

Intervistë ekskluzive me Dr. Philip Jaffe/Zvicër

Si të përballojmë stresin në jetën e përditshme?

Dr. Philip Jaffe është profesor në Universitetin e Gjenevës, në Zvicër dhe drejtor i Institutit Universitar Kurt Bösch (Sion). Ka një eksperiencë të gjatë akademike dhe klinike i specializuar kryesisht në çështjet e dhunës. E kemi takuar në Tiranë në një nga workshopet e drejtuara prej tij në çështjet e traumës për një intervistë ekskluzivisht në Psikostil

Nga përvoja juaj, kur një situatë ka të bëjë me një ngjarje traumatike dhe si duhet të punojë një ekspert me një klient në mënyrë që të ndihmojë atë të përballë me situatën?

Përcaktimi më i zakonshëm i një ngjarjeje psikologjikisht traumatike, është kur dëmtohet kapaciteti normal i një personi për të bashkëpunuar. Duke qenë se ka shumë ngjarje traumatike, të cilat janë të shpeshta dhe me intesitet të lartë, siç mund të jetë një grabitje, një përdhunim apo një tërmet, ku viktimat i ndiejnë pasojat menjëherë. Kushte të tjera traumatike janë më delikate, shkaktojnë stres të konsiderueshëm, por mund të kalojnë shumë vite para se të dalin në pah simptomat psikologjike, si psh abuzimi seksual, një abuzim fizik prindëror, apo kushte të pasigurisë në një rajon post-konfliktual. Është e nevojshme të përmendim stresin normal pozitiv siç është lindja e fëmijës apo stresi normal negativ në përgjigje të vdekjes natyrale të një personi të dashur. Në këto raste, dhimbja mund të bëhet e papërballueshme por shumica prej nesh, në pjesën më të madhe të rasteve, e marrin veten. Stresi dhe trauma janë pjesë e jetës. Si mund të ndihmohen klientët që të menaxhojnë ngjarjet traumatike - shumë teknika terapeutike propozojnë një kombinim të metodave, përbërësit e të cilëve janë: krijimi i një

mjedisi të sigurtë, lejimi i emocioneve që të dalin jashtë, njohja e dhimbjes dhe humbjes, shpjegimi i asaj që klienti mund të presë në terma të simptomave dhe mënyrës sesi do trajtohen ata, thirrja e inteligjencës së tyre dhe arsyes për të analizuar ngjarjen, qëndrimi optimist, demonstrimi që jeta vazhdon përpara dhe, përveç traumës së tmerrshme, përsëri jeta mund të shijohet.

Sipas jush, cilët janë më të rrezikuar nga përjetimi i situatave me mbistres?

Nga njëra anë, pothuaj çdokush ka një pikë të dobët. Dikur, trajtova një pilot militant, i cili ishte trajnuar që të përballonte torturat. Kishte mbijetuar për muaj të tërë me vështirësi ekstreme në një burg në një vend armik, “i harruar nga qeveria e tij”, ku të gjithë njerëzit që njoh, duke përfshirë edhe veten time, nuk do mund të arrinin as një javë kohë. Por, kur djali i tij adoleshent u vetëvra, ai nuk ishte më i aftë që të bashkëpunonte, madje as sa gruaja e tij. Nga ana tjetër, por më rrallë, ka histori të mrekullueshme të njerëzve, të cilët kanë qenë viktimat e ngjarjeve objektivisht traumatike dhe nuk duken të prekur. Në fakt, dimë që ne të gjithë jemi, disa më shumë e disa më pak elastikë ndaj ngjarjeve traumatike dhe stresante. Gjithsesi, është shumë e vështirë të gjejmë se cili është



Dr. Philip Jaffe

© BLERTA KAMBO

“Përpiquni të kërkonti balancën në jetën tuaj dhe t`i jepni mjaft kohë miqve dhe familjes. Promovoni një kulturë ku respektohen **të drejtat e njeriut**, kjo duhet të jetë një prioritet për të gjithë”

limiti ynë individual. Disa elementë të tjerë duhet të merren në konsideratë. Fëmijët janë shpesh, çuditërisht, shumë elastikë, veçanërisht nëse ata mund të mbështeten mbi një lidhje familjare mbrojtëse dhe emocionalisht pozitive. Gjithashtu, kam takuar edhe disa njerëz të cilët kanë qenë shumë të ndjeshëm pas shfaqjes së ngjarjes traumatike, të themi një aksident me makinë, por kur i flet atyre, zbulon që ata ishin të ekspozuar ndaj më

shumë ngjarjeve të tilla, në të shkuarën, dhe kjo ngjarje e parë ka marrë energjinë e tyre dhe i ka lënë ata të brishtë.

Në Shqipëri, njerëzit kanë përjetuar shumë ngjarje traumatike- e fundit është greva e urisë. Sipas jush, çfarë ka të ndryshme ky lloj stresi?

Shqipëria, dhe njerëzit e saj kanë kaluar shumë, përmes gjeneratave të fundit. Vështirësi të mëdha në terma të nevojave bazike të jetuarit, pasiguria,

paqëndrueshmëria politike, emërtojeni vetë! Paradoxalisht, kjo ka vështirësuar situatën e shqiptarëve dhe u ka dhënë atyre një avantazh për kur shfaqet një krizë e re. Përsa kohë shqetësohemi për grevën e urisë, duke i`u referuar shumë bashkpatritëve tuaj, them që është një rizgjim i një ndjenje të përgjithshme të trishtimit: sa shumë po degjenerohen gjërat, a kemi të bëjmë me një krizë më madhore me pasoja të tmerrshme? Në të njëjtën kohë, një grevë urie është ngritur dhe krijuar që të krijojë efekte dramatike dhe të fuqishme. Pa mbajtur anë, në konfrontimin politik shqiptar, mund të them që nuk është një shenjë e mirë kur një vend nuk mund të zgjidhë tensionin politik në një mënyrë më të pjekur. Në vendin tim, Zvicër, jam mrekulluar, dhe shpeshherë jam ndjerë edhe i frustruar, nga zgjatja në kohë e diskutimeve, me muaj deri edhe me vite, derisa arrihet një marrëveshje. Pas shumë luftërave civile të përgjakshme, disa qindra vjeçare më parë, kemi mësuar që vetëm ndërmjetësimi dhe zgjidhja paqësore mund të qetësojë tensionet sociale.

Çfarë mund të sugjeroni për lexuesit shqiptarë: si mund ta reduktojnë stresin në jetën e tyre të përditshme?

Disa këshilla shumë të thjeshta. E para, është e nevojshme për çdo person që të kthehet mbrapa dhe të bëjë një shikim në terma të gjerë. Mendoni sesi bëjnë prindërit në mbarë botën. Si mund të siguroj një të ardhme më të mirë për fëmijët e mi? Çfarë kushtesh sociale mund të ndihmoj të krijohen, të cilat do sjellin përmirësime të qëndrueshme për gjeneratën e ardhshme? Në shkallë individuale, përpiquni të kërkonti balancën në jetën tuaj dhe t`i jepni mjaft kohë miqve dhe familjes. Së fundi, në nivel shoqëror, promovimi i një culture ku respektohen të drejtat e njeriut duhet të jetë një prioritet për të gjithë. Kjo do të thotë trajtim i dhunës në të gjitha nivelet, sidomos kur ajo rrezikon gratë, fëmijët dhe të moshuarit, dhe nxitja e dialogut dhe kompromisit si model për futjen e ndryshimit kuptimplotë.