiał to zjawisko lepiej. Pytaj czego potrzebuje bliska ci osoba, nie narzucaj niczego.

Zachowuj się normalnie. Litowanie się lub dogadzająca nadopiekuńczość nie pomagają. Najważniejsze by twój przyjaciel lub przyjaciółka czuła się bezpiecznie i miło w twoim towarzystwie.

Pamiętaj, że wiele osób wydaje się reagować zupełnie dobrze zaraz po przejściach, a opisane przez nas reakcje mogą pojawić się z czasem.

Słuchaj. Unikaj mówienia zbyt wcześnie, zbyt długo i zbyt dużo. Często mamy tendencje do dawania rad zamiast bycia dobrymi słuchaczami. Postaw się w miejscu drugiej osoby. Spróbuj zrozumieć, jak ona się czuje, a nie jak ty byś się czuł lub czuła.

Osobom straumatyzowanym często ciężko przychodzi proszenie o pomoc. Bądź pro aktywna ale nie naciskaj.

Osobom straumatyzowanym często trudno jest wykonać najdrobniejsze zadania. Gotowanie, robienie zakupów, załatwianie spraw może być nieoceniona pomocą, tak długo jak nie będziesz im matkować lub podważać ich niezależności.

Rozdrażnienie, niewdzięczność i trzymanie się na dystans są powszechnymi reakcjami. Nie bierz tego do siebie, kontynuuj swoje wsparcie.

Mówienie: „Naprawdę powinnaś czy powinnaś już się z tym uporać, idź naprzód!” jest kompletnie niepomocne i tylko oddali od ciebie bliską ci osobę.

Ważne: wspieranie i dbanie może być trudne także dla ciebie. Dbaj o siebie, rób rzeczy, które sprawiają ci radość. Rozmawiaj z kimś innym o tym, co czujesz. Znajdowanie pomocy dla siebie samej lub siebie samego pomoże ci wspierać inne osoby.

Dobrzy terapeuci mogą pomóc. Terapeuta powinien mieć doświadczenie w pracy z traumą, inaczej może okazać się to bezsensowne i nieproduktywne. Pomaga także, gdy terapeuta jest politycznie podobnie ukierunkowany lub przynajmniej neutralny. Jeśli złamałabyś nogę, poszedłbyś do lekarza. Trauma

to bardzo realny uraz emocjonalny.

Co możecie zrobić jako grupa:

Jeśli wszyscy i wszystkie byliście i byłyście częścią tych traumatycznych doświadczeń, poświęćcie czas by wspólnie pogadać o tym, co się stało. Grupy często stosują metodę „rundki”, mówiąc po kolei i dając każdemu i każdej przestrzeń na powiedzenie o tym, co się stało, gdzie byli, co widziały i słyszeły, jak się czuły i co myślały, jeśli chcą o tym mówić. Uczestnictwo jest dobrowolne i jest bardziej praktyczne gdy osoby mają ten sam stopień urazu, w innym wypadku może to doprowadzić np. do silniejszej traumatyzacji świadków i świadkiń.

Możecie także pracować kolektywnie z terapeutą.

Pamiętaj: osoby wspierające także potrzebują wsparcia. Wspieranie wspierających jest kluczowe.

Tłumaczenie: ewe/SPINA, korekta: ewe/SPINA na podstawie Activist Trauma & Recovery, Activist Trauma Support [https://www.activist-trauma.net/assets/files/ats\\_a5\\_flyer\\_aug06\\_rightway.pdf](https://www.activist-trauma.net/assets/files/ats_a5_flyer_aug06_rightway.pdf)

# SPINA

## **O nas**

Jesteśmy nieformalnym kolektywem trenerskim. Zajmujemy się wspieraniem grup oddolnych w walce o zrównoważoną, długotrwałą i radykalną zmianę.

Prowadzimy warsztaty dotyczące:

- konsensusu
- procesów grupowych
- struktur niehierarchicznych
- rozwiązywania konfliktów
- wypalenia aktywistycznego
- wsparcia emocjonalnego
- traumy i jej przerabiania
- zrównoważonego aktywizmu
- inne, w zależności od potrzeb grupy.

Napisz, jeśli potrzebujesz\_ecie wsparcia/warsztatu/materiałów.

## **Nasz cel**

Naszym celem jest tworzenie społeczeństwa otwartego na różnorodność, sprawiedliwego, gwarantującego równe prawa i wolności oraz dbającego o zachowanie środowiska naturalnego i o prawa zwierząt. Cel ten realizujemy poprzez metodyczne wspieranie osób i grup działających na rzecz powyższych wartości.

## **Nasze wartości**

Wyznajemy wartości wzajemnego szacunku i solidarności międzyludzkiej. Wierzymy w prawo każdej osoby do czynnego i dobrowolnego uczestnictwa w życiu społecznym i wszystkich decyzjach, które w sposób bezpośredni lub pośredni będą jej dotyczyły.

Zdając sobie sprawę z istniejących w społeczeństwie stereotypów i opresji, chcemy tworzyć przyjazne warunki do dialogu i współdziałania oraz dbać o to, by proces podejmowania decyzji włączał wszystkie osoby, których dotyczy, bez względu na różnorodność ich tożsamości. Wierzymy, że proces prowadzący do celu jest tak samo ważny jak osiągnięcie celu. Cenimy środowisko naturalne i wierzymy w konieczność zachowania go w jak najlepszym stanie.

## **Kontakt**

[www.spina.noblogs.org](http://www.spina.noblogs.org)

[spina@riseup.net](mailto:spina@riseup.net)