

Lepa Mlađenović

uvod u principe i pojam
EMOTIVNA PISMENOST
feministički pristup mogućnosti upravljanja
našim emotivnim reakcijama



Beograd, 2011
Autonomni ženski centar

Lepa Mlađenović

uvod u principe i pojam
EMOTIVNA PISMENOST
feministički pristup mogućnosti upravljanja
našim emotivnim reakcijama

Beograd, 2011
Autonomni ženski centar

Lepa Mlađenović
Uvod u principe i pojam -
EMOTIVNA PISMENOST
feministički pristup mogućnosti upravljanja
našim emotivnim reakcijama
-iskustva iz radionica sa aktivistkinjama

Stručna saradnica i podržavateljica
Tijana Popivoda

Stručna saradnica i lektorka
Zorica Spasojević

Dizajnerka
Divna Milošević

Fotografija sa naslovne strana
‘Slobodne aktivistkinje
Beograd, 25 juni 2011’
Foto: l.m.

Izdaje
Autonomni ženski centar
Tiršova 5a, Beograd

Finansira
Kvinna till Kvinna

Štampa
MarDox

Tiraž
1300

Beograd
decembar 2011

*autonomni
ženski
centar*

beograd

EMOTIVNA PISMENOST

feministički pristup mogućnosti upravljanja našim emotivnim reakcijama

Ovaj tekst je nacrt za rad u radionicama iskustva o našim osećanjima. On je nastao iz žudnje da podstaknem sebe, moje sestre aktivistkinje i druge žene na aktivan odnos prema našim emocijama. Dvadeset godina konsultantskog rada sa ženama koje imaju traumu nakon preživljenog muškog nasilja unutar feminističkih centara i podrška njihovom emotivnom stanju je istovremeno značio rad na sopstvenim osećanjima i upoznavanje i menjanje mog emotivnog sveta. To je ogromno bogatstvo za moj razvoj i moju politiku. U ovom procesu otkrivanja, imala sam potrebu da svoja znanja podelim sa svima, i često sam govorila: *Ah kako bi mi život bio lakši da mi je neka ovo rekla mnogo ranije!* Zato je nastao ovaj tekst.

Feministkinje pre nas su nam prenele nadu da je uvek dobro vreme da se bude žena. Znajući odlično koliko napora je potrebno ženama da prežive patrijarhalni režim sa dostojanstvom, ovaj rad je doprinos dekonstruisanju društvenog modela koji propisuje šta žene emotivno treba da budu. Dakle, želja mi je bila da što jednostavnije napišem osnovne zakone emotivne pismenosti u patrijarhalnom svetu, koji proizvodi nadmoć i potčinjenosti, zavisnosti i ratove, muško nasilje..., koji onda zajedno oblikuju naše emocije.

Može se reći da su u patrijarhalnom svetu fenomeni i dalje podeljeni na „muške“ i „ženske“, a shodno toj podeli emocije su stigle u kategoriju „ženskih“. I one se zato vode kao nebitne. Posledica toga je da su kroz istoriju emocije ostale neproučavane i tumačene u domenu „sudbine“, „prirode“, „nasleđa“ ili „nekontrolisanog i nesvesnog“. Zbog toga, emocije se sistematski proučavaju tek od pre pedesetak godina, a do dan-danas sistem obrazovanja nije se osvrnuo na potrebu građanki i građana da se obrazuju o tome šta je emotivno odgovorno ponašanje. Ja sam zagovaračica

uvođenja predmeta *emotivna pismenost* u redovno obrazovanje od vrtića do fakulteta, u svakom obrazovnom sistemu, bez prekida. Moja pretpostavka je da bi u tom slučaju bilo manje nasilja, fašizma i rata.

Ovaj tekst polazi od teze da su emocije¹ konstruisane, to znači da se u nama formiraju od začeca i detinjstva i da se većina njih mogu oblikovati, inspirisati, kontrolisati, oslobađati tereta prošlosti.

U tekstu su opisane radne teze bez pretenzija da se sve objasni, već da se skiciraju neki osnovni principi na kojima emocije počivaju. Moja želja je da nas podstaknem da posmatramo sebe i svoja osećanja, da o osećanjima mislimo, da ih osećamo, prihvatamo, da se ponekad malo odmorimo, da ih pustimo, kako bi mogle da ih menjamo, da budemo emotivno odgovorne prema sebi i prema drugima. Tekst je napisan u ženskom rodu, jer je nastao iz iskustva žena, a u mnogim situacijama odnosi se na oba roda.

Na kraju uvoda, želim da sumiram dva zaključka o životu emocija koji su meni kao feministkinji važni. Jedno je da činjenica da živimo u mizoginičnom, rasističkom svetu po sebi prouzrokuje niz mogućih emocija u nama, a to znači da je i pre nego što smo se rodile već postojala određena determinisanost, da mi imamo emocije koje patrijarhalna porodica i diskriminacija povlače sa sobom. Moramo, prosto moramo imati u vidu ovu nepobitnu činjenicu da će i naše ćerke već imati određene emotivne reakcije kako bi se spasile od mizoginije, s jedne strane, a s druge, da jedini način da izađemo iz emocija koje su nastale u živom patrijarhatu, koji se lomi preko našeg tela, jeste da preuzmemo odgovornost za svoje emocije, iako je, ako tako možemo da kažemo, sistem odgovoran što ih mi imamo. Dakle, iako nismo mi direktno odgovorne za patrijarhalni pritisak i nepravde učinjene nad nama, mi preuzimamo odgovornost za emocije koje u njemu nastaju, radimo sa snagom svojih emocija, menjamo ih, podržavajući jedna drugu solidarno, kako bi u svom telu stvarale uslove slobode, sigurnosti i snage za sebe, za druge žene, za sve oko nas.

1 Termin *osećanja* i *emocije* se javljaju u tekstu kao sinonimi.

Drugo znanje je nastavak ovog, a to je da kada mi feministkinje počnemo da mislimo o sebi, u neko svoje doba odraslosti, mi već imamo izgrađen emotivni sistem s kojim reagujemo na svet. Taj sistem je u skladu sa vrednostima patrijarhata da bismo u njemu mogle da preživimo, ali većim delom nije u sinhroniji sa feminističkim vrednostima koje želimo da širimo. Ukoliko hoćemo novi svet sa feminističkim ne-nasilnim vrednostima, nije dovoljno da menjamo vrednosti tako što ćemo ih zastupati kroz naš aktivizam i rad, već je potrebno da budemo u procesu usklađivanja svog emotivnog sistema sa svojim feminističkim principima. Način na koji ćemo zastupati feminističke principe, odnositi se emotivno prema sebi i prema drugoj na tom putu, jednako je važan kao i vrednosti po sebi. Dakle, ako želimo svet sa feminističkim, demokratskim vrednostima, nužno je da menjamo svoj emotivni sistem kako bi do tih vrednosti stigle. A to znači da uzmemo svoje emocije, svoje telo, osećanja, snove, svoje emotivne odnose sa drugima jednako važnima kao i svaku drugu političku platformu, teoriju ili praksu, i uđemo u proces upoznavanja i menjanja svojih emocija kako bi ih uskladile sa svojim vizijama nenasilja, inkluzije, demokratije, ravnopravne raspodele moći u društvu i državi bez straha.



šta je emotivna pismenost

Emotivna pismenost je abeceda – azbuka, instrument spoznavanja sistema funkcionisanja emocija. Emotivna pismenost podrazumeva osnovna pravila i smernice odnosa prema svojim emocijama i emocijama drugih. Usmerava nas kako da prepoznamo svoje emocije i odvojimo ih od racionalnog zaključivanja, kako da ih transformišemo u željene emocije, kada to hoćemo, kako da prepoznamo emocije drugih i odvojimo ih od svojih.

Suzi Orbach², feministička psihoterapeutkinja, između ostalog, emotivnu pismenost definiše kao mogućnost da registrujemo svoje emotivne odgovore na određene situacije, kao interakcije radi uspostavljanja razumevanja naših emocija i emocija drugih, kako bi to znanje koristili da oblikujemo svoje aktivnosti.

Klod Štajner, psiholog koji ceo svoj život vodi treninge o emotivnoj pismenosti, emotivnu pismenost naziva emocionalnom inteligencijom sa srcem. Po njegovom mišljenju, da bi bila efektivna, emocionalna inteligencija treba da se razvija sa ljubavlju kao vodećom emocijom. Njegov pristup, zasnovan na transakcionoj analizi, ima tri pretpostavke: **a.** znanje o tome kakva osećanja imamo i zašto su tu, **b.** brižno prepoznavanje emocija drugih ljudi i zašto su tu, **c.** razvijanje sposobnosti centrirane na ljubavi, da izražavamo ili ne naša osećanja kako bismo uvećale kvalitet našeg života i života ljudi oko nas.³ Jedan drugi terapeut, Stiv Hein definiše emocionalnu inteligenciju⁴ pre svega kao mogućnost da se emocije osećaju, zatim kao mogućnost za korišćenje, komuniciranje, prepoznavanje, rukovođenje, razumevanje i učenje od emocija.⁵

2 Susie Orbach, *Towards Emotional Literacy*, Virago Press, London, 1999. Suzi Orbach, feministička terapeutkinja iz Velike Britanije, autorka istorijske knjige *Fat is a feminist Issue*, (»Debljina je feminističko pitanje«), 1976, osnovala je nevladinu organizaciju *Antidote* 1997, sa ciljem da radi na kreiranju emotivno pismenog društva kroz rad u školama. web: <http://www.antidote.org.uk/>

3 Claude Steiner ima sve svoje knjige na webu, <http://www.claudesteiner.com/emlit.htm>

4 Danijel Goleman, *Emocionalna inteligencija*, Geopoetika, Beograd, 1998.

5 Ceo sajt Steve Hein posvećen je emocionalnoj inteligenciji, <http://eqi.org/eidefs.htm>, i drugi emotivnoj pismenosti: <http://eqi.org/elit.htm>

Termini *emotivna pismenost* i *emotivna inteligencija* se često upotrebljavaju kao sinonimi. Moj izbor je rukovođen feminističkim pristupom dostupnosti znanja svim građankama i građanima sveta, te je u tom cilju *pismenost* adekvatniji termin, jer ne podrazumeva hijerarhiju znanja, niti asocira na prvobitnu definiciju inteligencije kao meru diskriminacije između ljudi.

Teze u ovom radu zasnovane su na svim pomenutim pristupima emotivnoj pismenosti, kao i na dugogodišnjem iskustvu u radu sa mojim učiteljicama iz psihoterapije: Gerdom Arnik⁶, feminističkom terapeutkinjom u polju mentalnog zdravlja žena pri Ženskom zdravstvenom centru u Amsterdamu, i Gabi Miler, feminističkom psihoterapeutkinjom psihodramske orijentacije iz Kuće SEKA, Centra za terapiju žena u Goraždu⁷. Zahvaljujem im se, sa dubokim osećajem radosti i ljubavi, na poverenju sa kojim su širile svoje znanje i dragoceno iskustvo članicama Konsultantskog tima Autonomnog ženskog centra. Posebno se radujem da se zahvalim svim konsultantkinjama i koleginicama sa kojima sam satima diskutovala o našem radu sa ženama koje su izlazile iz uslova muškog nasilja. U intenzivnim raspravama koje su se vodile u sobama i na terasi Autonomnog ženskog Centra, u kuhinjama i kafićima s feministkinjama prošli su i najlepši dani moga rada. Sa njima sam učila o sebi i njima i postajala odgovornija i radosnija. Svaka od njih doziva u meni sunčan dan. I još sam posebno zahvalna svim ženama koje su mi u teškim stanjima bola davale poverenje i delile sa mnom najintimnije priče iz svog života. Neprocenjiva je vrednost znanja, iskustva i bogatstva koje sam od njih dobila i još uvek dobijam. Poverenje među ženama je jedno od svetlosti u mom životu koju posebno gajim, a to sam od njih naučila. A *one* su za mene *mi*, i ja sam među njima - nama.

6 Gerda Arnik, jedna od autorica priručnika za trenerice u radu sa traumom, '*Work For Care; Sexual and Domestic Violence During and After War, A Trainers' Manual*', Admira, 2005, i jedna od trenerica Autonomnog ženskog centra:

<http://www.womenngo.org.rs/izvestaji/10godina.pdf>

7 Gabrielle Muller, ko-osnivačica Kuće SEKA u Hrvatskoj (od 1997-2007) i Bosni i Hercegovini (od 2007 do danas), <http://www.seka-hh.de/naski/index.htm>

opšti ciljevi rada na emotivnoj pismenosti

Feministički pristup posmatranja pojava u svetu počinje od analize hijerarhije moći za koje neke feministkinje veruju da je ključna, elementarna činjenica naše stvarnosti. Ta pretpostavka stavlja analizu odnosa društvene moći u centar razumevanja ličnih i političkih fenomena i odnosa. To znači da društvena moć-nemoć utiče na sve nas, na naše živote, na naše misli, osećanja, radnje, odluke. A ono što je važno za ovaj tekst, to je radna teza pristupa emotivnom životu – da su i naše emocije deo matrica društvenih hijerarhija.

U okviru rada više ženskih organizacija, na radionicama o emotivnoj pismenosti,⁸ uočile samo da je važno neprekidno učiti o svojim emocijama radi ostvarenja mogućih ciljeva:

- uvećanje mogućnosti proživljavanja naših osećanja;
- uvećanje svesti i znanja o svojim različitim emocijama;
- uvećanje svoje emocionalne odgovornosti;
- uvećanje sposobnosti rukovođenja svojim emocijama;
- mogućnost razdvajanja emocija od racionalog rasuđivanja;
- mogućnost razdvajanja svojih emocija od emocija druge osobe;
- mogućnost razdvajanja svojih emocija od spoljnih činjenica;
- mogućnost prepoznavanja emocija drugih.

U toku radionica, aktivistkinje su rekle da im je važna emotivna pismenost jer daje:

- uvećanje mogućnosti da budemo emotivno onakve kakve želimo biti;
- uvećanje mogućnosti osećanja emocija koje nas osnažuju, a koje nismo osećale do sada;
- smanjenje opterećujućih emocija i emotivnih reakcija koje su nam nepodnošljive;
- smanjenje naših emotivnih ponašanja koja povređuju i ponižavaju druge;

⁸ Serija radionica od 2006 do 2011 u *Autonomnom ženskom centru*; 2007 u *Labrisu*, organizaciji za lezbejska ljudska prava i *Ženama u crnom*, anti-ratnoj ženskoj organizaciji; 2009 i 2010 na SOS telefonu ženske organizacije *Peščanik*, Kruševac; 2009 u feminističkoj grupi *Domine*, Split; 2010 i 2011 u okviru ženskog festivala *Pitchwise* Sarajevo, 2011 sa aktivistkinjama *Ženskog prostora* i *Centra za devojke Niš*, kao i *slobodnim lezbejskim aktivistkinjama* Bosne i Hercegovine u Sarajevu 2011.

- povećanje mogućnosti donošenja odluka koje će biti proizvod razmatranja situacije naših emocija i racionalne analize spoljnih činjenica, a ne odluka donetih neposredno iz samih emocija, bez svesti da su tako donete;
- povećanje mogućnosti prepoznavanja emocija drugih i mogućnosti biranja naše reakcije na njih;
- uspostavljanje novih emotivnih granica;
- uvećanje nežne brige o svom mentalnom zdravlju;
- zadovoljavanje svojih emotivnih želja: osećamo se udobno u sebi i sa sobom;
- razvijanje emotivno odgovornog ponašanja prema sebi i prema drugima;
- razumevanje patrijarhalnog konteksta konstrukcije emocija.

***Feministička etika brige nam kaže da je važno
brinuti se o sebi i drugima jednako.***



Feminističke teoretičarke radikalnog feminizma⁹ polaze od pretpostavke da je rod konstruisan i oblikovan kroz istoriju, te su i emocije proizvod društvenog konstrukta. Feminističke biologičarke shodno tome pokazuju da biološko polje našeg tela reflektuje preradu društvenih činjenica u kojima živimo. To znači da je i naše biološko telo na neki način društveno polje.¹⁰ Pored toga, humanistička psihoterapija i mnogi drugi duhovni pravci pretpostavljaju celinu duše, tela i uma. Iz opštih pretpostavki feminističke i humanističke teorije (psihodramske, geštalt, transakcione, egzistencijalne i sličnih), slede principi emotivne pismenosti kako sam ih ja shvatila i pojašnjenja sa primerima iz radionica, sa namerom da budu čitljiviji za sve.

radna hipoteza

LIČNO JE POLITIČKO -

EMOCIJE SU NAUČENE, ONE SU KONSTRUKCIJA

I ZAVISE OD LIČNE ISTORIJE I DRUŠTVENIH FAKTORA

Emocije služe da se adaptiramo na spoljne uslove života¹¹. Spoljni uslovi života su uvek dati u određenom vremenu i istorijskom prostoru, dakle to je jedno polje različitih intenziteta moći oko nas – društveno polje koje feminističke teoretičarke nazivaju još i političkim poljem¹². Pošto smo

9 Radikalne feministkinje su prve počele ozbiljno da se bave muškim nasiljem nad ženama kao zločinima u miru i ratu, početkom sedamdesetih i osamdesetih u nekim zemljama Severne i Južne Amerike, Australije i Evrope.

10 »Dinamska sistemska teorija nam dozvoljava da razumemo kako kulturne razlike postaju telesne razlike.« Citat feminističke biologističarke, profesorke sa Brown Univerziteta u SAD: Anne Fausto Sterling, *Myths of Gender: Biological Theories About Women and Men*, Basic Books, New York, 1992.

11 Zoran Milićević, *Emocije – Psihoterapija i razumevanje emocija*, Prometej, Novi Sad, 1993.

12 Mnoge feminističke teoretičarke pojašnjavaju ove stavove, među njima Adrienne Rich, Audre Lorde i sl.

stalno u interakciji – sve spoljne činjenice s kojima smo u razmeni prolaze kroz naše telo i osećanja. Osećamo od začeca, tako da svaka emocija u nama ima svoju istoriju. Pored toga, osobe od kojih mi zavisimo kad smo bebe, imaju svoje emocije, koje su u određenom odnosu sa emocijama njihovih roditelja. Tako da možemo da kažemo da su i naše emocije deo jedne socio-istorijske mape. Odnosno, da je naše lično osećanje isto tako i društveno tj. političko polje. Da to što ja osećam, koliko god je moje i intimno, isto tako je deo šire slike odnosa privilegija i diskriminacija konkretnog društva u kome živimo.

Primer iz radionica:

Ima puno primera iz iskustvenih radionica da su žene govorile kako su njihovi roditelji tražili od dece da sve pojedju iz tanjira, i pritiskali ih u nekim slučajevima do te mere da su deca razvila razne emotivne reakcije na hranu. Dobro je u takvim slučajevima raspitati se o tome u kakvim su ratnim ili socio-ekonomskim uslovima živeli roditelji. Ponekad je prisutan transgeneracijski prenos emocija od roditelja i praroditelja na nas. Postoje primeri da su roditelji imali strah od gladi, koji je prenesen od njihovih roditelja ili baka i deka koji su imali strah od gladi ili siromaštva iz Prvog svetskog rata, ili iz Drugog svetskog rata, ili iz rata u Jugoslaviji devedesetih... Ovo je samo mali primer za uvod u tezu da društveni uslovi utiču na nas i naše emocije, posredno ili neposredno. Da je naš osećaj koji je ličan, i potpuno intiman, isto tako u isto vreme i društven.

Drugi primer iz radionica:

Ako otac istuče ćerku, i za ovaj primer, ona ima osećanje straha u toj situaciji. Njen strah je njeno intimno osećanje, ali nije samo njena lična stvar, jer taj strah je deo različitih konteksta. Prvo, otac ima moć roditelja nad decom i kada koristi fizičku silu on zloupotrebljava tu moć. Tu je prva hijerarhija. Drugo, otac je muškog roda, a ćerka ženskog i tu je već druga hijerarhija, tj. zloupotreba moći. Njegovo nasilje je oblik muškog nasilja nad ženama i decom¹³. Treće, možemo da se pitamo kakva je ćerkina istorija osećanja straha unutar porodice. Da li otac kontroliše i položaj mame u porodici, pa ćerka ima prilike da vidi i nauči o strahu od mame,

13 *Nasilje nad ženama je ispoljavanje istorijski nejednakih odnosa društvene moći između muškaraca i žena*, *Deklaracija o eliminaciji nasilja nad ženama*, Rezolucija Generalne skupštine UN 48/104 od 20. decembra 1993.

kada ga ona oseća u odnosu na svog muža. Kako mama reaguje na činjenicu da je otac istukao ćerku – imajući u vidu da majke imaju manje moći od očeva. Tu postoji još neistraženih porodičnih priča od kojih možemo puno da saznamo. Možemo da se pitamo da li je otac živeo u porodici s nasiljem, ili je učestvovao u nekom od ratova, ili je sam bio žrtva nasilja. To ne opravdava njegovo nasilje, jer je nasilje nad decom i/ili ženama uvek zločin kojeg treba kazniti, ali može da da širu mapu razumevanja ćerkinog osećanja straha. A, primer je dat da još jednom podstaknemo tezu da je lično političko, to jest da je u ovom slučaju devojčicino osećanje straha, između ostalog, društveno pitanje jer uključuje puno dimenzija nepravde, diskriminacija, nasilja i kontrole. Kao što je i očevo nasilje društveno pitanje jer krši ljudska prava ćerke.

LIČNA ISTORIJA. – Od kada smo u stomaku, počinje struktuiranje i formiranje naših emocija. Mame reaguju na događaje na svoj način koji proizvodi određene hemijske i metaboličke reakcije koje se utiskuju u bebe. Nakon rođenja, počinje borba za preživljavanje bebe u kojoj emocije imaju glavnu ulogu. Tu počinje istorija naših emocija. U isto vreme, naše emocije ostavljaju fiziološki trag u našem mozgu¹⁴. Puno toga će kasnije u životu zavisiti od naših emocija. Dete se ne rađa sa razvijenim emocijama. Pri rođenju dete ima dva osnovna emotivna stanja: stanje opuštenosti i stanje napetosti, koja se kasnije diferenciraju u različite emocije.

Na primer, ukoliko majka ne dodiruje ili ne grli dete, dete može da razvije strah od napuštanja. Dalje, dete može da izabere da plače da bi dozvalo majku, a ako majka ne reaguje na plač, posle više bezuspešnih ponovljenih plakanja beba će najverovatnije prestati da plače i na primer može da se okrene sebi samoj, a u očima odraslih da postane »autonomna«. To što nekima izgleda kao autonomija može da bude upakovan strah od odbacivanja i nezadovoljena potreba za dodirima.

Za svaku emociju i emotivnu potrebu, možemo napraviti istorijsku liniju da vidimo kako se ona konstruisala od početka, od rođenja do danas.

14 Artur Džanov, *Primalno lečenje*, IP Rad, Beograd, 2007.

PORUKA KOJU SU NAM SLALI RODITELJI O ODREĐENIM EMOCIJAMA.

– Formiranje naših emocija zavisi od poruka koje su nam osobe od kojih smo zavisile u detinjstvu davale (najčešće su to roditelji, vaspitačice, bake i deke), verbalno ili neverbalno, o tome koje su emocije bile važne, a koje su bile zabranjene u određenim situacijama.

Na primer, ako sada možete da se priselite kako su vaši roditelji reagovali kada ste kao devojčice ulazile u kuću radosne, da li su potvrđivali (validirali) vašu radost, da li su čutili i nisu vas primećivali, da li su reagovali tako da ste se vi posle osećale krivim? Linija razvoja proizvodnje emotivnih reakcija je važna, jer recimo može se desiti da kasnije ne možemo lako da se veselimo jer nam se u detinjstvu ucrtao mehanizam da su nas roditelji optuživali, tako da radost biva pod senkom krivice, ili radost biva pod senkom tuge, jer nas niko od roditelja nije primećivao kada smo bile vesele¹⁵.

Od ovakvih iskustava počinju naše emocije i menjaju se tokom života u zavisnosti od svih događaja u kojima smo bile.

ISPOLJAVANJA ODREĐENIH EMOCIJA JEDNOG I DRUGOG RODITELJA.

– Još jedna linija iz detinjstva koja utiče na formiranje naših emotivnih reakcija je sam način na koji su roditelji ispoljavali određene emocije.

Na primer, u nekoj porodici se niko ne smeje. Prosto smeh nije vrednost, ili čak postane negativna vrednost, onda se ta emocija koja dovodi do smeha sporije razvija. Deca koja rastu u takvoj porodici kasnije imaju primere iz škole, komšiluka, šire porodice gde ima smeha i to su njihovi modeli za smeh.

Svaka od nas može da napravi porodičnu mapu emotivnog poretka – ko je u porodici dozvoljavao, a ko je zabranjivao određene emocije, i kako smo mi na to reagovali.

Svoj emotivni otpad recikliram u svetlost

Olivia Nes

¹⁵ Tekst je pisan uglavnom u ženskom rodu, a odnosi se na svaki rod (ženski, muški, interseks, transdžender) i svaku seksualnu orijentaciju (lezbejsku, gej, biseksualnu, kvir (queer), transseksualnu, transvestitsku, aseksualnu).

ISTORIJE NASILJA U DETINJSTVU I KASNIJE. – Jedna važna linija iz detinjstva je nasilje koje smo preživjele. Istraživanja pokazuju da jedna od osam devojčica preživi seksualno nasilje do svoje osamnaeste godine u Srbiji¹⁶. Svetske statistike govore da je jedna od šest ili jedna od tri žene bila u situaciji seksualnog nasilja – silovanja ili pokušaja silovanja – u svom životu¹⁷. Što se tiče muškog nasilja u partnerskim odnosima, svaka treća žena u heteroseksualnom braku u Srbiji je izložena fizičkom nasilju¹⁸.

Nasilje kojem smo izložene u detinjstvu, a i kasnije, utiče na formiranje naših emocija i emotivnih reakcija¹⁹. Pored fizičkog i verbalnog nasilja u porodici, deca mogu biti izložena i drugim oblicima zloupotrebe dece kao što su zanemarivanje, voajerizam, seksualna zloupotreba od strane osoba od poverenja, incest, zloupotreba u totalnim institucijama (domovi za decu bez roditelja, domovima za decu sa mentalnim smetnjama, psihijatrijskim ustanovama, itd.), prostitucija i pornografija dece, itd. Svaki od ovih zločina nad decom proizvodi bol i promene u emotivnim strukturama kao i različite mehanizme preživljavanja i sklopove emotivnog reagovanja²⁰. Da bi u takvim situacijama preživele nasilje, pribegavamo određenim mehanizmima peživljavanja.

Na primer, jedan od mehanizama može biti tzv. 'smrzavanje' tela ili ne-osećanje tela, odlazak u fantaziju ili svoj imaginarni svet, tako se u datim situacijama spasemo od bola. Ovaj mehanizam, kasnije u životu, može da se ispoljava tako da manje osećamo telesne dodire u stvarnosti, a više osećamo dodire zamišljene u fantaziji. On može da se razvije u fascinantne, kreativne sposobnosti.

Dobro bi bilo da pokušamo da se setimo situacija nasilja kojima smo bile izložene kad smo bile male. Tada smo emotivno reagovalе najbolje što

16 Biljana Branković, *Seksualno nasilje kod devojaka - preliminarna studija*, istraživanje izneto na V naučnom skupu „Empirijska istraživanja u psihologiji“, 11-12. februara 1999, Filozofski fakultet, Univerzitet u Beogradu.

17 RAINN: Rape, Abuse & Incest National Network, USA, 2007.

18 Vesna Nikolić-Ristanović (ur.) *Porodično nasilje u Srbiji*, Viktimološko društvo Srbije, Beograd, 2002.

19 Ellen Bass, Laura Davis, *Hrabro ka oporavku*, Incest trauma centar, Beograd, 2004.

20 Judith Lewis Herman, *Trauma i oporavak*, Druga, Zagreb, 1996.

smo mogle da bi preživele taj događaj. Svaka emocija koja je tada nastala služila nam je da nas spase.

RODNE ULOGE. – Patrijarhalna raspodela uloge roda određuje, pre svega, da ženski rod ima manje društvene moći, a to povlači i tezu da emocije imaju rod. Kad pogledamo rodnu podelu emocija, videćemo da patrijarhalni sistem određuje da su jedne emocije više namenjene ženskom rodu, a druge više muškom.

Na primer, ako se pre nego što smo rođene za nas priprema roze boja, koja je po patrijarhalnoj hijerarhiji manje vredna od plave, onda se može očekivati da će beba ženskog pola osećati krivicu jer je »manje« vredna od bebe muškog pola koja je »više« vredna od nje. S druge strane, društvo očekuje da muškarci²¹ ne treba da se osećaju krivima, ali zato su žene »kodirane« da se osećaju krivima (od komarca do slona) što potvrđuju i narodne poslovice iz ovog kraja: »Svako jutro istuci ženu, ako ne znaš ti zašto, znaće ona«. Tako počinje takozvana ženska lebdeća krivica²².

Drugim rečima, kroz istoriju patrijarhalni sistem je izgradio poželjne emocije za žene i poželjne za muškarce na osnovu kojih se vrši identifikacija roda. U striktno patrijarhalnim društvima, ove emotivne granice se ne smeju preći. Patrijarhalna podela emotivnih reakcija služi uvek istom cilju, održavanju patrijarhalne raspodele moći, a to znači dominaciji muškog roda. Zato su ženskom rodu namenjena osećanja iz »uloge žrtve«: krivica, sramota, inferiornost, strah, pokornost. Muškarcima su namenjena osećanja više vrednosti, ponosa, agresivnosti, besa, ljutnje i osvete. Muškarci po svojoj rodnoj ulozi, na primer, ne bi smeli da plaču. Poenta nije koje emocije ko ima, nego u kom kontekstu društvene moći se emocije javljaju. Koju god emociju imala osoba ženskog roda, ona je uvek u određenom društvenom kontekstu nešto manje rodne moći, tako da emocije onda žive u drugačijem okruženju. Zato su emocije društveno pitanje.

21 Žarana Papić, (1949-2002) feministička antropološkinja, koristila je termine tzv. muškarci i tzv. žene kako bi poentirala društvenu uslovljenost ovih termina.

22 *Ženska lebdeća krivica* je termin koji je nastao na ženskim radionicama iskustva kako bi se opisala stvarnost mnogih žena koje se u raznim situacijama osećaju krivim i pre nego što se nešto dogodi.

Svaka žena ima svoju istoriju koliko je morala da interiorizuje patrijarhalne emocije i vrednosti koje nose te emocije. To se zove *interiorizacija mizoginije* – to bukvalno znači 'pounutranjavanje mržnje prema ženama', odnosno, primanje položaja manje vrednosti unutar sebe. Da bi žene preživele, na celom svetu, one prihvataju manje moći u društvu, jer jedino tako mogu biti prihvaćene. Emotivno, to znači da u odnosu na sebe imaju manje vrednosti, ljubavi, poštovanja, vrednovanja, nego što to imaju muškarci. Osećati se manje vrednom ima logiku i smisao radi preživljavanja, jer smo jedino kao takve i mi deo okoline istih vrednosti kojima se mrze žene²³. Zato je, na primer, krivica češća kod žena nego kod muškaraca, a može da ima za posledicu samokažnjavanje ili samo-sabotažu²⁴. Samokažnjavanje je oblik ponašanja kojem pribegava osoba kada ima ograničenu moć izbora.

Stalno se podsećamo da su ove podele istorijski utisnute, da nisu urođene i da se mogu menjati. To znači da je, s jedne strane, važno da radimo na sebi kako bi dekonstruisale/i rodne emotivne sisteme koje su nam roditelji preneli, i s druge, da je potrebno menjati društvene uslove u kojima će građanke imati jednake društvene mogućnosti i prava za razvoj kao i građani.

Nakon ove konstatacije, podsećamo da ima mnogo primera da su žene i muškarci promenili klasične emotivne rodne mape, da su žene na primer postale emotivno autonomne – da odlučuju o svom životu po sopstvenim zakonima²⁵, a da su se muškarci suprotstavili muškom rodnom zahtevu za muškim nasiljem²⁶. Ova brošura upravo ima taj cilj, prihvatanje i menjanje naših emotivnih sistema. Ali, kako bismo dekonstruisale svoje emotivne sisteme koje smo razvile pre nego što smo mogle da odlučujemo o sebi, potrebno je prvo da ih upoznamo.

23 mizoginija (*miso*, grč – mrzim, *gineka*, grč. – žena) mržnja prema ženama samo zato što su žene.

24 sabotiranje same sebe, na primer: *ne mogu da idem u pozorište, boli me glava*.

25 autonomna: (*afto*, grč. - svoj, *nomos*, grč – zakon) samostalna, nezavisna, na svojim zakonima.

26 *White Ribbon* – *Bela traka* je naziv kampanje muškaraca protiv muškog nasilja nad ženama, a osnovni principi objašnjeni su u tekstu: Michael Kaufman, *The Seven P's of Men's Violence*, http://www.whiteribbon.ca/educational_materials/default.asp?load=seven



*Kada se usudim da budem hrabra
- da upotrebim hrabrost u službi moje vizije,
onda postaje sve manje važno da li sam uplašena*
Odri Lord²⁷

RASA. – Rasa je jedna od kategorija koju je patrijarhalni sistem iskoristio za razdvajanje privilegovanih i proizvodnju diskriminacija. U svim društvima postoji rasizam, a termin „rasizam“ pretpostavlja verovanje da je rasa kategorija koja determiniše osobine ljudi i da jedna rasa (bela) ima urođene/superiorne ljudske karakteristike i osobine u odnosu na druge. U državi Srbiji, Romkinje i Romi pripadaju narodu koji je diskriminisan i koji je na društvenim marginama od momenta raseljavanja iz svoje pradomovine Indije.

Zbog opšteprisutnog rasizma, Romkinje od prvog dana života žive u društvu u kome su manje željene, manje vrednovane od ne-romskih žena i koje će kasnije u životu imati ograničene prilike za rast i razvoj. Za romski narod, beli svet je uglavnom neprijateljsko okruženje od kojih se onda mogu štiti emocijama straha, sramote, krivice, inferiornosti u odnosu na bele građane i građanke i bele institucije, od porodilišta i obdaništa na dalje. U Srbiji, većina Romkinja je izložena muškom nasilju²⁸, oko 80% ne završi Osnovnu školu, isto toliko su nezaposlene, ili ako su zaposlene, često biraju da je za njih bolje da se ne izjašnjavaju kao Romkinje²⁹. Zbog društvenog zanemarivanja, određeni broj ljudi koji žive u romskim naseljima nemaju lična dokumenta, a zbog toga nemaju mogućnosti ni da imaju zdravstveno osiguranje, zaposlenje itd.

Sve dokle ne-Romkinje i ne-Romi koriste termin *prljava Ciganka*, možemo pretpostaviti sa kojim emocijama će se susretati Romkinje. Jedno od osnovnih ciljeva rasizma je da se osobe određene rase ne osećaju dobro u svojoj koži, da nemaju dobro mišljenje o sebi kako bi ih lakše kontrolisali. Društvena mržnja, dakle, uvek utiče tako da same osobe počinju da mrze

²⁷ Odri Lord, *Sestra autsajderka*, Feministička 94, Beograd, 2002.

²⁸ Istraživanja Vere Kurtić i Ane Šaćipović, „Nasilje nad Romkinjama“, *Priručnik za rad sa ženama sa traumom muškog nasilja*, Feministički pristup, AŽC, Beograd, 2009.

²⁹ Milica Simić, Dečiji romski centar, Beograd, 2009. (pretpostavke usled nedostatka statistike)

sebe da bi se uklopile u društvo, to je, u ovom slučaju, *interiorizovani rasizam* (slično interiorizovanoj mizoginiji i seksizmu). *Na primer, na radionicama smo čule da ima Romkinja koje se više puta dnevno tuširaju i na taj način simbolički 'peru' boju kože. Emocije koje se tada javljaju uvek su društvena stvar.*

SEKSUALNA ORIJENTACIJA. – Seksualna orijentacija jedna je od kategorija razlika među ljudima preko koje društvene institucije proizvode diskriminaciju koja se zove homofobija i lezbofobija. Homofobija je oblik aktivne mržnje ne-heteroseksualnih osoba, to je fenomen kao što su rasizam, seksizam i nacionalizam. U svim društvima postoji homofobija, dakle i u Srbiji, i ona podrazumeva neprekidnu proizvodnju društvenih mehanizama preko kojih se ne-heteroseksualne osobe isključuju, optužuju, omalovažavaju, obezvređuju. Ova društvena mapa nepoverenja utiče na struktuiranje njihovog emotivnog sklopa. Oni zbog toga najčešće žive u strahu i izolaciji³⁰. Njihov društveni položaj se menja i mnogo je bolji nego pre 20 godina, i od 2010. postoji Antidiskriminacioni zakon koji štiti minimalna prava LGBT populacije³¹. Međutim, nema osnovnih građanskih prava na brak i porodicu i ta činjenica utiče na emotivni odraz lezbejki, gej muškarca, trans i kvir osoba. Lezbofobija označava sklop homofobije i seksizma kojim su posebno lezbejke izložene, što ih onda razlikuje i od heteroseksualnih žena i od gej muškaraca.

Pored homofobije i lezbofobije, koje proizvode posebne emocije kod onih koji aktivno mrze i kod onih koje su omrznute, prisutna je još jedna dimenzija koja je važna kada razmatramo razvoj emocija u odnosu na seksualnost našeg bića – *kompulzivna heteroseksualnost*. To je društvena pretpostavka da je ženama i muškarcima urođeno da su privlačni jedno drugom, da su žene biološki upućene da emotivno, seksualno i ekonomski zavise od muškaraca, a da je heteroseksualnost takozvana normalna i univerzalna institucija društvenih odnosa³². Društveni pritisak

³⁰ Izveštaj o diskriminaciji LGBTIQ osoba u Srbiji, 2008.

<http://www.labris.org.yu/aktivnosti/izvestaji/index.html>

³¹ LGBT – lezbejke, gej muškarci, biseksualne i trans osobe

³² Adrienne Rich, *Prisilna heteroseksualnost i lezbijska egzistencija*, Kontra, Zagreb, 2002.

homofobične mržnje koji se sprovodi kroz sve institucije društva, od porodice, komšiluka, škole, političkih partija, države... utiče na emocije i emotivne mehanizme za preživljavanje svih nas, što je važno prepoznati kada rešimo da mislimo o svojim emocijama. Zato su emocije političko pitanje.

*Ja sam feministkinja, ja sam lezbejka, a to mi znači
isto toliko koliko i činjenica da sam Crnkinja:
to znači da moram preuzeti odluku da volim sebe i da poštujem sebe
kao da i sam moj život zavisi od samo-ljubavi i samo-poštovanja*
Džun Džordan³³



NACIONALNA PRIPADNOST. – Pored rasizma, seksizma i homofobije postoji nacionalizam – snažan mehanizam isključivanja osoba iz ne-većinskog naroda. Svaki nacionalizam prolazi kroz telo i onih koji pripadaju naciji koja diskriminiše i onih koji su diskriminisani. Nacionalizam je jedna od permanentnih kategorija „pravljenja neprijatelja“ koja ugrožava građanke i građane ove države poslednjih 20 godina dramatično, a i pre toga. Ustavno uređenje Republike Srbije kaže da postoji „konstitutivni narod“ i „nacionalne manjine“ i već postavlja hijerarhiju među nacionalnim identitetima, tako da je jedna nacionalnost vrednija i važnija, a druga je manjinska, kao da je manja i manje vredna. Ovima drugima se obično manje veruje, i manje ozbiljno se uzimaju u obzir. Nacionalizam je često povezan sa dominacijom jedne religije, što je u ovom slučaju pravoslavno hrišćanstvo, odnosno Srpska pravoslavna crkva koja je jedna od glavnih institucija koja proizvodi diskriminaciju raznih oblika: diskriminaciju ljudi drugih religija, nacionalizam, seksizam, homofobiju, rasizam.

Jedna od tema je identifikovati kako privilegije nacije, klase, rase, roda utiču na konstruisanje emocija koje su omogućene pripadanjem privilegovanoj kategoriji i podsetiti se da ljudska prava postoje da bi svi

33 June Jordan, *June Jordan's Poetry for the People: A Revolutionary Blueprint*. Taylor & Francis. 1995.

mogli da budemo onakvi kakvi želimo sa jednakim pravima³⁴.

INVALIDNOST. – Posebna vrsta diskriminacija usmerena je prema osobama sa smetnjama u kretanju, zatim senzornim, mentalnim ili intelektualnim smetnjama. Zbog teških oblika neprihvatanja i mržnje osoba sa invaliditetom, one se obično kriju u privatnim prostorima. Društvena nevidljivost je zato jedna od osnovnih karakteristika ove diskriminacije. Za ovu kao i sve ostale oblike diskriminacija, odgovorna je pre svega država, koja mora da da primer da su sve građanke i građani i deca – baš sve i svi – jednako dobrodošli i prihvaćeni u toj državi.

Društveno nepoverenje prema ženama sa invaliditetom, između ostalog, može se videti kroz činjenicu da nisu pozvane da budu aktivno uključene u društvenom životu, da su često dijagnostifikovane i zatvorene u ustanove, da imaju manje uslova za školovanje i zaposlenje, za usvajanje dece, a mnogo više su izložene seksualnom nasilju od drugih žena. „Stepen invaliditeta žena u patrijarhalnom društvu kao što je naše, meri se u odnosu na to koliko invaliditet ugrožava ispunjavanje njene tradicionalne uloge: da je uzorna supruga, dobra majka, domaćica, seksualno poželjna, neko ko 'brine' o svim članovima porodice. Invaliditet je težeg stepena ako veći broj ovih uloga žena ne može da obavi³⁵.“

Na radionicama smo čule da je većina žena sa invaliditetom zbog isključivanja iz društva donosila važne životne odluke o tome da li će nastaviti školovanje, da li će i kakav posao tražiti, kakav porodični status će moći da biraju. Čule smo da su osećanja sa kojima žive često izolovanost, zatim frustracija, bespomoćnost, krivica, bes, sramota, itd. S druge strane, čule smo da vrlo često, kada su osobe sa invaliditetom ljute i svoje frustracije zbog diskriminacije izražavaju javno, mnogi ne razumeju da ova ljutnja dolazi iz hiljadugodišnje institucionalizovane mržnje osoba sa invaliditetom. Feminističke teorije invalidnosti govore o višestrukoj diskriminaciji i kako se ona prelama na živote žena sa

34 „Sva ljudska bića rađaju se slobodna i jednaka u dostojanstvu i pravima“, Član 1. Univerzalne deklaracije o ljudskim pravima Ujedinjenih nacija, 1948.

35 Olivera Ilkić, Lepojka Čarević-Mitanovski, *Žene sa invaliditetom – nevidljive žrtve nasilja*, ...Iz kruga, Beograd, 2008.

*invaliditetom i osećanja samopoštovanja*³⁶. Zato su emocije političko pitanje.

ISTORIJA NARODA. - Određena osećanja mogu biti deo istorije naroda. Na primer, ženski rod ima istoriju hiljada godina poraza i inferiornosti, a to znači istoriju osećanja krivice i straha, koja se prenosi sa majke na ćerku, i tako pokolenjima. A da bi majka uspeła u svojoj ulozi majke, ona mora da prenese taj „poraz“ svojoj ćerki formirajući joj osećanja koja su tzv. „prikladna“ ženskom rodu³⁷.

Slično je, na primer, u istoriji onih naroda koji su imali teške poraze u prošlosti, te oni predaju svojim pokolenjima neka osećanja kao što su krivica ili strah kako bi ih ta osećanja spasila u kriznim istorijskim momentima. Jevreji i Romi su dva naroda koji u svojim istorijama imaju hiljade godina poraza i progona, svaki na svoj način. Kada je počeo rat u Bosni i Hercegovini, 1992, na primer, prvi su svoje domove napustili Jevreji i Romi. To nije slučajno, određene emocije i mehanizmi preživljavanja javili su se u ovim prvim kriznim trenucima rata, koji su baš njih pokrenuli na efikasno reagovanje. Zato su emocije političko pitanje.

TOTALNE INSTITUCIJE. – Totalna institucija se definiše kao institucionalni okvir u kome su svi aspekti života podređeni i u zavisnosti su od autoriteta te institucije³⁸. U širem smislu pojma, totalna institucija je totalitarni režim koji reguliše sve aspekte privatnog i društvenog života svog građanstva. Dalje, totalitarizam ima za cilj kontrolu građanki i građana zloupotrebom osećanja straha i proizvodnjom osećanja terora, bespomoćnosti ili krivice. Takav je bio period u Srbiji 1991 – 2001 kada je srpski režim počeo da zavodi ratove u Jugoslaviji i totalno kontroliše društvo u Srbiji.

36 Mileša Milinković, *Feministička teorija invalidnosti unutar eseja Žena sa invaliditetom u stranoj kinematografiji*, Uvod u rodne studije, Univerzitet u Novom Sadu, <http://www.centaralter.org.rs/Mileša%20Milinković.pdf>

37 Lepa Mladenović, *Proizvodnja majke - nacrt za odnos majke i ćerke*, *Priručnik za rad sa ženama sa traumom muškog nasilja - feministički pristup*, str. 367- 380, Autonomni ženski centar, Beograd, 2009.

38 Erving Goffman, *Asylums*, http://en.wikipedia.org/wiki/Total_institution

U tom periodu, a delimično i kasnije, sve do sada (2011.) pod raznim vrstama državnih/režimskih/van-državnih pretnji žive opozicioni političari/ke, braniteljke/i ljudskih prava, anti-ratne aktivistkinje, lezbejske aktivistkinje ili anarhistkinje, antifašistkinje, kvir i gej aktivisti, i svi koji svojim radom ili aktivizmom dovode u pitanje ključne vrednosti društva ili države. To su situacije permanentnih represija koje proizvode različite emocije za koje je potrebno imati sluha i podršku. *Na primer, tokom 2011. u Beogradu i Novom Sadu više gej aktivista i aktivistkinja su fizički napadnuti, ili im je verbalno ili simbolički prečeno. Ovakvi činovi iz mržnje utiču na osećanja cele LGBT populacije.*

Oblik totalne institucije su i ratno stanje, koncentracioni logori, ratni zatvori, seksualno ropstvo, zatočeništva različitih vrsta, za koje se vezuju emocije: panični strahovi, užas, bespomoćnost, bes, krivica preživelih. Svaka osoba koja preživi u nekom periodu života zatočeništvo totalne institucije ima u svom telu posebne emotivne mehanizme preživljavanja koji su joj pomogli da opstane u tim uslovima. Važno je imati to u vidu.

Pored toga, iako je dokazano da su nedvosmisleno štetne, totalne institucije i dalje postoje kao državni zločini mira u mnogim zemljama u svetu i u Srbiji: psihijatrijske bolnice, psihijatrijski azili, sirotišta, bolnice za decu sa smetnjama u razvoju, zatvori. Ove institucije stvaraju celu seriju emocija za osobe koje se u njima nalaze, i generalno oduzimaju moć, motivaciju, životnu energiju, stvaralaštvo, nisu podstičuće već su same po sebi nasilje i kazna nad njihovim korisnicima/zatvorenicima³⁹. Važno je znati da svaka osoba koja je preživela psihijatriju, sirotište ili sličnu ustanovu mora da se adaptira na nehumane, često zločinačke uslove, određenim emocijama koje nastaju u tim uslovima. Zato su emocije političko pitanje.

Mi nismo lude - mi smo besne

Ženska alijansa za oslobođenje mentalnih pacijenata⁴⁰

³⁹ Mental Disability Right International, *Mučenje kao lečenje: Segregacija i zloupotreba dece i odraslih sa posebnim potrebama u Srbiji*, MDRI, Washington DC, 2008.

⁴⁰ Women's Section of the Alliance for the Liberation of Mental Patients: Statement and Bill of Rights. *The Radical Therapist*, The Radical Therapist Collective, Pelican, 1974.

radna hipoteza

SVAKO NAŠE OSEĆANJE JE DOBRO

Sve što mi osećamo je naše i deo je našeg života. Žene žive u nevidljivim oblicima diskriminacija, tako da organizam mora svojim emotivnim sistemom da se adaptira na neprijatnosti različitih vrsta. Mnoge stvari koje su nam se dogodile, ili nam se još uvek događaju, bile su štetne za nas ili su bili zločini nad nama. U tim trenucima, sve emocije koje su nam se javile su nas spasile, one su bile deo našeg mehanizma preživljavanja. Mnoge od tih emocija su bolne, teške, neprijatne, mučne, zastrašujuće, preplavljujuće, nama nepoznate. Ali, sve su naše i upravo su takve morale biti u datim situacijama. Dobro je da se podsetimo da smo u situaciji prisile, nasilja, neprijatnosti ili diskriminacija reagovala najbolje što smo mogle. Svaka emocija je u datim okolnostima bila najbolji mogući izbor našeg organizma da bi preživeo. Kad odlučimo da se bavimo sobom i svojim emocijama, važno je na početku da znamo da su sve emocije dobre jer su naše, međutim, neke od njih nam više ne pomažu, nego su nam na teretu i zato možemo da ih menjamo. Sve naše emocije su imale, ili imaju još uvek, određenu funkciju u našem životu i energiju koja nas pokreće. One su nam dale snagu u teškim situacijama i one su deo nas – i zato su dobre.

radna hipoteza

BEZUSLOVNO PRIHVATAMO SVOJE EMOCIJE

Naš život je prepun emocija. Svaki dan osećamo, svaki čas osećamo. I danju i noću. Naše emocije su naša snaga i mogućnost za ostvarenje naših želja, da živimo sa osećanjima koje želimo. Zato je važno da se odlučimo da budemo pažljive prema sebi, ozbiljne prema svojim osećanjima, a to znači da svako osećanje koje nam se javi pokušamo da prihvatamo. *Na primer, kada nam se dogodi neka neprijatnost i kada nam je osećanje koje se posle toga javi teško, jedan od načina brige prema sebi je da umesto da se fokusiramo na druge ljude koji su nam izazvali to osećanje koje nam ne prija, mi se okrenemo prema sebi. Posmatramo svoje telo sa nežnošću. Krenemo da prihvatamo sebe i svoje osećanje*

bezuslovno. Dišemo sa njime, dišemo sa osećanjem koje je naše, sa blagošću i prihvatanjem da je tu. Koje god je osećanje u pitanju, ima razloga zašto je tu. Živimo kroz osećanje koliko možemo, dok se ono samo ne smiri, i tek onda ono može da ode. A posle toga, možemo odlučiti šta ćemo raditi u odnosu na ponašanje osobe koje nam je nanelo bol.

Dobro je da se podsetimo da je svaka od nas doživela seriju nepravdi i emotivnih zločina od prvih dana života. Na radionicama smo čule da puno žena ima razloge da mrzi svoje roditelje i isto tako i da ih voli. To znači da svaka od nas ima bolnih emocija u sebi koje je kasnije potrebno prepoznati, imenovati, izraziti, prihvatiti i eventualno ponovo proživeti. Ukoliko bi imale uslova, dobro bi bilo osloboditi, pustiti smrznuti bol sada kroz telo, ponovo ga osetiti sada kada smo odrasle, kako bi mogle da ponovnim osećanjem oslobodimo njegove zakočene energije. Nežno prisvojiti svoj bol, pomaziti svoju Devojčicu, prihvatiti sve emocije koja ona nosi, ne ostavljati je više samu. Ući u proces osmišljavanja sebe kao sigurnog mesta. Svi ostali ljudi u našem životu dođu i odu, jedino smo mi sa sobom od početka do kraja. Prepoznati i prihvatiti sve bolne događaje je proces emotivnog rasta od devojčice do odrasle. Opustiti se i primiti osećanja nelagodnosti, osetiti se kao kod kuće sa svojim telom i svojim umom, osetiti prijateljstvo, bezuslovno prijateljstvo prema samoj sebi.

Bezuslovno prijateljstvo prema samoj sebi je seme naše sreće

Pema Čodron⁴¹



41 Pema Chodron, *The Places That Scare You*, Shambhala Publications, Boston, 2004

radna hipoteza

EMOCIJE SU U NAŠEM TELU

Naše emocije su smeštene u našem telu, one imaju i svoju fiziološku pozadinu, što bi dalje značilo da su naša osećanja nerazdvojna od našeg telesnog tj. zdravstvenog stanja. To nam je važno da znamo u procesu upoznavanja svojih emocija. Emocije imaju svoje telesne energije. U procesu prepoznavanja svojih emocija, jedan od prvih koraka je koncentracija na naše telo i disanje, posmatranje sebe i prepoznavanje u kom delu tela se emocija smestila. Ili je u glavi, što je isto deo tela.

Kada odlučimo da prepoznamo svoje emocije, pre svega se pitamo: *na koji način se emocija ispoljava, u kom delu tela je smeštena?* Opisujemo sebi kako telo reaguje, šta se u njemu događa. Obično, jedna emocija se ispoljava na jedan isti način, recimo, strah se kod nekih ljudi ispoljava kroz drhtanje nogu. Onda možemo sebi reći: *Evo, drhte mi noge, znači da se plašim.*

Ako nam je određena emocija bila zabranjena, to znači da mi nemamo načina da je prepoznamo i obično kažemo da nemamo tu emociju. *Nikad se ne plašim.* Međutim, u tim situacijama emocija straha se transformiše u neke druge oblike, pošto nemamo dozvolu da je imamo. Ona se može, na primer, javiti kao promena disanja – astma, ili kao alergija, ili može postati telesni simptom, ili se transformisati u neku psihološku pojavu, hiperventilaciju, panične napade, nervozu, ili se transformisati u neku drugu dozvoljenu emociju, ili otići u mentalnu sferu, naš imaginarni svet, fantaziju, bilo šta. Ovde je važno da se podsećamo da je strah jedna naša emocija, a da smo mi veći od jedne emocije.

radna hipoteza

OVO ŠTO SADA OSEĆAMO SU NAJČEŠĆE EMOCIJE KOJE SU NASTALE RANIJE

Naše osnovne emocije se konstruišu od prvog dana rođenja. To znači da su u prve tri godine osnovne emocije već napravljene i dalje se stvaraju tokom celog života. Sada kad emotivno reagujemo – najčešće ispoljavamo

emocije koje su već tu od pre. One su podstaknute spoljnim činjenicama i komunikacijama.

U psihoterapijskom jeziku, već je široko rasprostranjen koncept *Unutrašnje dete*, ili *Moja Devojčica*⁴², ili *Mala Ja*. *Moja Devojčica* predstavlja bol deteta, sve situacije od rođenja na dalje koje su bile traumatske. Najveći deo procesa isceljenja je rad na prepoznavanju i nežnom prihvatanju svoje *Devojčice* u kojoj su koncentrisane bolne emocije. Kako bismo radile na isceljenju, potrebno je da dišemo, verujemo sebi, neprekidno potvrđujemo i validiramo svoju *Devojčicu* koja je obično usamljena i uplašena. Tada je potrebno da se *Odrasla Ja*, koja predstavlja odraslu ženu koja izvršava razne funkcije u životu sad i ovde, pridruži *Devojčici*, da je preuzme i, na primer, da joj obeća da više nikada neće biti sama. A to znači da će Odrasla biti nežna prema *Devojčici* – da će je bezuslovno prihvatiti, povratiti sebi, pripitomiti je, primiti i voleti. Naša *Devojčica* je preživela mnogo nepravdi, a naša *Odrasla* može da je zaštiti, da joj veruje, da je voli i mazi.

Na primer, ako partnerica/r koju volimo vikne na nas, naša reakcija zavisiće od toga kako smo reagovala na viku naših roditelja kad smo bile male, da li je to ponašanje postojalo, i ako jeste šta je bila naša reakcija. Da li drhtimo od straha, da li ućutimo, da li se telesno blokiramo, ili vičemo i mi, ili uopšte ne primećujemo da je vika u pitanju – to sve zavisi od naših primarnih slika, od toga kako je naša Devojčica reagovala u takvim situacijama. S druge strane, i partnerica/r koja viče u tom trenutku isto tako reaguje iz svoje Devojčice, na način na koji je naučila u situacijama iz prošlosti.

Zato je važno da se ponekad podsetimo da su naše emotivne reakcije na druge često posledica istorije naših emocija, i da je potrebno da sebi damo emocije koje nam nedostaju, umesto da se usredsredimo na druge osobe koje su bile neposredan povod našim emocijama, ali ne i uzrok.

⁴² U literaturi na engleskom javlja se kao *Little Girl, Inner Child*. Vidi na primer, Luise Eichenbaum, Susie Orbach, *What do Women Want, Understanding Women, A Feminist Psychoanalytic Approach*, Penguin, London, 1983.

Mehanizmi preživljavanja su imali funkciju kada smo bile male. Tada su nam pomagali da preživimo, sada su ostali naša snaga, a ponekad ili često nam i otežavaju rast, ili nas ograničavaju u bogatstvu mogućeg emotivnog reagovanja.

Na primer, kada smo bile male naša reakcija na mamino mrštenje na nas, mogla je da bude strah i kočenje. To nas je tada spasavalo, tada je to bio strah bebe i logična emotivna reakcija. Jer kada se ukočimo, nećemo ništa više uraditi što može mamu da namršti, na primer. Sada, kada nam se partner/partnerka namršti, možemo opet da dođemo u situaciju da se kočimo i osetimo strah. Sada nam ta reakcija nije potrebna, jer smo sada odrasle i možemo da preživimo i bez mame, i bez partnerke i partnera. Sada nam je važno da znamo, a onda da se podsetimo, da je mrštenje druge osobe njena reakcija, koja u stvari nije povezana sa nama. Da se podsetimo da je partnerkina reakcija – mrštenje – njena odgovornost, a naša reakcija – moguće kočenje – naša odgovornost. Dakle, mi sada imamo mogućnosti da izaberemo kakvu hoćemo reakciju da imamo na mrštenje osobe koju volimo, a kada smo bile male ta reakcija je bila automatska i spasonosna. Dok ne identifikujemo i ne upoznamo svoje emotivne reakcije, nećemo moći da ih menjamo. Važno je da se podsetimo da su nas reakcije koje nazivamo mehanizmima preživljavanja nekada spasile, i da ih poštujemo zbog te važne funkcije u našem životu iako nas sada nekad koče i onda želimo da ih promenimo.

Interiorizacija mržnje je jedan od mehanizama preživljavanja: da bismo preživele mržnju okoline mi same počnemo sebe da mrzimo. Na taj način se adaptiramo na spoljni svet, tako smo slične većini i, paradoksalno, osećamo manju odbačenost. Tako žive mnoge žene u svakodnevici mizoginije u svetu, kada hodaju ulicom nekada osećaju da im tu nije mesto, nekada da ih ceo svet mrzi ...imigrantkinje, lezbejke, zatim žene koje su izašle iz zatvora, iz psihijatrijskih ustanova, žene nakon teških oblika nasilja, rata, izbeglištva, muškarci različite

nacionalnosti/rase od dominantne, žrtve nasilja ili različite seksualne orijentacije od heteroseksualne... U svakom slučaju, postoje stotine oblika interiorizacije društvene mržnje, i najčešće toga nismo svesne/i – a one formiraju naše emocije. Važno je da poštujemo svoje unutrašnje mržnje, one su deo *Devojčice*, da ih prihvatamo i, ako možemo, razgovaramo sa njima. Važno je reći sebi one reči ljubavi koje smo uvek očekivale od najbližih, a nikad ih nismo čule. Reći sebi te reči s nežnošću koju zaslužujemo.

*Mora biti da ima onih među koje možemo sesti i plakati
i dalje biti smatrane hrabrima*

Adrijen Rič⁴³



radna hipoteza

EMOCIJE SE TRANSFORMIŠU IZ JEDNE U DRUGU

Emocije se u određenim kriznim situacijama transformišu iz jedne u drugu. To je deo mehanizma preživljavanja. Kasnije se taj sistem transformacije jedne emocije u drugu često i dalje ponavlja. *Na primer, čule smo na radionici da je jedna žena rekla, kada je bila mala da je u situacijama kada su joj roditelji stavljali zabrane, ona osećala krivicu, a onda bes. Danas joj se događa da na poslu kada joj šefica nešto zabrani ona se oseća isto tako: prvo oseća krivicu, a onda bes.* Neke druge će u istoj situaciji osećati na primer, strah pa ljutnju, neke će osećati bespomoćnost, pa tugu. Važno bi bilo napisati mapu naših osećanja: kako u nekim situacijama reagujemo. Posmatrati sebe sa strane i mapirati u kojim situacijama koja osećanja nam se javljaju i u kom redosledu. Na primer, setiti se bolnih događaja kada smo bile male, kako smo se osećale, kako je išla ta putanja razvoja i promena naših osećanja.

43 Adrienne Rich, *Prisilna heteroseksualnost i lezbijska egzistencija*, Kontra, Zagreb, 2002.

Ili na primer, u nekim radionicama, žene su govorile da nisu imale dozvolu od roditelja, a posle unutrašnju dozvolu da imaju pravo da se odmaraju i da uživaju. Jedna žena je rekla: „Ako se umorim i ne mogu dalje – ukočim se, razbolim se i jedino tada mogu da se odmorim, a da nemam osećanje krivice“. Važno je da znamo da bolest ima funkciju u životu, da bolest ima poruku. Telo ima poruku za nas. Govor tela je potrebno čuti da bi naučile o sebi. Važno je da svaki dan osluškujemo poruke svog tela. To je jedino telo koje imamo, najlepše je i najbolje je za nas. Potrebno je našem telu da od nas to i čuje, toplo i često.

radna hipoteza

SNOVI SADRŽE EMOCIJE KOJE NISU PRIHVACENE

Jedan deo psiholoških (geštalt, psihodrama, transakciona, egzistencijalna) i starih filozofskih pravaca (zen budizam i slični) pretpostavljaju da sve što smo mi – smo mi. Naš um je naš. Naše emocije su naše. Naši snovi smo mi. To znači da događaji i osobe u snu simbolički prikazuju delove našeg psihičkog života, obično onog kojeg mi ne prihvatamo. Zato su snovi tako dragoceni, jer nam na razne simboličke načine ukazuju koje još psihičke sadržaje treba da prihvatimo. Odluka da hoćemo da upoznamo sebe je nužna kako bi mogle da radimo sa svojim snovima.

Na primer, na jednoj radionici, žena je ispričala san u kome je imala ogroman strah pošto je u snu partnerica ostavila. Iz sna se probudila zastrašena. Ovde nema prostora za rad na analizi snova, ali je važno da damo opšti okvir. Strah u snu nam kaže: Tvoj strah traži prostor da o njemu misliš, da ga paziš, osećaš, ponovo posetiš, čim se javio u snu nešto mu treba. Da se setimo osnovnih teza emotivne pismenosti, a jedna od njih je da su neke naše emocije odavno u nama. Pogotovu strah od napuštanja najbližih osoba. Sadržaj iz snova je važan, jer nam u simbolima daje emocije koje nam je teško prihvatiti. Snovi nam nude priliku da vidimo ono što sklanjamo od sebe i ne bismo da čujemo. Na primer, posle ovakvog

sna je važno ući u proces prihvatanja osećanja koje se javilo, strah, i možda, i strah od samoće ili strah od odbacivanja. Nakon toga, odrediti šta *Devojčici* treba, koja emocija joj nedostaje da bi se osećala sigurno, dobro, recimo da je to prihvatanje i ljubav. Tada je važno okrenuti se sebi, dati sebi toplinu, nežnost, prihvatanje i ljubav koji nam nedostaju. Dati svojoj *Devojčici* pažnju koja joj treba, jer zapravo mi više nikad nismo same. Kada smo bile bebe, zavisile smo apsolutno i totalno od prisustva drugih pored nas. Sada smo odrasle i imamo *Devojčicu* kojoj smo potrebne. Imamo i sebe, i *Devojčicu* i razne druge sebe u sebi.

Jedan od načina na koji možemo da koristimo snove da sebe upoznamo je da nakon snivanja pišemo ili pričamo o snu. Da pišemo sve čega se setimo, da slobodno asociramo. Svaki deo sna smo mi i nešto govori o nama.

radna hipoteza

NAŠE EMOCIJE SU STANJE UMA I PSIHE RAZDVOJENE OD SPOLJNIH ČINJENICA

Ovo je jedno od važnih zakona emotivne pismenosti, da činjenice iz spoljnog sveta u naš život ulaze kroz način na koji mi emotivno reagujemo na njih. Drugim rečima, same činjenice ne nose emocije, emocije su naša reakcija na spoljne činjenice, koja zavisi od naše emotivne istorije. Nama se ponekad čini da su činjenice baš takve, da same po sebi nose emocije, i da ceo svet treba da se oseća na isti način kada se ta činjenica pojavi. *Na primer, kada se na radionici razgovaralo o zvucima zemljotresa, neke žene su rekle da je to normalno da sve osećaju strah. Onda je jedna žena rekla da je taj zvuk podsetio na zvuk voza iz daljine iz detinjstva kad je išla kod bake, druga je rekla da je živela u ratnom području i da joj ti zvuci izazivaju intenzivan strah, a jedna strankinja je rekla da je živela blizu metroa koji je prolazio ispod njene zgrade i da je od zvuka zemljotresa mislila da je to zvuk metroa. Jedna devojka je rekla da je kad je bila mala živela u gradu koji je bio potrešen velikim zemljotresom u susednom gradu, da je tada deda čuvao i sve vreme je nosio u rukama, šetao stanom*

i pevušio, tako da je ona bila posebno zaštićena i voljena u toj situaciji više nego pre toga i njoj zvuci zemljotresa donose posebno nežne emocije.

*Prepoznamo bespomoćnost i prihvatimo je kao osećanje,
a ne kao spoljnu činjenicu
Lukrecija Vranješević⁴⁴*

Važno je razdvojiti spoljne činjenice od našeg stanja uma i psihe. Jedan deo ovog principa je da su naše emocije sada, kada smo odrasle, razdvojene od spoljnih činjenica, a drugi deo je da su one razdvojene od drugih ljudi koji s nama komuniciraju. *Na primer, ako je vaša partnerica/partner neraspoložen/a, to je emocija koja nije povezana sa vama i eventualnim vašim neraspoloženjem koje nastaje u toj situaciji. I ako je određeno vaše ponašanje izazvalo njeno neraspoloženje, njeno neraspoloženje je činjenica razdvojena od vas. U radionicama, smo često čule da kada je mama bila neraspoložena da je to činilo i nas neraspoloženima.* U toj situaciji – koja je funkcija našeg neraspoloženja? Da li mi našim neraspoloženjem dajemo znak da smo solidarne sa drugom koja je neraspoložena? Da li je to način na koji pokazujemo ljubav? Da li je naše neraspoloženje posledica detinjstva u kome smo tugovale svaki put kada je mama bila tužna? Ima mnogo različitih mogućnosti zašto smo neraspoložene kad je druga blizu nas neraspoložena. Kada malo razgrnemo svoje mehanizme iz prošlosti, možemo da vidimo kakve smo emotivne mehanizme imale, i da li hoćemo tu nešto sada da menjamo. U tim situacijama, važno je da se podsetimo još nešto, da je svaka od nas odgovorna za sebe i svoje emocije.

Kada razmišljamo o ovom principu, isto tako je važno da znamo da zločini, nasilje, diskriminacije dovode do određenih takozvanih post-traumatskih osećanja, koja su neminovna u traumatskim uslovima. Traumatski uslovi su situacije u kojima ne možemo da izađemo iz situacije nasilja i ne možemo tu situaciju da transformišemo u svoju korist.

⁴⁴ Lukrecija Vranješević, psihoterapeutkinja, na radionici emotivne pismenosti *O emociji bespomoćnosti*, 18. juna 2006, Autonomni ženski centar.

Emotivne reakcije su deo sistema mehanizama preživljavanja. To znači da emocije imaju svoju ulogu u celini naše emotivne mreže, pored toga što imaju ulogu u adaptaciji na spoljni svet. Dakle, kada smo bile male naše emocije su nas spasile. *Kada nismo dobile šta smo želele, neke od nas su ćutale, neke su plakale, neke su bile ljute. Tada su naše emocije imale funkciju da preživimo kao male i nemoćne u svetu velikih. Recimo, ako smo ćutale i bile tužne kada nam nešto nije bilo po volji, to je bio mehanizam koji smo koristile da bi nas roditelji prihvatili. 'Ćuti tu!' rekla bi mama. Prihvatanje roditelja je za malu decu od životne važnosti, jer drugačije ona ne bi preživela.*

Kasnije, kada odrastemo, često reagujemo slično kao i nekada, iako na taj način ponekad više ne možemo da postignemo ono što smo nekada postizale, iako nam sada emocije ne služe da preživimo. Sada smo odrasle i možemo emotivno da preživimo svaku situaciju bez obzira koje emocije pokazuju drugi prema nama, ili mi prema njima. Sada s našim emocijama postizemo nešto drugo. Ako želimo da upoznemo sebe, kada prepoznamo određenu emociju, važno je da se pitamo: čemu ona meni sada služi? Kako ta emocija na mene deluje, a kako deluje na druge oko mene. Koliki je to teret za mene, koliki za ljude oko mene? Ili smo zadovoljne s tom emocijom?

Na primer, besne smo kada nam prijateljica nije ne vreme donela knjigu koju je obećala. Mi viknemo na nju zbog te nepravde. Bes je emocija koja ima ogromnu energiju i može da nas navede na traženje pravde za nas i za druge. Kao i u ovoj situaciji – nije pravedno da se ne izvrši dato obećanje. Nama se čini da ima razloga za ispoljavanje emocije besa, da je to 'pravednički bes', i on nam na momenat donosi osećanje da kontrolišemo situaciju i da smo snažne. Ali, pitanje je koje bi odgovorno emotivno ponašanje bilo u toj situaciji? Kako da se obratimo drugoj osobi, da je obavestimo o svojoj emotivnoj reakciji, i da joj kažemo da je to što je ona učinila nepravda tako da je poštujemo i da ona može da čuje ono što želimo da joj kažemo?

Isto tako, često postoji takozvana sekundarna posledica određenog emotivnog ponašanja. Zato je važno da postavimo sebi to pitanje, šta je funkcija ove emocije, šta ona radi za mene i za okolinu oko mene? Recimo, u prethodnom primeru, ako smo reagovala sa besom i povredile drugu ženu, ona možda više neće hteti sa nama da komunicira. Možda nam odgovara da sa njom ne komuniciramo? S druge strane, ako ustanovimo da posledice naše ljutnje po nas i po drugu nisu u skladu sa našim principima i racionalnim željama – onda je važno da zaključimo da nam je potrebno odgovorno emotivno ispoljavanje u toj situaciji. Bes se pojavio, mi imamo prava na svoje emocije, samo je pitanje kako ih odgovorno ispoljiti. To znači kako da izrazimo bes a da ne povredimo drugu osobu. *Na radionicama sa feminističkim aktivistkinjama, zaključak je da su naše emotivne reakcije deo patrijarhalnog sistema ponašanja u kome smo rasle i da puno puta naše emotivno reagovanje nije u skladu sa našim feminističkim principima, po kojima, između ostalog, ne želimo da ponižavamo druge osobe oko nas. Vrlo često, upravo osećanje besa ili mržnje ako se ne izražava odgovorno, dovodi do toga da ovim emocijama druge osobe ponizimo, degradiramo ili uvredimo. Svako vikanje na koleginicu je zloupotreba moći i samim tim nije odraz feminističkih niti demokratskih vrednosti. I drugi zaključak je da su feministkinje dugo imale otpor da rade na sebi, i mnoge ga još uvek imaju, da se na primer uključe u psihoterapijski rad, jer je psihoterapija nastala kao klasni luksuz koji politička pitanja svodi na lična. Ali, u međuvremenu je došlo do pokreta ženskog mentalnog zdravlja i feminističkih konsultacija koja su upravo obrnula tezu i rekla da ako želimo tendenciju izlaženja iz patrijarhalnih matrica, nužno je da ih prvo preispitamo u sebi i svojim emotivnim mapama. Tako je i nastala inicijativa za održivi aktivizam braniteljki za ženska ljudska prava⁴⁵. Zato je rad na emotivnoj pismenosti za aktivistkinje važan politički rad, kako bi uskladile svoje emotivno ponašanje sa svojim političkim vrednostima i odmakle se od nasilnih obrazaca u sebi, koje ne želimo ni u svetu.*

⁴⁵ „Sustainable activism“ – briga za sigurnost i održivost aktivizma je nastala nakon prve svetske konferencije o Braniteljicama za ženska ljudska prava u Šri Lanki, 2005., a između ostalog je tema u knjizi: Jane Barry i Vahida Nainar, *INSISTE, PERSISTE, RESISTE, EXISTE, Strategije sigurnosti za braniteljke ženskih ljudskih prava*, Kvinna till Kvinna, Beograd, 2009.

radna hipoteza

NAŠE EMOCIJE SU NAŠA ODGOVORNOST

Ovaj radni princip: naše emocije su naša odgovornost je važno razumeti. Dakle, kao što smo gore napomenule, u detinjstvu je naše biće bebe samo biralo kako da preživi. Dalje, navele smo seriju društvenih uslova koje utiču na formiranje naših emocija – nasilje i diskriminacije nas prisiljavaju na određene emotivne reakcije, koje su nužne u datim okolnostima. Kada smo odrasle, zatekle smo se sa određenim emotivnim sistemom, kojeg na neki način mi odrasle nismo birale – kako je onda naša emocija naša odgovornost?

Prvi korak je znati da sada reagujemo emotivnim mehanizmima koje je naš organizam birao tokom života najbolje što je mogao u datim okolnostima. Drugo, da bi mogle da promenimo svoje emotivne reakcije potrebno je da prihvatimo da su ove emotivne reakcije naša odgovornost. Važno je pre svega usvojiti to kao ideju: da su emocije proizvod našeg bića, našeg sklopa uma, tela i duše, i da smo naše emocije – mi. Da naše emocije nisu proizvod spoljne sile, kao što nam se to često čini, a da smo mi samo žrtve te sile, jer ne znamo zašto su naši emotivni mehanizmi tu i kako su stigli u nas. Dakle, moguće je emocije upoznavati, prepoznavati, menjati, moguće je preuzeti odgovornost za svoje emocije. Osetiti svoje granice u odnosu na svoje emocije. Da bismo mogle da radimo na svom emotivnom rastu to zahteva odluku da preuzmemo odgovornost za sve svoje emotivne reakcije, da razmislimo šta za nas znači da smo emotivno odgovorne prema sebi i prema drugima.

radna hipoteza

NAŠE EMOTIVNO OČEKIVANJE JE NAŠA ODGOVORNOST

Slično prethodnom principu, naše emotivno očekivanje je naša odgovornost. Šta to znači? Kada smo bile male, mi bebe smo imale određena emotivna očekivanja od osoba koje su bile u ulogama naših roditelja. Da bismo preživele, očekivale smo od njih da nam veruju, da nas vole, da nas dodiruju, da nas podržavaju, da potvrđuju naš rast i još

dosta drugih stvari. To je prosto situacija beba da automatski očekuju da dobiju ono što im treba, jer su u stomaku već imale dosta toga. Međutim, mi sada u emotivnim odnosima projektujemo, odnosno vrlo često, očekujemo od naših partnera/partnerki da nam zadovolje ono što nam treba. *Na primer, čule smo na radionicama da puno devojaka posle prvog ljubavnog poljupca očekuju da je ta osoba nakon toga kontaktira par puta dnevno.* Najčešće, ne proveravamo naša očekivanja sa drugima, i onda često dolazi do nesporazuma, razočaranja, rasprava, nezadovoljstva, tuge, itd.

Dakle, ključno je da sada imamo u vidu da su naša emotivna očekivanja od osoba koje volimo naša odgovornost. Zatim, važno je videti odakle ta očekivanja dolaze, da li ih i dalje želimo, a onda proveriti sa osobom od koje imamo emotivna očekivanja da li i ona ima ista takva očekivanja od sebe u odnosu na nas. *Radionice sa devojkama i mladićima su, na primer, pokazale da rodne uloge formiraju heteroseksualnoj omladini različita očekivanja jedno od drugih, to jest, ono što devojke očekuju od svojih mladića, mladići često ne znaju i to ne očekuju od sebe u odnosu na devojke, i obrnuto. Kod lezbejskih parova je vrlo slično, pošto su istog pola, devojka obično misli da ima razloga da od druge devojke očekuje baš ono što ona od nje očekuje, a da bi razgovor o uzajamnim očekivanjima razbio romantiku odnosa.* Upravo je obrnuto, potrebno je neprekidno razgovarati o emotivnim očekivanjama, u porodičnim, ljubavnim, drugarskim kao i profesionalnim odnosima.

radna hipoteza

ONO ŠTO NISMO DOBILE KAO BEBE - SADA SAME SEBI DAJEMO

Mnoge terapeutkinje se slažu sa pretpostavkom da je početak našeg emotivnog odnosa u maminom stomaku. Tamo su bebi stvorene i (najčešće) zadovoljene primarne emotivne potrebe za toplinom, dodir, sigurnim mestom, prihvaćenošću, emotivnom podrškom, emotivnom sigurnošću. Kad beba izađe iz stomaka, većinu tih potreba roditeljke i roditelji ne mogu da zadovolje, i tu kod beba počinje proces stvaranja strahova od napuštanja, bespomoćnosti, bola, nestajanja, smrti. Ono što

je važno za nas je da znamo da nijedna roditeljka i/ili roditelj nisu mogli da zadovolje sve potrebe beba i da zbog toga imamo razne mehanizme preživljavanja, a u intenzivnim emotivnim odnosima kasnije tražimo to što nam je nedostajalo kad smo bile male. Ako nas majka nije dovoljno podržavala i potvrđivala, onda to tražimo od partnerice/a. Ali, vrlo često se događa da to što može ili ne može da nam da partnerica/r nama nije dovoljno. Zato mi onda ponovo tražimo, pa ponovo ne dobijamo i tako se potvrđuje bol nedostatka naše nezadovoljene emotivne potrebe. Ovakav neprekidni ciklus traženja emocija koje nam nedostaju od druge/og zovemo emotivna zavisnost. To često znači da naše stanje sigurnosti i postojanja zavisi od toga koliko nam ga druga/i da i potvrdi.

Sada tražimo da emocije koje nismo dobijale kao male ispunimo kroz odnose sa najbližima: decom, roditeljima, partnerkama/ima, supružnicima ili u aktivnostima koje nam daju zadovoljstvo: hrana, alkohol, opojne supstance, kockanje, pušenje. Zavisnost se očituje i u puno drugih primera: kuvanje, novac, kafa, posao, čokolada, hobi, odnos sa ljubimcem u kući, pornografija, koka-kola, pecanje, sms poruke, društvene mreže, itd. Mi možemo da volimo svoje zavisnosti ili da želimo neke od njih da menjamo. Ako želimo da se oslobodimo neke zavisnosti i razvijemo uživanje u samoj sebi, neophodno je da emocije koje nam nedostaju same sebi damo. Da pre svega bezuslovno podržimo same sebe, da identifikujemo šta nam najviše nedostaje i da baš to otvorimo u sebi i osećamo ga tu i sad. Sebe možemo sresti samo u sadašnjosti. Da potvrdimo da sebe volimo, vrednujemo, verujemo, poštujemo. Da prihvatimo sve što nam se u životu do sada dogodilo. Što više damo sebi emocija koje nam nedostaju od kad smo bile male, manje ćemo zavisiti od drugih i više ćemo biti ispunjene, slobodne i sigurne u sebe same. Sve što nam nedostaje možemo sebi dati. To znači da smo odlučile da sebe prihvatimo u potpunosti, da verujemo da u nama postoji sve lepo, nežno, emotivno što nam treba u životu. Tako nećemo zavisiti od drugih i moći ćemo da komuniciramo sa drugima ostavljajući prostora da druge/i budu kakve jesu i mi kakve jesmo, i da se u susretu sa drugima kroz naše razlike razmenjujemo i produbljujemo.

Zavisnosti imaju funkciju u našem životu. *Na radionicama smo čule da mnoge žene vole neke svoje zavisnosti i ne žele da ih menjaju, da uživaju u*

njima, a da ima i onih zavisnosti kojih bi želele da se oslobode. Jedna žena je rekla da je njena mama bila zavisna od alkohola i da je svaki dan posle posla tajno pila kako ne bi morala da se suoči sa činjenicom da je njen muž ne razume i ne voli. Mama nije imala snage da se razvede i pila je. Nakon porodičnog nagovaranja, otišli su svi troje na terapiju za odvikavanje od alkoholizma. Dve godine je trajao tretman i mama je prestala da pije. Ali, sve je u kući ostalo isto. Godinu dana nakon završetka tretmana, mama je imala prvo jedan, a onda drugi srčani udar.

radna hipoteza

EMOCIJA JE SNAGA - TRANSFORMIŠEMO JE U JEZIK I AKCIJU

Emocije imaju snagu i na neki način možemo reći da su emocije dale energiju za sve što smo uradile u životu. Isto tako, aktivistkinje su te koje transformišu svoje emocije u energiju menjanja društvenih uslova – tako je nastao i ženski pokret za oslobođenje žena i svi ostali pokreti u svetu i kod nas. Na primer, emocije su putem uličnih feminističkih predstava izašle na trgove Srbije kroz aktivizam povodom *16 dana aktivizma protiv nasilja nad ženama*⁴⁶.

Ne padaj u agoniju - organizuj se

Don't agonize - organize

Ženska akciona grupa, Harare, Zimbabve

Pored aktivizma, kao primera preobraćanja emocija bespomoćnosti ili besa u akciju za menjanje društvenih uslova, postoji i puno drugih situacija. *Na primer, u radionicama sa aktivistkinjama, identifikovale smo osećanje: aktivistička krivica.* To je osećanje koje se javlja kod nekih aktivista/kinja koje rade na neprekidnom kreiranju pravde, a koje često ulaze u stanja da osećaju da nisu dovoljno uradile i da je nepravde još jako puno, zbog čega osećaju krivicu. Ovo osećanje najčešće se nadovezuje na opšta osećanja

⁴⁶ Na primer ulični performans o femicidu *Ako mrtve ustanemo*, povodom *16 dana aktivizma protiv nasilja nad ženama*, izvode aktivistkinje *Putujućeg feminističkog karavana ActWomen*, 2009. na trgovima Beograda, Novog Sada, Niša, Leskovca, Vranja, http://www.youtube.com/watch?v=0JpA_TAm9JM

i drugi deo: <http://www.youtube.com/watch?v=Cqory3fPzI4&feature=related>

krivice iz detinjstva i na trenutne okolnosti. *Radionice o aktivističkoj krivici*⁴⁷ su nam donele znanja da kada su žene podstaknute krivicom, jedne su energizovane da stalno nešto rade, druge to osećanje odvodi u totalno sagorevanje, a treće su rekle da im je krivica bila opterećenje. Ono što je važno u svim ovi slučajevima je da nam osećanje krivice donosi informaciju i energiju da mi nešto hoćemo da uradimo povodom društvene nepravde koja nas muči. Ako želimo da se oslobodimo ovog tereta osećanja, na primer krivice, ako nas opterećuje i oduzima energiju, onda nam predstoji par koraka koje je važno proći. Prvo, prepoznamo osećanje, imenujemo ga, izrazimo ga, izgovorimo da osećamo krivicu, i onda započnemo proces prihvatanja te emocije. Dakle, posmatramo sebe i imenujemo da je to krivica i pokušamo da situiramo gde je ona u telu. Tu i sad smo sa osećanjem, pustimo da krivica neko vreme radi u nama, to smo mi, dišemo sa njom. Uzmemo informaciju koju ona sadrži, a pitamo našu *Devojčicu* šta joj treba. Dajemo *Devojčici* pažnju i emociju koja joj treba. Iskoristimo odraslu u nama da energiju krivice pokrenemo u jezik i akciju. To može da znači da ćemo doneti odluku da smo aktivistkinje i kad se odmaramo, da smo najbolje aktivistkinje kada odmorne radimo, da tada najefikasnije možemo da delujemo. Da su braniteljke ženskih ljudskih prava modeli snažnih žena i da smo odgovorne da damo primer onih koje umeju da prave granice, koje su odgovorne za svoja osećanja i koje imaju slobodnu volju.

Pravo na odmor je naše žensko ljudsko pravo
~ aktivistkinja iz Vlasotinca

radna hipoteza

IMAMO SLOBODNU VOLJU

Imamo slobodnu volju, uvek i u najtežim situacijama postoji prostor za izbor emotivne reakcije. Primer su između ostalog dali Viktor Frankl i Šarlota Delbo⁴⁸ koji su nakon što su preživeli Aušvic pisali o tome kako i u najtežoj situaciji ljudi različito reaguju. I kada izgleda da nema nikakvog

⁴⁷ Program od četiri radionice emotivne pismenosti tokom proleća 2006. sa aktivistkinjama *Žena u crnom protiv rata*.

⁴⁸ Charlotte Delbo, *Auschwitz and After*, Yale University Press, 1995.

izbora, kada ste u uslovima egzistencije koncentracionog logora, ima mogućnosti za izbor. *Na primer, kada su u redu za parče hleba u logoru, nekim zarobljenicima dželat bacali hleb na pod, govorio je Frankl, postoje različiti načini kako ćemo to parče hleba podići sa prljavog poda i pojesti. Možemo to učiniti sa osećanjem poniženja ili sa dostojanstvom. Dostojanstvo daje nadu sebi i drugima. Dostojanstvo je izbor*⁴⁹.

Za razliku od životinjskog sveta, ljudska bića imaju razum, dakle slobodnu volju i to je osnovna karakteristika ljudskih bića. Simone de Bovoar, feministička filozofkinja iz Francuske, je govorila: *Moj život je moj projekat od početka do kraja*⁵⁰.



*Kada nam je put blokiran,
kada smo u tunelu bez svetla,
ne treba se ustručavati da koristimo svetlo
i oči reći, jer i one su put*⁵¹
~ Kalida Mesaudi

Dobro je verovati u nadu, u teškim situacijama i verovati u sebe, podsećati se da je nada moć. Slobodna volja znači da i u najtežim situacijama ne-izbora možemo da biramo nadu, koliko god to minimalno bilo. Uvek postoji izbor šta ćemo u toj situaciji da mislimo, šta da osećamo i šta da uradimo. Poverenje u našu slobodnu volju daje snagu da emotivno rastemo mi i one i oni oko nas.

radna hipoteza

POSMATRANJE, PREPOZNAVANJE, IMENOVANJE I IZRAŽAVANJE EMOCIJA – PRVI KORACI KA PROMENI NAŠE EMOTIVE MAPE

Nakon ovih osnovnih principa u odnosu na naše emocije, pitanje je kako se emocije menjaju. Ali, pre toga da malo proširimo sliku u kojoj smo.

⁴⁹ Viktor Frankl, *Zašto se niste ubili, Traženje smisla življenja*, biblioteka Ružičasti plamen, Beograd, 2000.

⁵⁰ Simon de Bovoar. *Drugi pol 1-2*. BIGZ, Beograd, 1982.

⁵¹ Khalida Messaudi, *Con gli occhi della parola*, Macond Libri, Roma, 1998. Feministička aktivistkinja protiv fundamentalizma iz Alžira.

Važno je da znamo da pored ovih principa u tekstu, ima još puno drugih, i da sam ja trenutno izabrala one koje su meni delovale kao osnovni principi. Svaka od nas pravi svoju mapu osnovnih principa. Drugim rečima, nema apsolutne istine za principe o emotivnoj pismenosti. Drugo, najveći broj ljudi ne dovodi u pitanje svoje emotivne reakcije i misli da razume emotivne reakcije drugih. Ovaj tekst pre svega želi da podstakne na posmatranje svojih emotivnih reakcija, bez vrednovanja i osuđivanja. To je početak upoznavanja fascinantnog sveta emocija. A ako želimo još malo više sebe da upoznamo, onda posmatranje sebe uzimamo ozbiljno. Dakle, prvi korak je posmatranje sebe. Posmatramo sebe, upoznajemo sebe, kako emotivno reagujemo, gde su emocije u našem telu, koje emocije nam se javljaju u kojim situacijama, kako nam se emocije menjaju. Naprosto se posmatramo sa nežnošću, bez komentarisanja, optuživanja ili kritike na svoj račun. To Gabi Miler zove *Prijateljska posmatračica* - dozvati onu sebe koja posmatra sebe prijateljski⁵². Jedna druga terapeutkinja, Kali Munro, to naziva, *odmak sa strane*, izaći iz osećanja, odmoriti se malo od njih, opažati ih a da u njih ne uđemo duboko⁵³.

Dalje, ako nas interesuje šta se s nama događa pokušamo da prepoznamo emociju. Da je konstatujemo u telu, u kom delu tela se smestila, na koji način. Koje je boje, oblika, materijalnosti, na šta nam liči, koje asocijacije imamo u odnosu na nju. Onda, pokušamo da je imenujemo. Ako pronađemo kako bi je nazvale, kažemo to same sebi, kažemo nekom šta osećamo, izrazimo se. Ako nikoga nema pored nas, razgovaramo same sa sobom. *Na radionici je jedna žena rekla da je bila žrtva nasilja od svog bivšeg muža, da se razvela, ali da njeno malo mesto nije moglo da podnese razvod. Nije imala ni sa kime da priča, bila je potpuno odbačena od svih, nije bila raspoložena da piše, ali kako je rekla 'Spasilo me je to što sam sve vreme razgovarala sama sa sobom'.*

To se od nas ne očekuje – da pričamo, da govorimo sa sobom i sa drugima. Dapače, kada nam se nešto teško dogodi, onda okolina obično kaže: *Nemoj o tome da pričaš, bolje da te ne pitam ništa o tome, pokušaj da zaboraviš.* Navodno je ćutanje zlato. Ali, to nije skroz tačno za nas odrasle

⁵² Gabriele Muller, Edita Ostojić, *Vratiti svoju djelotvornost i samopoštovanje, Terapija traume metodom psihodrame*, Kuća SEKA, Goražde, Bosna i Hercegovina, 2011.

⁵³ Kali Munro, *We need our feelings*, http://kalimunro.com/wp/?page_id=1616

aktivistkinje⁵⁴. Ćutanje je samo ponekad zlato. Dobro je podsetiti se da nije slučajna poslovice da je ćutanje zlato, jer se ćutanjem o zločinima održava isti poredak na vlasti, zločini mira i ratova se ne spominju, da bi žrtve ostale i dalje žrtve a zločinci i dalje vladali. Zato su pokreti za oslobođenje žena, Crnaca i Crkinja, Romkinja i Roma, lezbejki i gej muškaraca i drugih potlačenih – svi počeli sa politikom PREKIDANJA ĆUTANJA⁵⁵.

Kada osvestimo svoje emocije, važno je da o njima govorimo onima u koje imamo poverenja. Jer zapravo, dok smo mi jedno sa svojom emocijom koja je deo našeg uma i tela, onda je ta emocija unutra i ne izlazi nikuda, ostaje zarobljena u našem telu. *Na primer, ako dugo imamo neke emocije koje ne prepoznavamo, one ostaju u telu i dalje se transformišu u druge emocije ili nekada postaju telesne promene. Recimo, ako nam je odlazak na posao uvek stresan, telo može stres da izdrži neko vreme, ali ne beskonačno dugo. Nakon toga, ako ne preduzmemo nešto da promenimo u životu da izbegnemo ovaj stres, on može postati bilo koja bolest ili može doći do promene u emotivnom izražavanju.*

Za emotivni rast, potrebno je da transformišemo emociju koja je jedno sa nama – u jezik. *Na primer, da naša Prijateljska Posmatračica kaže: Ovo je stres u mom telu, osećam pritisak u ramenima i gornjem delu tela. Stomak mi je kao kamen.* Kada izrazimo detaljno kako se osećamo, onda možemo da mislimo o tome, da posmatramo sebe i da možda donesemo neku odluku šta ćemo raditi s time. Ako nemamo govorne sposobnosti, to može biti izražavanje emocija kroz crteže, umetničke oblike, telesne figure. Možemo pisati sebi ili pisati drugima, ili crtati i izražavati svoja emotivna stanja simbolički, kroz bilo koju umetničku formu kao što su video, film, slikarstvo, vajarstvo, muzika, itd⁵⁶. U tom procesu transformacije emocija one postaju objekat, emocija je spolja od nas, objekat kojeg ja subjekt posmatram. To je ključni početak mogućnosti da na toj emociji radimo: razdvajanje subjekta i objekta je momenat izražavanja osećanja. Emocija

54 *Šutnja nije zlato*, kampanja protiv nasilja nad ženama, ženske organizacije CESI u Hrvatskoj <http://www.cesi.hr/hr/spotovi-sutnja-nije-zlato/>

55 Aleksandra Kovač, *Prekinimo ćutanje*, pesma o seksualnom zlostavljanju dece <http://www.youtube.com/watch?v=djsyBgUUS4I>

56 Jelena Anđelovski, *OSVRNI SE U STRAHU*, <http://www.youtube.com/watch?v=xvJX9zTB9tg>

koja je bila mi, dakle subjekt, kroz jezik postaje objekat o kome govorimo, i to je jedan od ključnih procesa isceljivanja. Taj momenat kada emociju, kako kažemo, ospoljimo – tada je možemo posmatrati i imati uvide o njoj. Možemo razgovarati sa tom emocijom direktno, naprosto ući u razgovor kao na maloj pozorišnoj bini, ili u radio drami. *Na jednoj radionici smo čule otprilike ovakav razgovor: Kažem mom stresu 'Dobar dan, kako si?', a stres mi kaže 'Dobar dan, baš ti hvala što mi se obraćaš, izloda da si ti mene skroz zanemarila. Teško mi je zbog toga i ja - stres svakim danom se uvećavam.' Ja pitam stres, 'Šta predlažeš šta da uradim za tebe?' Stres odgovara 'Ajde uzmi me sebi, meni treba tvoja podrška, ti si mene zapostavila, ostavila me na milost i nemilost teškom radnom danu. Treba mi tvoje topline da mi se ovo drhtanje u telu malo smiri, da mi se ovaj kamen u stomaku malo otopi. Sve je okrutno oko mene, nema nigde nežnosti. Uzmi me sebi. Daj mi ti malo nežnosti.'* To su situacije kada je važno da kažemo sebi, našoj *Devojčici*, sve ono što smo uvek želele da čujemo od svojih mama i tata, baka i deka o tome kako smo voljene, prihvaćene, kako nam veruju, kako smo posebne, pametne... a nikad to nismo čule ili jesmo čule, ali retko, i treba nam ponovo da čujemo. Sada možemo to sebi reći.

*Ljubav prema sebi postaje politički čin
i oblik otpora prema nasilju nad ženama,
homofobiji, rasizmu, seksizmu i klasizmu.*

~ kvir aktivistkinja iz Afrike

I za kraj sumiranje, spisak mogućih koraka - tehnika oslobađanja – kada rešimo da uradimo nešto sa našim emocijama. Važno je na početku ući u mesto nežnosti u samoj sebi i u disanje sa blagošću⁵⁷. I samopoštovanje i lepota je već u nama. I mir u kome smo sa sobom u emocijama koje želimo. U nama su hiljade mogućih svetova, osećanja koja još ne poznajemo. Verovanje u sebe je put ka njima, put ka sebi.

⁵⁷ „Disanje je izvor života, donosi svežu energiju tkiva i hrani telo, um i našu dušu. Kada izdišemo, nagomilani stres i toksini se otpuštaju. Nekoliko dužih disanja u momentima stresa su efektivna načina da se otpusti tenzija tela. Disanje zajedno sa slikama u mašti, prirode, sunca... može da izazove osećanje mira, spokojstva i koncentracije”, Gabriella Mueller, na seminaru u AŽC-u, 13. juli 2011.

TEHNIKE OSLOBAĐANJA

- KORACI KA SPOZNAVANJU EMOCIJA -



POSMATRATI SEBE SA NEŽNOŠĆU – uspostaviti svoju *Prijateljsku Posmatračicu*, a to je kada posmatramo sebe bez vrednovanja, samo konstatujemo i gledamo šta se u našem telu događa sa našim emocijama.



PREPOZNATI OSEĆANJE – osvestiti osećanje u racionalnom smislu. *Jeste osećam.*



OSVESTITI TELESNU REAKCIJU – prepoznati emociju preko koncentracije na telo, disati s pažnjom, imenovati telesne reakcije, *Drhte mi noge, znoje mi se ruke*, i tako prepoznavamo koja je to emocija u nama.



IMENOVATI EMOCIJU – dati ime emociji, *Ako mi drhte noge, znači da se plašim, to je osećanje straha*, to je već početak procesa oslobođenja. Razdvajanje osećanja u jezik.



IZGOVORITI / IZRAZITI / OSPOLJITI EMOCIJU – sebi i/ili drugoj, zapisati, izraziti u jezik, ili u crtež. Transformisanje emocije iz tela u jezik ima isceljujuću funkciju. *Osećam strah u telu, uplašena sam.*



OSETITI EMOCIJU - PROŽIVETI JE – pustiti, napraviti prostor u sebi da osetimo emociju, proživeti je po mogućstvu, posmatrajući sebe. *Osećam strah, pustiću sebe da osećam strah, neću ga sklanjati, neka ga tu za sada.*



DISATI SA EMOCIJOM – disati sa svešću o disanju i svešću o osećanju koje imamo u telu, ukoliko je to moguće. Dati sebi dozvolu da se odmorimo malo od te emocije.



PRIHVATITI EMOCIJU – osetiti emociju u prihvatanju da je ona tu, potvrditi, *Da, imam emociju straha i prihvatom je, koncentrišem se na nju, ne bežim od nje, ne mrzim je, nisam ljuta na sebe što to osećam, to je moje osećanje, ne sklanjam ga, posvajam ga, primam ga sebi.*



PODRŽATI SEBE BEZUSLOVNO – prihvatiti da ima razloga zašto to osećamo i reći sebi reči podrške, *Dobro je da je baš ta emocija u meni, znači da ima razloga, sve je u redu, svaka emocija je dobra, preživeću, prihvatam sebe celu, bezuslovno.* Dati samoj sebi energije ljubavi.



PORAZGOVARATI SA EMOCIJOM – zamisliti da emocija ima svoj život u nama, staviti je simbolički naspram sebe, i s njom razgovarati, šta ona nama kaže, a šta mi njoj.



UZETI INFORMACIJU & RAZMISLITI O EMOCIJI – razmisliti o osećanjima koja sam upravo prihvatila. Uzeti informaciju koju ona nose, videti u kom se kontekstu i kada ona javljaju, setiti se *Kada sam prvi put nešto slično osetila, u kojim situacijama se ovako osećam?* Povezati šta je slično iz sadašnje situacije sa onom iz prošlosti. Dati sebi prostora da mislimo o sebi i osećanju koje imamo.



DONETI ODLUKU DA URADIM NEŠTO ŠTO ĆE TRANSFORMISATI TU EMOCIJU U DRUGU – pustiti se da osećanje prođe kroz nas i dođe neko drugo. Uraditi nešto što volimo i što u tom trenutku može da potpomogne transformaciju emocija. Ovde je važno da sebi damo dozvolu za odluku da se oslobodimo određene emocije, makar do daljnjeg. Na primer, da imamo pravo da osećamo sreću i mir zajedno sa teškim činjenicama života. Da pokušamo da osetimo sebe u sadašnjem trenutku. Sa nežnošću i topline koja je već u nama.

VOLIMO I VREDNUJEMO SEBE
VERUJEMO I BRINEMO SE O SEBI

*Ljubav prema sebi postaje politički čin i oblik otpora
prema nasilju nad ženama,
homofobiji, rasizmu, seksizmu i klasizmu
~ kvir aktivistkinja iz Afrike*

