

UPUTSTVO ZA RAD

ISPRIČAJ MI SVOJU PRIČU – ASOCIJATIVNE KARTE ZA TRAUMU I STRES

1. PREDGOVOR

Na početku beše ideja, ideja Biljane i Anese da osobama koje su imale iskustvo traume, posebno one seksualne – ponudimo asocijativne karte koje bi im pomogle da krenu u pričanje njihovih sopstvenih priča, koje možda po prvi put nekome pričaju.

Smatrale smo da je važno preživelimama ponuditi karte u kojima bi oni mogli prepoznati neka stanja i osećanja bliska njima i tako otvoriti priču o vlastitoj traumi.

Dok smo razvijale ovu ideju, prepoznale smo da su stanja u kojima se nalaze ljudi sa iskustvom seksualne traume slična stanjima ljudi koji su preživeli druge oblike traume ili stresa.

I uvidele smo da sem karata koje klijenta pozivaju na otvorenu priču u traumi, bolu, strahu, stidu, nemoći i bespomoćnosti – potrebno ponuditi i nešto što oslikava njihov razvojni put, promenu, nadu i isceljenje.

Želele smo kartama obuhvatiti što širu populaciju ljudi koji su preživeli traume – žene, muškarce, decu, mlade. Pitale smo se: kako to postići?

Izbor je pao na lik zeke sa kojim se svako može poistovetiti. Ilustrator Kosta Milovanović je zeki udahnuo život, emociju, pokret.

I odrasli i deca koji su ga videli, vrlo lako su se poistovetili s njim. Čak i oni ljudi koji nisu imali izrazita traumatična iskustva – mogli su da se prepoznaju u kartama.

Jer, ko se nije ponekad osećao da su mu noge u betonu i da ne može da se pomeri – od tuge, besa ili očaja?

Ni jedna karta nije po sebi pozitivna ili negativna – svaka ima isceljujuću moć u psihoterapijskom procesu jer otvara priču o traumatskom iskustvu. Klijent joj daje narativ u skladu sa svojim iskustvom i perspektivom.

Prvi cilj kreiranja karata je bio pomoći preživelimama u procesu prorade i isceljenja traumatskih iskustva o kojima je najčešće veoma teško pričati.

Ali, još značajniji cilj ovih karti je osnažiti psihoterapeute na dublji rad na traumatskim iskustvima klijenata. Jer, traumatska iskustva nisu laka za prorađivanje i otvaranje – nikome, pa ni psihoterapeutima. Jačajući vlastite kapacitete i znanja o traumi i stresu, kao i sposobnost držanja klijenta dok istražuje delove sebe koji su bolni za pogledati – stvaramo za klijente sigurnu i mirnu luku u kojoj mogu biti ugledani i prihvaćeni baš takvi kakvi jesu. Ove karte obezbeđuju i terapeutima i klijentima bogato polje dijaloga o traumatskom iskustvu.

Želele bi naglasiti da mi traumu definišemo kao psihološku ranu nastalu delovanjem jednog ili više jakih stresnih događaja, ali i hronično prisutnih stresnih događaja manjeg intenziteta. U prvom slučaju, kada je reč o izdvojenom događaju – poput saobraćajne nestreće, silovanja, zemljotresa, smrti bliske osobe, saznanja da imamo terminalnu bolest – reč je o traumi sa velikim T. To je jedan veliki traumatski događaj. Posledica takvog traumatskog događaja može biti PTSP- posttraumatski poremećaj. U drugom slučaju, kada je reč o hronično prisutnim stresnim događajima – mislimo na relacione traume najčešće nastale u odnosu roditelj – dete, partnerskoj ili poslovnoj relaciji. Kao posledicu relacione traume osoba može razviti KPTSP – kompleksni posttraumatski poremećaj. Traumatski događaji uglavnom ugrožavaju život, telesni ili psihički integritet, ili predstavljaju blizak susret sa nasiljem ili smrću. Ove karte se koriste i za traume sa velikim T i za relacione, kompleksne traume. S druge strane, stres predstavlja proces u psihi koji obuhvata dešavanja u spoljašnjoj sredini ili u nama, koji podstiče psihološke i fiziološke odgovore koji imaju za cilj da se situacija prevlada. (Marko Tomašević, savetovanište Mozaik)

Karte su brižljivo osmišljene, uz sugestije klijenata i kolega i rađene su u timskom duhu. Ove karte zbog toga nisu samo naše, već mogu biti karte svake osobe koja želi ispričati svoju životnu priču i istražiti još neosvetljene delove sebe.

One pozivaju na razgovor, a znamo da je razgovor o traumi naš put isceljenja.

A proces isceljenja ide iz psihoterapijskog sigurnog prostora i širi se dalje, na šire društvo, kao dobra vest da je isceljenje moguće i da ovaj svet može biti dobro mesto za sve nas.

Biljana Čulafić, Anesa Vilić i Kosta Milovanović

2. ŠTA SU TO ASOCIJATIVNE KARTE I KOJA JE NJIHOVA SVRHA?

Asocijativne karte se već duži niz godina upotrebljavaju u psihoterapijskoj struci kao **projektivna i ekspresivna tehnika koja pomaže klijentima da lakše izraze svoja osećanja, senzacije, stanja, ideje i uverenja.**

Najčešće se pojavljuju kao posebno dizajnirani i grafički uređeni špilovi karata.

Svrha im je da kroz komunikaciju sa klijentovim podsvesnim i nesvesnim umom, ali i svesnim delom uma otvore i osvetle mesta u nama koja do tada nisu bila osvetljena i za koje ne pronalaze reči.

Kroz **maštu i slobodne asocijacije**, uz pažljivo vođenje, klijenti mogu videti, osetiti i doživeti različite stvari i ponuditi različita tumačenja u zavisnosti od iskustva i onoga što leži u njihovom nesvesnom.

Sve to nas zajedno vodi ka **otvaranju narativa klijenta** koji će nas u psihoterapijskom procesu voditi u dublje delove sebe koji su formirani kroz različite okolnosti, iskustva i ono proživljeno u njima. Uz karte možemo otkrivati različite resurse u klijentu kao i rešenja i odgovore za pitanja koja se javljaju u terapijskom procesu.

Ključna prednost u radu sa kartama je **sloboda koju daju asocijacije** kojima otvaramo vrata naše unutarne, **duboko emotivne strane duše** koja mnogo bolje zna od naše kognicije da priča priču o nama i prepozna je što je dobro za nas.

Važno je znati da je korišćenje karata **projektivna tehnika** i nije toliko važan smisao koji karatama daje sam psihoterapeut, nego je **u fokusu iskren odgovor svakog pojedinog klijenta** u prvom kontaktu sa kartom.

Istu kartu različiti klijenti videće na potpuno drugačiji način i ono što karta predstavlja pokrenut će neke sopstvene unutrašnje sadržaje relevantnih iskustava kao odgovor na takav podražaj. Upravo u tome što karte za jednog klijenta mogu značiti jedno, a za drugog klijenta drugo – i leži moć asocijativnih karata. Tako slika zeke kome se vidi srce za nekoga je karta koja pokazuje isceljenje a za drugoga je ona slika „naivnog zeca koji ne zna sebe da sačuva“.

Karte mogu biti **mostovi između terapeuta, klijenta i klijentovog iskustva** sa kojim svesno ili nesvesno dolazi u terapijsku seansu.

Karte **pomažu izraziti misli, formulisati ih**, konkretizirati potrebnu poruku u verbalnom obliku.

Ali te iste karte mogu nositi **snažan emocionalni naboj** kao posrednike između emocionalnih svetova dvoje ljudi u kontaktu i može preneti poruku bez verbalne podrške.

Karte su baš zbog toga **univerzalne** i mogu se koristiti u različitim kulturama, bez polne, političke, uzrasne i bilo koje razlike. Kako retko koriste jezičke oznake, tako su jednostavne za korišćenje bez obzira na jezik kojim klijent i terapeut govore. Radom s asocijativnim kartama direktno utičemo na emotivni svet klijenta, i tako zaobilazimo njegove unutrašnje zabrane,

pravila i uverenja koja ga inače ograničavaju i uzimaju „odelo“ racionalnog razmišljanja i to je najveća prednost na putu ka osvetljavanju delova u koje se klijent boji pogledati.

Karte nam pomažu u **uspostavljanju dijaloga između unutrašnjeg i vanjskog dela** kod naših klijenata i olakšavaju dopiranje do neosvetljenih delova njihove životne priče u koju se boje pogledati. Bivanjem sa njima, ohrabrujemo ih da zajedno pogledamo u ta iskustva sa **jakim naglaskom da nisu sami u tome ovog puta**. Ako su se nekada i osetili nemoćno, terapeut ih treba podsetiti da više nisu bespomoćni. Klijenti mogu da radom na njima osveste i rade na izgradnji svojih snaga.

Slobodne asocijacije i mašta koju prikazi na kartama pokreću mogu nas odvesti do **neočekivanih otkrića za naše klijente**. Važno je sve vreme **čuvati siguran prostor** kako bi se klijenti mogli prepustiti traganju. Karte zaista mogu biti sjajno pomoćno sredstvo u procesu otvaranja trauma koje su duboko u klijentu zakopane s razlogom. O ovome će biti više reči u nastavku.

3. ETIČKA PITANJA ZA RAD SA KARTAMA KOJE SU PRED VAMA

Etička pitanja vezana uz rad na kartama ne razlikuje se mnogo od etičkih postulata na kojima počiva sama psihoterapija i terapijska seansa.

Poštovanje privatnosti naročito klijenta, ali i terapeuta jedno je od osnovnih načela rada.

Za terapijski odnos odgovoran je terapeut. Jer terapeut je u tom odnosu „odrastao“. Čak i kada su klijenti u svim drugim životnim situacijama odrasli, funkcionalni, nose se sa različitim okolnostima i čvrsto drže kontrolu, u terapijskom odnosu klijenti su često mala ranjena deca (napuštena dete, neuspešno dete, preplašeno dete). Trebaju odnos u kojem neće imati potrebu držati tako jaku kontrolu i u kojem će je moći spustiti sa strane jer znaju da neko drugi ima snage da situaciju drži pod kontrolom. Klijenti, a posebno oni sa iskustvom traume vole kontrolu, predvidivost i stalnost (red) jer im to daje osećaj sigurnosti, koji neki klijenti tek osećaju u psihoterapijskom odnosu. Njihova traumatska iskustva su nastala u stanju u kojem im je oduzeta kontrola, sve je bilo neizvesno i ništa nije bilo ustaljeno. Kada se to isto ponavlja u terapiji - klijentu to može biti trigerujuće, te mu poslati snažnu poruku da je nevažan u tom procesu.

Najvažnije je osigurati siguran prostor za terapijski rad. Kada govorimo o prostoru ne misli se toliko na samu terapijsku sobu (koja svakako mora biti sigurna), koliko za osećaj sigurnosti klijenta u samom procesu. A preduslov tog osećaja sigurnosti je da ste vi kao terapeuti zaista sposobni držati i kontejnirati sadržaje koje klijent donosi. Klijent nikada ne sme osetiti da ne možemo da držimo njega i sadržaj koji donosi (što ne znači da ne trebamo saosećati sa njima), mi ne treba da im vraćamo težinu koju oni misle da donose jer tako riskiramo da

izgubimo klijenta, što u radu sa traumom može biti pogubno. S vremena na vreme ih treba podsećati da smo tu za njih i da možemo čuti njihova iskustva i da nisu sami u njima.

Međusobna usklađenost i uvremenjenost sa klijentom ključna je za uspešan proces rada na traumama. Kao psihoterapeuti, mi smo ti koji prate ritam klijenta i njegovu spremnost za rad na traumama. Da bi se klijent otvorio i progovorio o svom traumatskom iskustvu, mora **istinski** imati poverenje da je u terapijskom odnosu podržan i prihvaćen onakav kakav jeste i da se ne mora prilagođavati i „umanjivati“ kako bi sačuvao odnos (jer osobe sa iskustvom traume najčešće veruju da su teške i da su „previše“ i onda se prilagođavaju i postaju nevidljive kako bi sačuvali odnose s drugim osobama koje vide kao važne). Terapijski odnos ne sme biti ponavljajući nezdravi odnos iz njihovog života. Klijent u terapijskom odnosu ne sme dobiti ono zbog čega se „razboleo“. Njemu treba suprotno od toga, bez obzira što njihov mozak ponekad to ne može prihvatiti jer im je ovo prvo poznanije. Terapeut mora stvoriti atmosferu u kojoj će se klijent moći slobodno pokazati onakav kakav jeste i pokazati sve ono što nosi u sebi kako bi shvatio da i takav može biti prihvaćen i voljen.

Karte su u tome samo pomoćno sredstvo koje će olakšati kreiranje priče, to jest narativa klijenta. Osobe koje su preživele traumatska iskustva (pogotovo ako su vezana za detinjstvo) jako su osetljiva na ovaj segment terapijskog procesa i teško će se odlučiti za „zaranjanje“ u mračnu prošlost u atmosferi u kojoj se ne osećaju sigurno i podržano.

Terapeuti su dužni prije svega raditi na sebi kroz **sopstvenu individualnu terapiju**, ali i tražiti **superviziju** i podršku kako bi adekvatno podržali klijenta, posebno u situacijama kada osećaju da su se „zaglavili“.

Upravo zato iznova ističemo da **psihoterapeut treba da ima svest i savest koliko i u kojoj meri može raditi sa traumatskim iskustvima**. Ukoliko je nespreman, a posebno ako nije proradio svoje traume tokom ličnih sati na psihoterapiji, klijent će to osetiti i naprosto neće želeći da otvara priču o traumama. Naša reakcija na traumatsku priču može biti otvarajuća ili zatvarajuća za klijenta.

Važno je znati da slike sa kojima se klijenti susreću neće nestati prestankom psihoterapijskog procesa koji je naglo ili na polovini prekinut, ili nemogućnošću pričanja sadržaja na terapiji, nego će samo dodatno preplavljivati klijenta. Na terapeutu je da klijentu olakša donošenje narativa i upravo zato su karte i osmišljene. Veoma je važno zbog toga da budemo strpljivi sa klijentima, posebno onima koji imaju iskustvo traume.

Strpljenje, iskrenost, otvorenost i autentičnost su važni za osiguravanje **podržavajućeg i pozivajućeg kontakta sa klijentima**, posebno kada govorimo o osobama koja su preživele traumatična iskustva. Proći će i po nekoliko seansi prije nego nam klijent otkrije stvarne razloge dolaska i svoja traumatična iskustva. Ne iznadite se ako klijent tek nakon pola godine

ili godinu dana otvori priču o traumi. I kada krenemo sa klijentom raditi na traumatskom iskustvu to je u njima toliko potisnuto da će nekada trebati sesije i sesije u kojima će govoriti po pola rečenice, jer više od toga klijent niti može niti zna, niti želi znati. Tu ključnu ulogu igra naše strpljenje i **vrednovanje napora koje klijent ulaže**. Često se njima čini to manje značajnim nego nama i to im trebamo i reći i ukazati. Važno je da budemo svesni utecaja koji može imati stid koji posebno može biti izražen kod seksualne traume. Stid se pojavljuje kao „ometajući“ faktor u terapiji i može biti izuzetno preplavljujući. Kako klijenti sa traumatskim iskustvom imaju tendenciju da beže, kada postane preteško i preplavljujuće, mi terapeuti trebamo ponuditi normalizaciju i prihvatiti stid kao „trećeg igrača“ u terapijskom setingu kako bi se on smanjio i kako bi klijent shvatio da je stid normalna reakcija i da nas to nije prestrašilo, pa će i kod njih polako popuštati uticaj stida.

Primenu i odabir određene projekтивne tehnike radi sam terapeut u dogovoru sa klijentom imajući uvek u vidu najbolji interes klijenta. Neretko klijenti dolaze prepuni entuzijazma u želji da sve što pre „razreše problem“ kako oni često znaju reći. Ali mi kao terapeuti moramo voditi računa o najboljem interesu klijenta i da proces kroz koji prolazi bude bezbedan. To je posebno važno kod rada sa klijentima koji prolaze kroz traumatična iskustva ili nose traumatična iskustva iz prošlosti kojima su i prije svega namenjene ove karte.

Kada klijent odluči da se posluži kartama tada on preuzima **ulogu tumača karata**, a terapeut je tu da prati i vodi ga kroz proces. Ukoliko u bilo kojem trenutku procenimo da je za klijenta prevelik napor i da je izlaganje prebrzo i trigerujuće, možemo ponuditi promenu pristupa pa se kartama vratiti kasnije. **Jer, iako znamo da svaka prorada traume može za klijenta biti retraumatizirajuća, ona ne sme biti takvog intenziteta da onespособi klijenta za adekvatno funkcioniranje u sadašnjosti.**

Izlaganje treba biti postepeno i u fazama u zavisnosti od kapaciteta klijenta i njegove spremnosti za rad na tim temama.

Ponekad će nam se dogoditi da klijent može nekoliko sesija vrlo aktivno raditi na slikama, ali smo mi tu da pratimo njegove kapacitete i gledamo koliko i kako može, kako ne bismo stvorili dodatne poteškoće i dodatno traumatizirali klijenta.

Pratićemo neverbalno ponašanje klijeta, pitati ga kako se oseća dok priča o traumi, gde oseća uznemirenje u telu. Naravno da nećemo, na primer, osobu koja se žali da je užasno boli stomak (što je često mesto telesnog smeštanja traume) – gurati da dalje obrađuje traumatično iskustvo, već ćemo to ostaviti za kasnije tokom sesije (nakon što se uverimo da *može i želi nastaviti*) ili za narednu sesiju. Dakle, **pratimo ritam klijenta** i ne namećemo naše standarde. Suština je da je rad sa istraumatizovanim ljudima najčešće dugotrajan, strpljivost je veoma važna, a mi ćemo i male napredke prepoznavati i **vrednovati** sa klijentom.

Psihoterapeuti će se tokom rada sa asocijativnim kartama za rad sa rad na traumi i stresu rukovoditi **najvišim standardima psihoterapijske struke** sa posebnom budnom pažnjom usmerenom na klijente imajući u vidu da se radi sa posebno ranjivom grupom.

Pridržavaće se načela: odgovornosti, stručnosti, moralnih i zakonskih standarda, poverljivosti, dobrobiti klijenata, profesionalnosti odnosa, izjava za javnost, načina procene i istraživanja. Sva ova načela ključna su za **osiguranje sigurnosti klijenata i osećaja da je podržan kako bi krenuo u proradu svojih trauma**.

Važna je spremnost da budemo tu za klijenta, da budemo odgovorni za njega, da osiguravamo stabilne termine seansi, da smo otvoreni za komunikaciju izvan seansi (naravno uz jasno držanje granica terapijskog odnosa) jer se u traumi mogu otvoriti dosta pitanja, stid može biti preplavljujući i neke odgovori i uvide je potrebno podeliti i između seansi. Odgovornost prema klijentu jača osećaj sigurnosti i poverenja. Veoma je važno naglasiti da posebno osobe koje su doživele seksualno nasilje u detinjstvu – imaju **povećan rizik od suicida** onda kad se počne obrađivati traumatsko iskustvo. Treba biti svestan da **bol i preplavljenost usled prisećanja i ponovnog proživljavanja veoma je jaka** i zbog toga moramo biti responzivni na pozive i poruke klijenata između seansi.

Ovim ne želimo da vas odbijemo od rada na traumi, jer svaka osoba koja je doživela traumatska iskustva može da radi na njima, može da ih prorađuje i ima velike izgleda da isceli uz responzivnog trepeuta koji prati njen ritam.

4. KOJE SU SPECIFIČNOST KARTI KOJE SU PRED VAMA I KAKO IH KORISTITI?

U prethodnom naslovu je bilo reči uopšteno o asocijativnim kartama i njihovom značaju u radu sa klijentima. Specifičnost karata „Ispričaj mi svoju priču“ leži u razlozima otpočinjana kreiranja karata, a to je zamisao da pomognu osobama koje su preživele seksualno zlostavljanje bilo u djetinjstvu ili u odraslom dobu i da napokon ispričaju svoju priču.

Karte su usmerene na pomoć osobi da **prevlada blokade**, odbrambene mehanizme, ograničavajuća uverenja o sebi i svetu oko sebe, snažne negativne emocije, koje dolaze iz traumatične prošlosti, kako bi klijentima mogli omogućiti da integriraju proživljena iskustva i zaleče rane i krenu u jedan autentičniji život u kom energiju mogu slobodno usmeravati ka željenim ciljevima, a ne trošiti je na čuvanje tajni zakopane u njima samima. Trauma tada više nikada neće imati kontrolu nad njihovim životom nego će klijenti preuzeti kontrolu.

Svaki terapeut ima svoj pristup svakom individualnom klijentu. Iako pripadaju istim pravcima dva terapeuta neće na potpuno isti način pristupiti klijentu niti problemu sa kojim klijent dolazi. Neki neće koristiti projekтивne tehnike, neki će skoro celokupan rad posvetiti

projektivnim tehnikama. Karte su namenjene stručnjacima koji rade sa osobama koji u sebi nose traumatska iskustva i onima kojima su životne situacije izazvale povećanu količinu stresa.

Ipak, mnogi stručnjaci kombiniraju nekoliko pristupa, a na nekim sesijama može doći do ukrštanja između različitih pristupa u zavisnosti sa čim nam klijent dolazi. Ponekad će psihoterapeut voditi klasičnu narativnu terapiju, ponekad će ubacivati neku art ili projekivnu tehniku, ponekad će to biti EMDR (ukoliko je obučen za to) ili neku drugu metodu. Danas sve više terapeuta teži **integrativnom pristupu** kako bi klijentima pružili maksimalnu podršku u radu na terapiji. Važno je biti uvremen i usklađen sa klijentom i odgovoriti na njegove potrebe i ponuditi iz terapijskog opusa ono što je za klijenta najprikladnije u datom trenutku.

Mogu se pojaviti neke neočekivane emocije, osećaji, ograničavajuća uverenja, blokade koji zahtevaju određenu intervenciju umesto da nastavimo s prvim planom sesije.

Takve stvari zahtevaju posebno iskustvo i obrazovanje, strpljivost i posvećenost psihoterapeuta kako bi odabrao najbolju moguću metodu za trenutnog klijenta.

U radu sa ovim asocijacijskim kartama najvažnija je dobra usklađenost sa klijentom i procena kada i na koji način uvesti ove karte.

Karte same po sebi mogu biti veoma **trigerujuće** za samog klijenta **ukoliko je još u fazi potisnute traume** i mogu dodatno retraumatizirati klijenta.

Klijent mora biti spreman za rad na njima uz stalno praćenje terapeuta.

Dakle, kada smo upoznali klijenta i kada uviđamo da bi karte za njegov napredak u terapijskom procesu imale benefite, predložićemo klijentu da probamo na taj način da otvorimo i dopremo u podsvesni um i osvetlimo delove u koje se klijent boji pogledati. Sve vreme budno pratimo klijentove reakcije i u svakom trenutku smo spremni da stanemo, odmaknemo se iz priče i radimo na uzemljenju i normalizaciji.

Logički/kognitivni rad s kartama iz svesnog uma i samo postavljanje pitanja neće nam mnogo pomoći da otkrijemo potencijal nevidljive strane psihe i pronađemo potrebne resurse za suočavanje sa situacijom ili emocijama na najbolji način i u najboljem trenutku. Ali, ukoliko su nam ta vrata kod klijenta otvorena možemo probati istražiti što se dešava i kako klijent vidi elemente na kartama.

5. KOJA SU PRAVILA TUMAČENJA KARTI?

Bitan segment je da karte čita KLIJENT, a ne psihoterapeut.

Radimo to u sadašnjem trenutku, što znači da ono što osoba vidi na slikama i svi povezani osećaji odražavaju prvo njezino stanje uma i tela u sadašnjosti.

Nije retkost da se do kraja seanse ili niza seansi ista karta može percipirati na drugačiji način i izazvati različite osećaje, senzacije, ideje i asocijacije. I to je potpuno u redu, glavna stvar je iskrenost i poverenje pri opisivanju kartica na seansama.

U seansama psihoterapeut obično postavlja **dodatna pitanja** pomažući klijentu da „oseti“, bolje razume kartu, stekne uvid i pokuša verbalizirati osećaje i senzacije kroz proces povezivanja sa samim sobom. Na seansama odgovornost za tumačenje slika i metafora karta u potpunosti je na klijentu.

1. Klijent pored samog tumačenja karata koje su poziv za dalja promišljanja i uvide može odabrati **različite pristupe radu**. Klijent može odabrati:
 - da vidi sve karte odjednom iz čega može odabrati određene o kojima bi govorio i koje su mu bitne.
 - da bira jednu po jednu, pa da o svakoj govori ponešto, a da ga stručnjak zavisno o dobijenom sadržaju vodi ka daljnim uvidima.
 - da izabere samo jednu kartu o kojoj će govoriti i koja mu je važna.
 - da ne komentariše određenu kartu. Međutim, terapeut može pitati o razlogu ili može predložiti odabir druge kartice.
2. Klijentu treba dozvoliti vreme da promišlja i pravi uvide i da mu psihoterapeut ne ubrzava proces.
3. Važno je znati da nema „ispravnih“ tumačenja slika, nema pogrešnog čitanja reči. Dakle: **klijent je uvek u pravu sa svojim tumačenjima**. Sve što klijent govori poštuje se i uzima u obzir. Često isti klijent može različito percipirati iste kartice u različitim situacijama, jer taj proces je potpuno individualan. Poštujemo maštu i promišljanje jedni drugih.
4. Terapeut ne tumači karte koje je odabrao klijent, ali može postaviti pitanja o karti i na koji način se klijent može s njom povezati, kao i predložiti da nešto učini s kartom ili kartama, na primer „odaberite drugu“ ili ih ponovno postavite na stol.
5. Dajte prostor i vreme klijentu i nemojte pretpostavljati ništa u vezi sa kartama. Najvažnije je zadržati pristup otvorenosti, radoznalosti i empatije za klijentovo tumačenje.

Za ove karte je najvažnije paziti na **klijentovu dobrobit** i to da upotreba karata ne bude pretrigerujuća i dodatno retraumatizirajuća. Treba voditi računa o balansu. Jer znamo da se kroz priče o traumama ne može proći bez ponovnog proživljavanja traumatičnih iskustava, ali ovog puta treba se pobrinuti da klijentu **više puta ponavljamo** da je na sigurnom, da **nije sam**, proveravati i podsećati da diše, prat ćemo reakcije kako bismo bili sigurni da će se moći vratiti iz priče ovde i sada.

Veoma je važno na kraju seanse klijenta – na adekvatan način pripremiti kako se ne bi ostatak nedelje između dve seanse osećao preplavljeno, posebno osećajem stida i straha. Podsetiti klijenta na tehniku sigurnog mesta i uzemljenja. Preporučiti klijentu, zavisno od navika, da piše dnevnik, šeta, bavi se fizičkom aktivnošću, boravi u prirodi i sve ono što mu na zdrav način vraća osećaj sigurnosti i kontrole. Sva ta stanja su očekivana kroz rad na traumama, ali treba klijentu objasniti da su sva ta stanja normalna reakcija na nenormalnu situaciju i iskustvo koje su doneli.

Karte se mogu, pored rada na traumama i stresu koristiti i za sva druga stanja i iskustva sa kojim klijent dolazi u terapiju: od partnerskih odnosa, poslovnih odnosa, rada na samopouzdanju itd.

6. KOJA SU KORISNA PITANJA U RADU SA KARTAMA?

Sva pitanja otvorenog tipa dobrodošla su u radu sa ovim kartama. Dakle, klijenta možemo pitati:

- Zbog čega ste izabrali ovu sliku?
- Šta osećate kada je posmatrate?
- Odakle dolazi taj osećaj?
- Odakle dolazi ta senzacija?
- Šta vidiš na slici?
- Šta još?
- Šta taj lik radi?
- Zašto to radi i zbog čega?
- Šta je najznačajnije na slici?
- Da li slika ili neki detalj sa slike podseća na vas ili nekoga koga znate?
- Kada ste se tako osećali?
- Kako ste pomagali sebi u takvoj situaciji?
- Na šta vas asocira i s čim povezujete ovu kartu?
- Zbog čega ste preskočili tu kartu?
- Zbog čega ste zastali na toj karti?


- Šta je bilo pre trenutka prikazanog na slici?
- Kako će se situacija razvijati sledećeg trenutka?
- Šta bi lik na slici mogao dalje učiniti u ovoj situaciji?
- Imate li sada potrebu da završite? (Terapeut ovde može pružiti sugestiju da klijent uzme jastuk ili da vikne u svoju ruku ili da izabere neki predmet na koji bi vikao). Veoma je važno podržati klijenta i reći mu da je takvo ponašanje u redu, ako se oseća preplavljeno.
- Kako se osećate sada kada pogledate u to, možete li mi reći nešto više o tome?

7. KOJA SU MOGUĆA ZNAČENJA KARATA (neka od njih)



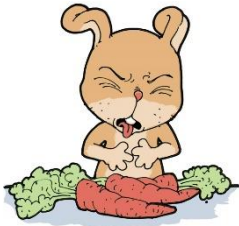
Tumačenja karata koje ovde nudimo, kao i neka od pitanja koje terapeut može postaviti samo su informativna i ilustrativna, a nikako jedini put tumačenja. Imajući u vidu da su karte asocijativne i klijenti i stručnjaci mogu imati na desetine tumačenja istih karti, ali i pitanja koja će se otvoriti u radu sa njima. Mnogo toga zavisi od priče i iskustva sa kojim klijent dolazi, klijentove spremnosti na rad sa kartama tj. njegove mašte i spremnosti da se prepusti slobodnim asocijacijama.





Ipak, mi smo se potrudili da terapeutima ponudimo najčešće ili neka od tumačenja karata jer su same karte nastale kao izraz opisa stanja ljudi koji su prošli traumu ili više njih. Tako, na primer zeka koji ima mnogo odeće na sebi jeste česta strategija seksualno zlostavljanih osoba: da sakriju svoje telo odećom, ali neki klijenti koji nisu imali ovu traumu tumačiće ovu kartu kao lik osobe koja je preopterećena problemima.





KARTE STANJA





	<p>1. Santa leda</p> <p>Osjećaj zaleđenosti i sleđenosti čest je kod osoba koje su preživele traumu. Biokoška reakcija u stanju trauma može biti osećaj zaleđenosti. Ali, taj osećaj može izazvati i stres koji se skoro dogodio, ili nam to stanje izaziva nešto u sadašnjosti, a što nam je izazvalo staru reakciju. Druga tumačenja mogu biti i da je osobi hladno iz nekog razloga, da mu je okruženje hladno (da su ljudi koji ga okružuju hladni). Tako neki klijenti mogu reći „ovakav sam ja kad šef vikne na mene – zaleđen.“</p>
---	---





	<p>2. Jeza i praznina</p> <p>Osećaj straha, preplašenosti, jeze i praznine povezan je sa proživljenim traumama. Ljudi u traumatskim situacijama osećaju strah, nelagodu i osećaju da su sami na svetu i da se samo njima to događa. Ovo može biti povezano i sa stresom koji budi jezu u situacijama povišenog stresa. Neki od klijenata ovu sliku mogu povezati sa svojom anksioznošću, a neki i sa niskim samopouzdanjem.</p>
	<p>3. Odvojenost ruku od tela</p> <p>Osobe koje prežive traumatska iskustva mogu osećati nepovezanost delova tela, i kao da ti delovi tela ne primaju komande i kao da su odvojeni od tela. To može biti duže stanje kod njih, a može biti i da kad se prisete traumatskog iskustva, svoju nemoć lociraju upravo u rukama.</p>
	<p>4. Odvojenost glave od tela</p> <p>Opis ove situacije je sličan kao i kod pretdone ali ima svoje specifičnosti. Naime, ljudi često glavu povezuju sa umom (mozgom), pa možemo čuti tumačenja:</p> <p>„Ja se odvojim od mog tela kad previše razmišljam.“ „Moje telo ne sluša moju glavu.“</p>
	<p>5. Noge od betona</p> <p>Osećaj zaglavljenosti, „stuck“ situacije povezane su sa različitim iskustvima od traume do drugih životnih okolnosti. Svako od nas ponekad se osetio zaglavljeno u nekoj situaciji, na primer pri odabiru škole koju bismo upisali, fakulteta koji bismo studirali, posla koji ćemo raditi, partnera kojeg ćemo izabrati. Ukratko: mnoge životne situacije izazivaju osećaj da smo zaglavljeni.</p>

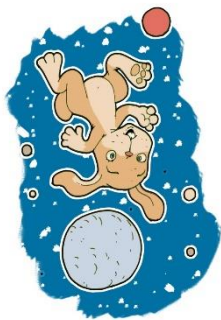
	<p>6. Odvojenost od sopstvenog tela</p> <p>Često u intenzivnim traumatskim iskustvima, pogotovo onim seksualne prirode, naše telo aktivira odbrambeni mehanizam kako bi nas zaštitio od bola kroz disocijaciju. Jedan od oblika disocijacije je potpuna odvojenost sopstvenog tela i posmatranje toga što se dešava kao da se to ne dešava nama. Može postojati kognitivna ideja da se to dešava nama (ponekad ne mora postojati ni to), ali emocionalne i senzorne povezanosti nema. Adekvatnim radom u terapijskom procesu klijent, uz sigurno vođenje terapeuta, nastoji ostati u kontaktu i iznova se ne disocirati i svaki put donositi nove sadržaje kako bi se to sve integriralo u jedinstvenu sliku.</p>
	<p>7. Telo vrišti bez glasa</p> <p>Osobe sa iskustvima traume imale su zabranu na sopstveni glas. Prirodna ljudska potreba je da, kada je osoba povređena i kada je nešto zaboli - da vriskom izbaciti tu bol. Vrisak suštinski ne pomaže da bol bude manja, ali psihološki donosi rasterećenje i u tome je njegova lekovitost. U traumatičnim situacijama često nemamo priliku da vrištimo, bilo da je to prinudno sprečeno, bilo da nam je dana zabrana da budemo glasni (pa dete može stvoriti uverenje da je vikanje nešto potpuno pogrešno), bilo da od šoka ne možemo pustiti glas, iako naše celo telo vrišti i otkriva da je bol i dalje neizgovorena.</p>
	<p>8. Zatvorene oči</p> <p>Kada se nešto strašno dogodi ili kada su uplašena, mala deca pokrivaju oči. To je primarni instinkt kada smo izloženi opasnosti. Kod većine ljudi taj instinkt nastavlja da živi, iako mi znamo da to što ćemo zatvoriti oči neće rešiti situaciju niti će opasnost proći. Ipak, često zatvaramo oči da ne vidimo šta se događa i teško pričamo o tome što vidimo. Ovaj prirodni instinkt najuočljiviji je kad osobe gledaju horor film; naime, mnogi ljudi prekrivaju oči kod pojedinih scena jer im se čini da je ono što gledaju – prestrašno, i da će na taj način nestati to nešto strašno. Ova slika može asocirati neke klijente i na situacije „sklanjanja“ od stresne situacije tako što je ignorišu i prave se da je ne vide.</p>
	<p>9. Gađenje</p> <p>Gađenje na hranu česta je pojava kod seksualne traume, što klijenti možda tek otkrivaju na terapiji. Postoje jela, mirisi i ukusi koji mogu biti trigerujući posebno ako se zna da senzore i čula ukusa i mirisa je najteže, gotovo nemoguće disocirati. Međutim, mnogi ljudi kao reakciju na krizu u kojoj se nalaze izgube apetit i svaka vrsta hrane im se gadi. Deca ovu sliku mogu povezati sa teranjem roditelja da pojedu nešto što ne vole.</p>

	<p>10. Sedenje boli</p> <p>Ova karta pokazuje nemogućnost sedenja koje može dolaziti iz dva razloga – u smislu nemira prilikom sedenja (dete ne može mirno da sedi na času, radnik ne može da sedi od 8 do 4 u kancelariji...), ili stvarnog istinskog bola koja je povezan sa seksualnom traumom i taj osećaj se može prenositi u sadašnjost. Neki klijenti mogu reći: „Ovo podseća na mene. Trudio sam se biti miran, ali naprosto u školi mi je bilo dosadno“ ili nisam se osećao kao deo grupe vršnjaka, bio sam drugačiji.“</p>
	<p>11. Rane na telu</p> <p>Rane na telu mogu biti različite: od onih telesnih do psiholoških rana. Osobe sa traumatskim iskustvima, pogotovo onim seksualne prirode mogu biti sklona samoranjavanju, posebno u dečjoj i adolescentnoj dobi ali i kasnije. Mnogo je načina na koji mi ranjavamo svoje telo bilo iz uverenja da smo teški i loši, bilo iz potrebe da se na bilo koji način osetimo živi jer se već dugo dugo osećamo prazno i doslovno mrtvo. Onome ko radi sa traumom nije nepoznato da osobe sebe ranjavaju baš iz potrebe da se probude i osećaju živima. Ta strategija je obično naučena u detinjstvu. S druge strane, neki klijenti su trpeli fizičko nasilje od svojih najbližih: roditelja, braće i sestara, porodičnih prijatelja i rođaka pa im se karta na takav način može učiniti bliskom i poznatom.</p>
	<p>12. Davljenje</p> <p>Različite situacije stvaraju razloge da se osećamo kao da nas nešto davi. Taj osećaj može biti prisutan u partnerskim odnosima, u poslovnim odnosima, u odnosima sa bliskim ljudima, prijateljima ili poznanicima, i naravno u svim traumatskim iskustvima. Neki klijenti umeju da kažu: „Imam utisak da me ta trauma davi, da nemam dovoljno kiseonika, da ne mogu da slobodno dišem...“</p>
	<p>13. Nevidljivost</p> <p>Osećaj nevidljivosti može dolaziti iz raznih razloga i u različitim životnim situacijama. Klijent može imati doživljaj da ga partner ne primećuje, da ga šef dovoljno ne ceni, a vrlo često nevidljivost se tiče naših vlastitih uverenja o telu i fizičkom izgledu. Neki klijenti će ovu kartu povezati sa svojim strahom da pogledaju u sebe, jer im se čini da se u odrazu nalazi nešto jako neprijatno, ružno ili preplavljujuće.</p>

	<p>14. Tesna koža</p> <p>Svi ponekad znamo reći da se osećamo kao da bismo najrađe iskočili iz sopstvene kože. Ponekad razlozi mogu biti loši partnerski, porodični, prijateljski i poslovni odnosi u kojima se klijent nalazi. Ali mnogo dublji su oni koji dolaze iz traumatskog iskustva u kojem bi osoba, samo da može - ogulila sopstvenu kožu jer mu je teška, bolna, jer ga guši i steže... Neki klijenti ovu kartu tumače kao izlazak iz stare kože i oslobođenje, koje je pozitivno ali bolno.</p>
	<p>15. Postiđeno i prljavo</p> <p>Mnogo je životnih situacija kada se možemo osećati ovako uprljano, preplavljeno stidom a ponekad i krivicom. Od privatnog do poslovnog pa i tek pukog društvenog u kojem se zbog raznih političkih previranja možemo osećati kao da se valjamo u blatu, ili da nas je neko ubacio u to blato – pa se sad moramo snalaziti u njemu. Ipak ovo osećanje ide najčešće iz duboke traume seksualne prirode i jako dugo i u terapijskom radu ostaje taj osjećaj srama, gubitka nevinosti, gubitka poverenja u dobronamernost drugih.</p>
	<p>16. Neadekvatnost</p> <p>Svaka osoba ponekad oseća zbunjenost u nekoj situaciji, kada ne razume šta se od nje očekuje i kada joj se nude sadržaji za koje nije spremna da ih gleda niti doživi. Kod ljudi koji su imali iskustvo seksualne traume, ova karta može da asocira na izlaganje neprimerenim sadržajima – koje predatori koriste kako bi „zaveli“ dete ili mladu osobu. Predator može detetu pokazati na primer pornografski materijal, i tako zbuniti i zastrašiti dete kako bi ga uverio da ono što mu on kasnije radi nije strašno u odnosu na ono što drugi ljudi rade na filmu, fotografiji i slično. Tako predatori maskiraju svoje zlo delo. S druge strane, osobe koje nisu imale iskustvo seksualne traume ovu kartu mogu povezati sa zbunjenošću, a deca čak mogu komentarisati: „Zeka ne zna šta bi obukao, neodlučan je.“</p>
	<p>17. Svezanost i spetljanost</p> <p>Snažna trauma ili akumuliran osećaj stresa izazivaju u osobama osećaj da su nemoćne i da oni ne mogu naći rešenje za stanje u kome se nalaze.</p>

	<p>18. Maska sreće</p> <p>Ova karta može pobuditi broje asocijacije. Prva asocijacija može biti ona koja se tiče našeg ponašanja sa ljudima sa kojima se ne znamo dobro, pa stavljamo našu „masku sreće“ jer se u gotovo svim kulturama podrazumeva da je osmeh nešto poželjno. Nekima ova maska postaje i drugo lice, pa osećaju jaku težinu, žele da je skinu ali se plaše reakcije okoline. Osobe koje su doživele relacione traume, i u detinjstvu nisu smele da pokažu da su tužne ili ljude – dobile su zabranu na pokazivanje tih emocija i naučili su da je samo osmeh nešto poželjno. Dakle, maska sreće je možda njihova strategija koja je nekada pomagala, a danas ih ometa. Važno pitanje za klijenta bi bilo: „Kako se oseća lik iza maske, šta on to krije?“ Možemo dobiti najrazličitije odgovore: „Stid, krivicu, nesigurnost, strah od odbacivanja...“</p>
	<p>19. Stotine glasova u glavi</p> <p>Osobe sa iskustvom traume nemaju samo kao posledicu takvog iskustva – teška osećanja sa kojima se bore, nemaju samo telesne senzacije i bolna sećanja koja ih proganjaju. Oni najčešće imaju i negativna uverenja o sebi i svetu oko sebe, i ponekad osećaju da ih napadaju sopstvene misli u vidu: „Neću se moći s tim izboriti...Slaba sam... Mogla sam nešto da učinim.... Ja sam kriv/a.... Trebalo je da znam...“ EMDR psihoterapeuti mnogo rade na obradi takvih uverenja, i ova karta može pomoći u otvaranju priči o uverenjima i idejama traumatizirane osobe.</p>
	<p>20. Flešbekovi i preplavljenost</p> <p>Osobe sa iskustvom traume, posebno one nasilne prirode – mogu imati veliki strah gotovo od svih ljudi, posebno ako nakon epizode nasilja nisu dobile adekvatnu pomoć od drugih. Ova karta može da asocira i na intruzivne scene nasilja – koje dopiru u psihu osobe i bez njene volje.</p>
	<p>21. Trauma kao udar groma</p> <p>Ovo stanje osobu može da asocira na šok koji je doživela u momentu kada se trauma desila. Zbog toga neki klijenti umeju da kažu: „Bio sam tako iznenađen, kao grom da me pogodio“. Dakle, neki ljudi traumu povezuju sa udarom groma koji iz korena menja njihov život. Neki klijenti će ovo osećati kao posledicu podsećanja na traumu, kada ih neki spoljni ili unutrašnji okidač - vrati u stanje slično onom koje su doživeli u momentu traume.</p>

	<p>22. Čvor u karlici</p> <p>Osobe sa iskustvom seksualne traume često imaju osećaj stegnutosti ili svezanosti u karlici. Ali, ova karta može asociirati i na osećaj nemoći u nogama, kada je osoba pod nekim stresom ili trpi pritisak za koji misli da ne može da savlada.</p>
	<p>23. Seksualizacija</p> <p>Osobe sa iskustvom seksualne traume, u velikom broju slučajeva umeju da nakon traumatskog iskustva - ulaze i izlaze iz veze u vezu, pa i da deluju drugima „zavodljivo“. To se javlja ukoliko osoba ima nametnuto uverenje da samo tako vredi i da samo tako može dobiti pažnju. Takođe, to može se javljati kod seksualno zlostavljane dece kao posledica jer su prerano pobuđena.</p>
	<p>24. Marioneta</p> <p>Ovo je karta koja je mnogoznačna. Ponakad osobe sa iskustvom seksualne traume imaju utisak da su mogle drugačije da se ponašaju prema seksualnom predatoru. Ovo je jedna od karti koje mogu izazvati „aha efekat“ kada osoba uviđa da je bila daleko nemoćnija u tom odnosu i da nije neophodna fizička sila kako bi je neko iskoristio. Druga asocijacija može biti i za osobu u stresu, posebno za situaciju mobinga, kada ima utisak da sve radi po diktatu drugih, i da ona nema uticaj na sopstveni život.</p>
	<p>25. Strašni svet oko mene</p> <p>Traumatsko iskustvo kida osećaj povezanosti s drugima. Deca žrtve zlostavljanja uče iz iskustva da je svet za njih nesigurno mesto. Vrlo česte kognicije nakon iskustva trauma su: „Ne smem verovati drugima... Ljudi me mogu povrediti... Drugi me vide kao slabog... Ljudi oko mene nisu dobronamerni“. Reč je o subjektivnom doživljaju osobe, koji je posledica trauma.</p>



26. Osećaj nepripadanja

Traumatsko iskustvo ponekad je tako snažno da nakon njega imamo osećaj da nigde više ne pripadamo, kao da lebdimo u vasioni. Takođe, osobe sa iskustvom trauma često se disociraju kada imaju preplavljujući osećaj i onda to opisuju kao da lebde u nekom vakumu ili praznom prostoru, kao da se za ništa ne mogu uhvatiti.



27. Nesposobnost za primanje zagrljaja

Osoba pod uticajem traumatskog iskustva ponekad se oseća kao da je odsečena od mogućnosti da primi fizički dodir i naklonost. Ponekad osoba i krivi sebe: „Svi su divni prema meni, ali ja prosto ne mogu da uzvratim“. Važno je normalizovati takvu reakciju, i objasniti da je to vrlo česta posledica traumatskog iskustva.




28. Paraliza sna



Noćne more, osećaj „paralize sna“ kada se osećamo nemoćni, bez mogućnosti da se pokrenemo između sna i jave – česta su obeležja posttraumatskog poremećaja, jer psiha nije mirna, i tada u predsvesno izlaze strašne scene u vidu noćnih mora. Česta posledica takvih snova je i strah od noći i spavanja i osobi deluje da ako ostane budna - lakše će držati kontrolu. San je jako važan za odmor i tela i duha i sa klijentima je važno raditi na vežbama koji će im pomoći i umiriti ih u takvim situacijama. Takođe, more mogu dolaziti i kod osoba koje su pod jakim stresom od dana koji sledi pa budnošću mogu pokušavati „odgoditi naredni dan“.







29. Bežanje kao spas

Ovo je karta koja može ukazati na beg nakon traumatskog iskustva, ali i na subjektivni osećaj osobe da beži od nečega, a da ne zna zapravo od čega.

	<p>30. Garderoba kao štit</p> <p>Osobe koje su preživele seksualno nasilje pokušavaju da zaštite svoje telo slojevitim oblačenjem garderobe. Tako pokušavaju da sakriju svoje ranjivo mesto – svoje telo. Ova karta i kod osobe u stresu može da ima asocijaciju: „Preopterećena sam, svi ti slojevi su brojne brige koje me pritiskaju“.</p>
	<p>31. Stid koji guta sve</p> <p>Osobe koje su doživele traumu imaju bazičan osećaj stida, koji ih preplavljuje. Čak i kad osveste da nimalo nisu doprinele nasilju koje su doživele – osećaj stida ih sprečava da se otvore pred drugima i bave svojim traumatskim iskustvom. Lik drugog zeke može da ukazuje na terapeuta ili prijatelja koji razuverava osobu koja se stidi, podržava je i želi da joj pokaže da ona vredi kao osoba, i da je hrabra već time što je preživela nasilje i sačuvala svoj život.</p>
	<p>32. Okretanje glave od patnje i kritizerstvo</p> <p>U nekim razgovorima svaka osoba može da se oseća kao da joj druga osoba ne veruje i pritom je još i kritikuje. Međutim, ova slika može direktno da asocira na realno suočavanje osobe sa iskustvom seksualnog nasilja – kada je bila ispitivana u policiji ili sudu o traumi koja joj se desila. Osobe nažalost često ne bivaju saslušane, već se osećaju kao optuženici, jer im policajci ili sudstvo ne veruje.</p>
	<p>33. Roditeljstvo i trauma</p> <p>„Da li ću ja biti dobar roditelj?“ često je pitanje i dilema osoba koje imaju iskustvo seksualne traume, ali i relacione traume – kada je osoba kao dete bivala tučena ili kinjena od strane roditelja. Kao terapeuti, mi znamo da su te osobe sposobne za adekvatno roditeljstvo, i naša je uloga da njihovu predrasudu da su „oštećeni kao roditelji“ – dekonstruišemo. Nažalost, čak i u naučnom svetu još vlada zabluda da istraumirani ljudi ne mogu biti dobri roditelji i da će ponavljati nasilje svojih roditelja.</p>

	<p>34. Nemogućnost koncentracije</p> <p>Ophrvana brojnim mislima, zvukovima, flešbekovima – u nekim periodima traumatizirani ljudi nemaju sposobnost koncentracije. To je jedna od posledica traumatskog iskustva i važno je da sa tim upoznamo i klijenta i normalizujemo to stanje. Neko će ovu kartu asociirati sa „držanjem pridika“ od strane drugih. Takođe, ako je neko čitao ili držao govore u traumatskom iskustvu, onda mozak u drugim okolnostima može imati iste reakcije kao tada kada se trauma dogodila, a to je da se doslovno ugasi. Zato je glavni pokazatelj da se sa detetom nešto dešava – promena školskog uspeha, a u odraslom dobu – promena radnih performansi.</p>
	<p>35. Nemogućnost povezivanja sa emocijama</p> <p>„Nešto se dogodilo sa mojim srcem, više ne osećam emocije“ – često možemo čuti od osoba koje su doživele neki vid traume. Ovo takođe može ukazati na disocijaciju jer psiha „isključiti“ i potisne osećanja koja su u vreme traume bila prebolna za osobu. Neko će ovo stanje povezati sa „slomljenim srcem“ nakon raskida, razvoda, smrti bližnje osobe.</p>

Nakon ovih karata stanja kroz koje prolaze preživjeli, u nastavku su i karte koje asociiraju na zalečenje i isceljenje traume i proces integracije. Sa klijentima zajedno trebamo slaviti svaki put kada se autentično povežu sa tim kartama. Ta povezanost se može smenjivati u samom procesu rada na traumi i nestajati, pa ponovno pojavljivati. Svaki put kada se to dogodi - to je veliki korak u terapiji i treba ga validirati.

			
<p>36. Pravo na ljutnju</p>	<p>37. Napokon se upoznajemo</p>	<p>38. Razbijamo led</p>	<p>39. Oslobođenje</p>

			
40. Saosećanje	41. Spremno u zagrljaj	42. Zagrljaj sebi/Ljubav ka sebi	43. Čitanje kao spas
			
44. Razigranost	45. Ples kao spas	46. Pravo na opuštanje	47. Miran san
			
48. Pričanje sopstvene priče	49. Blog o sopstvenom iskustvu	50. Moje emocije su OK, ja sam OK	

UMESTO KRAJA - VAŽNE SUGESTIJE I BITNE NAPOMENE U RADU SA KARTAMA KOJE SU PRED VAMA

VAŽNE SUGESTIJE U RADU SA OVIM KARTAMA:

- pridržavati se etičkih postulata u radu sa klijentima koji su preživeli traumatska iskustva
- upoznati svog klijenta dovoljno dobro da imate uspostavljen siguran odnos u meri u kojem je započeto otvaranje traume ili naslućujete da bi se to moglo dogoditi

- poznavati klijenta dovoljno dobro da znate prepoznati njegova neverbalna stanja i povući ga iz preterane retraumatizacije
- predložiti klijentu upotrebu karata uz kratke informacije o tome na koji ih način može koristiti
- biti dobro usklađen sa klijentom
- važno je voditi računa da su ove karte asocijativne i da je klijent tumač njihovog značenja, a terapeut „samo“ usmerava ka daljnjem traganju u podsvesno i nesvesno.
- kroz setove pitanja u zavisnosti od sadržaja koji klijent donese, polako razvijamo priču sa klijentom i pokušavamo osvetliti delove koji su u mraku. Neke od predloga pitanja koje možete postavljati klijentima će biti data u nastavku, ali svakako je i na terapeutima da to prilagode svakom pojedinom klijentu i datom narativu sa kojim klijent dolazi.
- dati vreme i ne požurivati proces
- pratiti svaki znak nagle retraumatizacije i oceniti da li klijenta povući iz slike u koju je ušao ili ostati još neko vreme sa njim u slici. Procena stepena retraumatizacije.
- biti otvoreni za slušanje, ali i za držanje klijenta i kontejniranje sadržaja koje donose. Ukoliko nismo sigurni da to možemo – bolje je da klijenta pošaljemo stručnjaku koji to može, kako bismo sprečili preplavljujuću retraumatizaciju.
- važno je znati da nema „ispravnih“ tumačenja slika, nema pogrešnog čitanja reči. KLIJENT JE UVEK U PRAVU sa svojim tumačenjima.
- postavljati otvorena pitanja, koja će razvijati dijalog i pozivati na uvide, a ne ona koja će odgovarati sa „da“, „ne“, „možda“
- validirati odgovor „ne znam“ i dati vreme za promišljanje, ali ne predugo kako ne bismo kod klijenta stvorili osećaj nelagode od mučne tišine (zato je važna usklađenost sa klijentom).

PRIJEDLOG PITANJA KOJA SE MOGU KORISTITI:

- Zbog čega ste izabrali ovu sliku?
- Šta osećate kada je posmatrate?
- Odakle dolazi taj osećaj?
- Odakle dolazi ta senzacija?
- Šta vidiš na slici?
- Šta još?
- Šta taj lik radi?
- Zašto to radi i zbog čega?
- Šta je najznačajnije na slici?
- Da li slika ili neki detalj sa slike podseća na vas ili nekoga koga znate?
- Kada ste se tako osećali?
- Kako ste sebi pomagali u takvoj situaciji?
- Na šta vas asocira i s čim povezujete ovu kartu?

- Zbog čega ste preskočili tu kartu?
- Zbog čega ste zastali na toj karti?
- Šta je bilo pre trenutka prikazanog na slici?
- Kako će se situacija razvijati sledećeg trenutka?
- Što bi lik na slici mogao dalje učiniti u ovoj situaciji?
- Imate li sada potrebu da završite?(Terapeut ovde može pružiti sugestiju da klijent uzme jastuk ili viče u svoju ruku ili da izabere neki predmet na koji bi vikao): Veoma je važno podržati klijenta i reći mu da je takvo ponašanje u redu ako se oseća preplavljeno.
- Kako se osećate sada kada pogledate u to, možete li mi reći nešto više o tome?

NAČINI KORIŠĆENJA KARATA:

- Klijent može odabrati da vidi sve karte odjednom, iz čega može odabrati određene o kojima bi govorio i koje su mu bitne.
- Klijent može odabrati da bira jednu po jednu pa da o svakoj govori ponešto, a da ga stručnjak ovisno o dobivenom sadržaju vodi ka daljnjim uvidima.
- Klijent može odabrati samo jednu kartu o kojoj će govoriti i koja mu je važna.
- Klijent ima pravo odlučiti da ne komentariše određenu kartu. Međutim, terapeut može pitati o razlogu toga ili može predložiti odabir druge kartice.

ŠTA NAM KARTE OMOGUĆAVAJU:

- Klijenti često imaju sliku u glavi, ali je ne znaju ili ne mogu doneti u terapijski odnos. Karte stvaraju most i smanjuje svesnu cenzuru, što olakšava rad sa nesvesnim i podsvesnim procesim.
- Karte olakšavaju rad s ljudima koji nisu svesni svojih osećanja i više se oslanjaju na činjenice/kogniciju nego na emocije, te čvrsto drže kontrolu zato što im to daje osećaj sigurnosti.
- Karte pomažu u prevladavanju unutrašnjeg otpora pogotovo kada neke druge tehnike više nisu korisne, a uočavamo da je klijent u patnji jer je preplavljen a ne može da izrazi osećaje i senzacije.
- Karte stvaraju klijentu osećaj kontrole u terapijskom setingu i sjajno se kombiniraju u radu sa svim poznatim metodama psihoterapeuta.
- Karte su univerzalna tehnika, koju možemo koristiti praktički u svim situacijama i u različitim starosnim kategorijama zbog čega je izabran lik zeca kako bi se izbegle rodne i starosne razlike.
- Karte omogućavaju lakše istraživanje, uvide i osvetljavanje mračnih delova u klijentovom umu jer polako kroz pitanja on ulazi u teme koje su zaista bolne, a da pri tome ne skoči odmah u preplavljujuće slike.

- Karte jačaju maštu, razvijaju apstraktno i kreativno razmišljanje, te logičke sposobnosti
- Karte omogućavaju i da osvestimo i aktiviramo klijentove interne resurse i otkrijemo kreativne potencijale.