



Kesehatan mental dan kekerasan berbasis gender

Panduan pelatihan untuk membantu para survivors kekerasan seksual dalam konflik



Health and Human right Info (HHRI) merupakan basis data yang menyediakan berbagai jenis informasi terkait dengan dampak dari pelanggaran Hak Asasi Manusia terhadap kesehatan mental dalam konteks perang, konflik, dan bencana. Data based ini memuat daftar publikasi yang menggambarkan dan membahas tentang intervensi psikososial pada level individu dan komunitas. Selain itu, panduan ini juga memberikan berbagai jenis informasi mengenai beberapa organisasi terkait di bidangnya.

Telah dilakukan pilot study pada 5 negara yang berbeda dan ditulis oleh tim yang terdiri dari Nora Sveaass (bertanggung jawab terhadap keseluruhan project), Katinka Salvesen, Annika With, Helen Christie, Doris Drews, Solveig Dahl, Kristina Josefin Larsson dan Elisabeth Ng Langdal.

Pihak dari Plain Sense telah mengedit dan melakukan proses finalisasi terhadap manual ini. Pengembangan manual ini didanai oleh Kementerian Luar Negeri Norwegia dan Proyek Kesehatan Mental. Perlu diketahui bahwa pandangan yang terdapat dalam buku paduan ini berasal dari cara pandang organisasi HHRI dan tidak mewakili kebijakan Kementerian Luar Negeri Norwegia atau Proyek Kesehatan Mental.

Health and Human Rights Info HHRI

Mariboegate 13

0183 Oslo

Norway

post@hhri.org

www.hhri.org

Edisi kedua dari manual GBV ini sudah tersedia dalam bahasa Inggris, Spanyol, Portugis, Bahasa Nepal, Arab dan Rusia dan dapat: Diunduh melalui situs web manual kami di <https://www.hhri.org/gbv-training-manual/>

Jika Anda menginginkan dalam bentuk hard copy gratis, kirimkan email di alamat: post@hhri.org dengan penjelasan lengkap mengenai alasan mengapa Anda tertarik untuk menerima manual ini.

Content

Bekerja sama dengan para survivors (penyintas) dari kekerasan berbasis gender (gender-based violence - gbv).....	4
Tools – Pendahuluan.....	6
Tools - GBV dalam konteks yang lebih luas - panduan praktis.....	8
Tools – Pendekatan Hak Asasi Manusia.....	10
Tools - Pengetahuan tentang trauma.....	12
Tools – Window of tolerance.....	14
Tools – Latihan melakukan - <i>grounding</i>	16
1. Melakukan teknik <i>grounding</i> (10-15 menit).....	17
2. Pelukan (5-8 menit).....	18
3. Pelepasan ketegangan otot secara progresif (15 menit).....	18
4. Menciptakan tempat yang aman (10-12 menit).....	20
5. Kembali berorientasi ke masa kini (10 menit).....	21
6. ‘Squeeze-hug’ (5 menit).....	21
7. Merasa berat tubuh Anda (5 menit).....	22
8. Meluruskan punggung (15 menit).....	22
9. Bernafas dengan sistem persegi (4 menit).....	23
10. Menghitung pernafasan (4 menit).....	23
Tools – Menjadi penolong yang baik.....	24
Tools – Merawat diri sendiri sebagai seorang penolong.....	25
Tools – Menghadapi masalah tidur dan mimpi buruk.....	27
Tools – Pengetahuan yang dibutuhkan untuk mendukung proses pelaporan, pro dan kontra.	29
Tools – Menggunakan Metafora dan Simbol.....	31
Tools – Metafora dari Cerita Perempuan Kupu Kupu.....	33
Menciptakan akhir yang baik.....	49
Hal yang perlu diingat.....	50

Bekerja sama dengan para survivors (penyintas) dari kekerasan berbasis gender (gender-based violence - gbv)

Toolbox ini dikembangkan sebagai kumpulan alat yang disajikan dalam buku pedoman pelatihan “Kesehatan mental dan kekerasan berbasis gender. Bertujuan untuk membantu para survivor (penyintas) yang selamat dari kekerasan seksual dalam situasi konflik”. Tujuan dari toolbox ini adalah untuk memberikan Anda sampel dalam bentuk kecil agar mudah dibawa dan dapat diterjemahkan sesuai dengan bahasa yang Anda sering gunakan sehari-hari.

Panduan training ini dikembangkan untuk digunakan oleh para penolong yang sering bertugas untuk memberikan bantuan serta dukungan kepada para perempuan yang selamat dari kekerasan berbasis gender dan trauma seksual lainnya selama berada dalam situasi bencana, konflik, dan situasi emergensi lainnya dimana akses terhadap profesional kesehatan yang memiliki kemampuan di bidang psikologi atau psikiater sangat terbatas

Panduan ini dapat digunakan dengan berbagai cara. Perlu diperhatikan bahwa toolbox manual ini bukan merupakan panduan untuk terapi, tapi merupakan sebuah panduan untuk melaksanakan pelatihan dengan menggunakan pendekatan serta teknik yang berfungsi untuk menangani kebutuhan psikologis para survivor yang selamat dari kekerasan berbasis gender. Panduan ini juga dapat digunakan sebagai bentuk suplemen tambahan untuk memperdalam pemahaman para pekerja kesehatan yang telah memiliki pengetahuan dan pengalaman sebelumnya. Tujuan utama dari panduan ini, adalah untuk digunakan oleh para penolong ketika melakukan pelatihan dengan cara memperkuat pemahaman trauma serta cara metode penggunaan pendekatan praktis dalam proses memberikan bantuan. Selain itu, panduan ini dapat digunakan sebagai alat untuk para penolong yang memberikan training kepada para kelompok penolong lainnya yang membutuhkan bahan untuk self study. Panduan ini dapat dibaca, dipelajari atau didiskusikan, dan latihan yang terdapat di dalamnya dapat diuji dan diaplikasikan dalam kelompok yang bekerja dengan subject terkait atau yang berhubungan langsung dengan para survivors

Panduan ini mengeksplorasi makna psikologis dari trauma dan bagaimana peristiwa traumatis mampu mempengaruhi kesehatan mental. Apakah tanda-tanda dari stres berat? Bagaimanakah membuat penilaian dan memahami akan tanda-tanda ini? Bagaimana caranya seorang penolong melakukan pendekatan dengan seorang perempuan yang baru saja mengalami kejadian yang mengerikan dan penuh kekerasan? Bagaimana cara mengatasi kesulitan yang dihadapi oleh para survivor dan menciptakan kembali ruang aman sehingga memungkinkan terlaksananya suatu dialog yang cukup mendukung? Bentuk kontak seperti apa yang sekiranya dapat membantu korban agar kembali pulih dan sembuh? Bagaimana cara mempersiapkan dan menangani pelanggaran yang terjadi? bagaimana memastikan hak dan keamanan para survivor yang selamat?

Perlu diingat bahwa penghormatan dan penghargaan Hak Asasi Manusia adalah nilai-nilai kunci yang perlu dipahami. Dengan memahami Prinsip-prinsip dasar terhadap hak asasi manusia maka diharapkan

agar kita juga mampu untuk memahami penderitaan yang dirasakan oleh para survivor serta cara menangani isu ini dengan sikap yang penuh hormat serta dapat memberikan manfaat. Kesiapan para penolong untuk membantu dan mendengarkan, memungkinkan para survivor untuk mampu mengendalikan cerita mereka sendiri, selain menghargai proses bagaimana mereka mampu membuat keputusan atas nasib mereka sendiri. Prinsip-prinsip ini merupakan aspek penting dalam membantu melakukan pendekatan terhadap para survivor. Selain itu, seorang penolong juga perlu memahami bagaimana cara mengelola kedekatan dan jarak dengan para survivor, memberikan dukungan positif, dan mengerti cara mentolerir keheningan yang kemungkinan dapat terjadi selama proses. Oleh karena itu, panduan ini mencakup unsur-unsur teori yang memberikan fokus pada teknik pelatihan yang bersifat praktis untuk membantu para survivor secara langsung. Kami berharap panduan ini dapat memberikan bantuan kepada para survivor dengan menyediakan sistem pendekatan dengan tools yang dapat digunakan untuk membantu mereka yang mengalami kekerasan berbasis gender membangun kembali kehidupan mereka dan mendapatkan kembali **harga dirinya yang hilang**.

Tools – Pendahuluan

Tujuan. Memperoleh gambaran umum tentang penggunaan toolbox ini

Pada dasarnya kita semua memiliki toolbox yang diperoleh melalui pengalaman yang sering digunakan ketika kita bekerja. Sebagai seorang penolong, Anda merupakan pihak yang paling penting dalam proses ini. Oleh karena itu, kita akan melatih untuk mengoptimalkan tools yang kita miliki dan kemudian belajar untuk mempraktekkannya sehingga tools dan skills tersebut dapat diakses ketika berada dalam situasi yang dibutuhkan.

Tujuan utama dari manual ini adalah untuk menyediakan jenis tools dan pendekatan yang mampu menolong para survivors untuk kembali menstabilisasikan kondisi mereka setelah terpapar dengan kejadian yang bersifat traumatis, serta membantu mereka untuk menghadapi situasi yang dapat memicu ingatan traumatis, dan mengajarkan kepada mereka cara untuk kembali mendapatkan kontrol atas hidup mereka. Harapan kami, tools ini dapat berguna untuk para survivors dimana mereka mampu menggunakan latihan ini untuk membantu mereka menjadi sedikit lebih tenang, terutama ketika berada dalam situasi stres dan mengalami kejadian flashback akan pengalaman traumatis sebelumnya. Ketika para survivor telah berhasil mempelajarinya, maka praktek ini dapat menjadi alat yang efektif dan dapat digunakan dalam situasi dimana sumber daya lain atau bentuk dukungan terapeutik tidak tersedia. Para survivors juga akan mendapat pengetahuan yang lebih banyak terkait dengan reaksi yang dialami oleh diri mereka sendiri. Oleh karena itu, kami ingin menekankan tentang betapa pentingnya untuk terlebih dahulu mengaktifkan sumber daya yang dimiliki oleh diri sendiri, **dan juga untuk mendapatkan gambaran yang lebih baik tentang haknya.**

Psychoeducation dapat digunakan sebagai media yang berhubungan dengan proses edukasi untuk para survivors tentang reaksi dan beberapa refleksi tertentu tentang pengalaman hidup mereka secara umum. Kami percaya bahwa hal tersebut merupakan salah satu cara dan aspek penting bagaimana memahami sebuah permasalahan. Informasi yang diberikan merupakan pemahaman tentang apa itu trauma, mengapa trauma tersebut dapat menimbulkan pengalaman yang sangat menyakitkan, reaksi apa yang paling sering terjadi baik secara psikologis maupun fisiologis. Serta hal apa yang berkaitan dengan trauma secara umum.

Informasi ini diharapkan mampu memberikan informasi dan kemampuan kepada para survivor untuk menghadapi masalahnya dengan berbagai cara alternatif lainnya. Pengetahuan yang dimaksud dalam konteks ini adalah survivors memiliki pemahaman tentang bagaimana event traumatis tersebut berdampak pada individu, apa yang bisa diharapkan dan sadar akan reaksi tertentu yang dialaminya. Kami yakin, semakin sadar dan mengerti suatu individu tentang permasalahannya dan bagaimana hal tersebut dapat berdampak pada kehidupan pribadinya dan juga orang lain, semakin individu tersebut memiliki kontrol terhadap hidupnya, dan artinya semakin baik kemampuannya untuk mengatasi

permasalahan hidup yang dihadapinya. Dengan kata lain, psychoeducation berusaha untuk memberdayakan para survivor dan mereka yang berada di sekelilingnya.

Kami juga melihat kemungkinan tools yang dapat dimiliki oleh para penolong, apa yang kira kira masih kurang dan apa yang mereka rasa dapat berguna. Apa yang dipelajari dalam training ini dapat dinilai sebagai tools yang berguna dalam membangun dialog dengan para survivors dan komunitas di sekitarnya. Perumpamaan istilah "**toolbox**" dalam panduan ini digunakan untuk menjelaskan beberapa jenis keterampilan yang berbeda meliputi cara berbicara, duduk, mendengarkan, menceritakan kisah, latihan pernapasan, dll. Booklet panduan ini dimaksudkan sebagai suplemen untuk toolbox yang sudah ada sebelumnya.

Pemberdayaan terhadap survivors merupakan skill/tool. Cerita terkait dengan The butterfly women dapat digunakan untuk tujuan pemberdayaan terhadap mereka yang mengalami kejadian traumatis. Masih banyak tools lainnya yang bisa digunakan untuk membantu menstabilisasi para survivors dan membantu mereka untuk mengurangi rasa takut sehingga mereka dapat kembali merasa memiliki kontrol terhadap hidupnya. Untuk melakukan hal ini, kita perlu menolong para survivor untuk mampu kembali terhubung dengan inderanya, seperti indera penglihatan, pendengaran dll. Memiliki kesadaran terhadap indera yang dimilikinya dapat membantu para survivor mengelola bahaya dan ketakutan. Selain itu, memiliki pemahaman tentang bagaimana cara otak bekerja dan alasan mengapa kita bereaksi dengan cara tertentu ketika mengalami trauma merupakan tools atau kemampuan yang sangat berguna. Dalam proses training, pertimbangkan juga tools lainnya yang dapat Anda tambahkan ke dalam toolbox yang sudah dimiliki.

Tools - GBV dalam konteks yang lebih luas - panduan praktis

Tujuan. Memahami perbedaan dari beberapa panduan praktis

Terdapat beberapa panduan terkait dengan kekerasan berbasis gender yang telah dikembangkan, seperti isu yang mencakup tentang konsekuensi, pencegahan, dan perlindungan. Lebih jauh, panduan ini berfokus pada kesehatan mental para survivors yang mengalami trauma. Khususnya trauma yang terkait dengan kekerasan berbasis gender. Tujuan dari panduan ini adalah untuk menyediakan pendukung praktis untuk beberapa macam literatur atau sumber yang sudah ada sebelumnya. Kekerasan berbasis gender tidak terjadi secara terpisah. Oleh karena itu, Intervensi untuk melindungi kesehatan mental para survivors juga harus ikut mempertimbangkan perspective paduan dari sisi kemanusiaan yang lebih luas.

"Kumpulan Pedoman Intervensi Kekerasan Berbasis Gender dalam Aksi Kemanusiaan", yang diterbitkan oleh Global Protection Cluster and Inter-Agency Standing Committee (IASC 2015), menunjukkan jenis dukungan minimum yang harus dimiliki untuk mencegah dan menangani kekerasan berbasis gender. Para survivors GBV memerlukan bantuan untuk mengatasi cedera fisik, dukungan psikologis dan sosial, keamanan, dan ganti rugi hukum yang mereka alami. Oleh karena itu, mereka yang mengelola program perlindungan atau memberikan layanan perlindungan harus diberi informasi yang cukup terkait dengan "GBV": mereka harus memiliki pengetahuan, keterampilan, dan sikap belas kasih atau empati yang diperlukan untuk membantu para survivors GBV. Para pekerja yang memberikan dukungan mental dan psikososial dapat membahayakan jika mereka tidak mengelola permasalahan yang bersifat sensitif secara profesional. Oleh karena itu, IASC - "Pedoman Kesehatan Mental dan Dukungan Psikososial dalam Pengaturan Darurat" (2008) memberikan daftar apa saja yang boleh dan tidak boleh dilakukan dalam kasus ini.

Para survivors dari kekerasan berbasis gender membutuhkan bentuk dukungan yang berbeda tergantung pada tahap dimana mereka berada. Ketika kekerasan terjadi dimana komunitas berada di tengah konflik, situasi darurat, dan mekanisme perlindungan di dalam lingkungan tersebut tidak berfungsi sebagaimana mestinya. Maka, akan menjadi sulit untuk memberikan pelatihan kepada para penolong untuk mengawasi kasus GBV atau menciptakan kondisi penyembuhan setelahnya. Untuk merencanakan training ini, konsultasikan hal ini pada matrix di chapter 3 dari (IASC Guidelines 2005). Daftar ini memberikan rekomendasi intervensi bagaimana cara mencegah dan memberikan respon pada kondisi kekerasan seksual terutama di saat darurat.

Selanjutnya, sebagai tambahan untuk IASC guidelines, para penolong harus lebih familiar dengan empat macam prinsip perlindungan. The Sphere Handbook (2011) menyatakan bahwa sistem perlindungan ini seharusnya tidak menimbulkan hal yang akan merugikan pihak tertentu, mampu menyediakan bantuan, mampu menyediakan perlindungan dari kekerasan dan paksaan, dan mampu memberikan pertolongan kepada mereka yang mengalami dampak dari bencana atau konflik bersenjata untuk menuntut haknya.

Keempat prinsip ini merupakan kewajiban mendasar terhadap respons kemanusiaan yang harus dilaksanakan.

Salah satu alat referensi yang berharga adalah GBV coordination handbook. Panduan Ini memberikan panduan praktis terkait dengan peran leadership, seperti jenis tanggung jawab utama dan tindakan yang bersifat spesifik yang harus dimasukkan di setiap merencanakan proses koordinasi GBV dalam keadaan darurat. Sebagian besar masyarakat yang terkena dampak berulang oleh bencana atau konflik, dapat merancang beberapa rencana darurat. Bentuk inisiatif untuk mencegah dan menangani GBV harus diintegrasikan dalam rencana tersebut. Ketika membuat sebuah perencanaan, Manfaatkanlah pengetahuan dan kapasitas yang sudah ada sebelumnya; bukan menciptakan sesuatu dari awal.

Kesehatan mental dan dukungan psikososial untuk kekerasan seksual dalam konteks daerah konflik: Prinsip-prinsip dan intervensi (WHO 2012) merupakan panduan pengenalan terhadap kesehatan mental dan kekerasan berbasis gender (GBV). Untuk pilihan tautan yang lebih luas terkait dengan Kekerasan Berbasis Gender, silakan lihat di halaman tematik pada GBV.

Tools – Pendekatan Hak Asasi Manusia

Tujuan. Untuk memahami bagaimana prinsip-prinsip mengenai hak asasi manusia, khususnya hak asasi terhadap perempuan, dan konsekuensi seperti apa yang ada jika terjadi pelanggaran terhadap Hak ini yang dapat juga digunakan dalam training.

Panduan ini **dibuat dan terinspirasi dari framework hak asasi manusia**. Identifikasi terhadap pelanggaran hak sangat penting dalam bekerja di bidang praktik psikososial. Memahami pengalaman dari para survivors dalam konteks dimana pelanggaran hak asasi manusia merupakan sebuah bentuk pelanggaran terhadap hak suatu individu, dapat membawa insight baru yang berarti bagi para survivors dan penolong. Mengetahui akan nilai-nilai hak asasi manusia dapat membantu kita untuk memahami penderitaan yang dihadapi dan menemukan cara untuk menanggapi dengan cara yang penuh hormat dan bermanfaat.

Pendekatan yang berbasis hak asasi manusia dapat dipahami sebagai proses bagaimana caranya memberdayakan manusia agar memiliki pengetahuan untuk mengklaim hak mereka. Selain hal ini juga dapat memperkuat kapasitas dan akuntabilitas lembaga/orang yang bertanggung jawab di bidang ini untuk menghormati, melindungi dan memenuhi hak tersebut. Tetapi juga berarti memberi kapasitas kepada para individu terkait untuk memperoleh kesempatan yang lebih baik untuk berpartisipasi dalam membuat keputusan yang memberikan dampak kepada hak asasi mereka. Hal ini dapat dicapai dengan cara meningkatkan kapasitas mereka yang bertanggung jawab untuk memenuhi hak dalam mengenali dan mengetahui cara menghormati dan bertanggung jawab terhadap hak-hak tersebut. Ada beberapa prinsip dasar yang harus dipahami sebagai berikut:

- **Partisipasi** - setiap orang memiliki hak untuk membuat keputusan yang berdampak terhadap hak asasi mereka sendiri. Partisipasi harus bersifat aktif, bebas, memiliki makna dan memberikan perhatian khusus terhadap isu yang bersifat aksesibel, termasuk akses terhadap informasi dalam bentuk dan bahasa yang dapat dipahami.
- **Pemberdayaan** - setiap individu dan masyarakat seharusnya cukup sadar terhadap hak yang mereka miliki, mereka perlu dianjurkan untuk berpartisipasi dalam mengembangkan kebijakan dan praktik memiliki dampak pada kehidupan mereka secara personal dan berhak untuk menuntut haknya ketika memang dibutuhkan.
- **Tidak ada diskriminasi dan kesetaraan** - Semua bentuk diskriminasi yang terjadi dalam proses pemenuhan hak harus dilarang, dicegah dan diberantas. Mereka yang berasal dari kelompok yang terpinggirkan dan sering menghadapi hambatan besar dalam mewujudkan hak-hak mereka, harus diprioritaskan.

- **Akuntabilitas** - membutuhkan pemantauan yang efektif terhadap norma-norma yang terdapat dalam hak asasi manusia serta pemulihan untuk pelanggaran hak asasi manusia. Supaya tujuan akuntabilitas menjadi lebih efektif dibutuhkan undang-undang, kebijakan, lembaga, prosedur administratif, dan mekanisme seimbang yang sesuai untuk menjamin hak asasi manusia.
- **Legalitas** - Pemerintah harus menciptakan mekanisme akuntabilitas untuk tujuan penegakan hak. Harus ada langkah-langkah hukum nasional dan internasional yang efektif sehingga pemerintah dapat bertanggung jawab jika standar hak asasi manusia tidak dipenuhi.

Coba pikirkan situasi dalam pekerjaan dimana Anda harus menghadapi survivors tanpa adanya pendekatan melalui Hak Asasi Manusia? Bagaimanakah situasi-situasi ini biasanya ditangani secara berbeda dibandingkan ketika menggunakan pendekatan Hak Asasi Manusia?

Tujuan dari panduan adalah untuk menyediakan informasi terkait dengan isu hak asasi manusia kepada para penolong yang memiliki relevansi secara langsung dengan pekerjaan di bidang mereka. Panduan ini menjelaskan mengenai bagaimana nilai-nilai dari perspektif hak asasi manusia dapat diterapkan dalam pekerjaan mereka sehari-hari, terutama ketika mereka bekerja dengan para penyintas pelanggaran hak asasi manusia. Melalui pendekatan ini para perempuan dapat kembali memperoleh martabatnya yang telah hilang, dengan mengembalikan kesadaran dan perasaan bahwa mereka juga merupakan manusia yang memiliki kemampuan untuk menangani perasaan malu dan hina yang mereka rasakan, mampu untuk kembali bergerak melampaui hak mereka yang telah terlanggar seperti menangani perasaan tidak adil akan apa yang telah mereka alami dan perasaan trauma.

Tools - Pengetahuan tentang trauma

Tujuan. Untuk mengetahui klarifikasi antara "trauma" dan "peristiwa traumatis" serta bagaimana dampaknya terhadap suatu individu.

Istilah 'Trauma' dapat dimaknai sebagai luka. Baik dalam konteks ilmu kedokteran maupun psikologi, trauma merujuk pada cedera fisik atau mental yang bersifat major, termasuk didalamnya ancaman terhadap kehidupan atau integritas fisik. Seperti yang disebutkan oleh Judith Herman (1992, hal. 33), dengan kata lain trauma dapat diartikan sebagai "pengalaman pribadi terkait dengan kematian dan kekerasan".

- Berada dalam situasi yang membuat suatu individu merasa kewalahan, situasi tersebut tak dapat terhindarkan dan sangat menakutkan
- Mengancam hidup dan integritas
- Kehilangan akan batas kontrol individu dari apa yang mampu dihadapinya.
- Kebanyakan orang akan mencoba untuk melawan dengan cara menunjukkan reaksi yang cukup serius seperti munculnya ingatan yang mengganggu terkait dengan peristiwa traumatis tersebut, mengalami kilas balik (flashbacks), dan memiliki masalah tidur sesudahnya

'Peristiwa traumatis' mampu menyebabkan trauma mental atau fisik. Ketika suatu individu dihadapkan pada peristiwa yang menyebabkan trauma, Tubuh dan pikiran memiliki respons langsung sebagai cara untuk berusaha bertahan hidup. Jika dilihat dari sifat perilaku yang dapat dimunculkan, hal ini dapat dijelaskan dengan respons 'fight, flight or freeze', atau pasrah 'playing dead'.

Beberapa peristiwa traumatis yang bersifat parah dapat mengubah cara para penyintas untuk memahami dunia di sekitar mereka. Seringkali para penyintas mengalami rasa kehilangan akan perasaan aman, dan seringkali merasa rentan serta tidak berdaya. Jika di dalam peristiwa tersebut melibatkan tindakan kekerasan dan niat untuk menyakiti, rasa percaya terhadap orang lain mungkin akan hilang dan mengganggu dunia interelasi penyintas dengan lainnya. Pengalaman kontak pribadi dengan kekerasan yang bersumber langsung dari manusia itu sendiri merupakan bentuk trauma yang paling mengganggu, Biasanya trauma bentuk ini memiliki dampak yang bertahan paling lama. **Sangat penting untuk ditekankan bahwa reaksi yang dialami oleh individu yang selamat dari peristiwa traumatis merupakan reaksi yang normal terhadap kejadian abnormal. Para individu yang bersangkutan tidak gila!**

Kehilangan akan perasaan aman, kontrol, dan rasa percaya terhadap dunia disekitarnya biasanya akan berujung pada depresi (contohnya seperti rasa kesedihan yang mendalam, kehilangan keinginan untuk hidup, dll.) dan kecemasan. Pengalaman pribadi dalam menghadapi peristiwa kekerasan dan kematian dapat menghantui para penyintas secara menyakitkan dan biasanya pengalaman traumatis tersebut

akan kembali terulang melalui mimpi atau kehidupan sehari-hari (disebut juga sebagai intrusi atau gangguan). Oleh karena itu, dalam panduan ini **segala hal yang sifatnya menjadi pemicu yang menyebabkan intrusi disebut "Pemicu"**. Pemicu atau disebut juga sebagai pemicu trauma merupakan suatu bentuk peristiwa atau situasi yang dapat mengingatkan penyintas akan pengalaman mereka yang menyakitkan dan beberapa ingatan akan peristiwa tersebut. Pemicu tersebut akan menimbulkan reaksi trauma berulang kali.

Para individu yang mengalami trauma bisa mengalami kesedihan yang luar biasa (distress) dan dapat menimbulkan kecemasan yang berlebihan sehingga dapat membuat mereka merasa ketakutan untuk keluar, melihat serta bertemu dengan orang lain, mendengar suara tertentu, bahkan melakukan hal biasa lainnya. Flashback atau kilas balik dapat muncul secara tiba-tiba dan biasanya pengalaman tersebut dapat memberikan pengaruh yang cukup kuat dan hal ini akan menjadi cukup sulit untuk dapat dikontrol terutama ketika para penyintas dihadapkan pada situasi atau faktor lainnya yang terdapat dalam peristiwa tersebut. Pada saat demikian, seringkali para penyintas akan merasa mati rasa seolah-olah mereka akan merasa tidak terhubung dengan sensasi dari tubuh mereka sendiri, atau tidak mampu untuk memanggil kembali ingatan akan kenangan traumatis. Ketika individu berada dalam keadaan dimana begitu banyak stimulus yang harus dihadapi maka biasanya mereka akan terus waspada sepanjang waktu, menjadi mudah terkejut, kurang tidur, mudah marah, atau sulit mengingat dan berkonsentrasi (biasa juga disebut dengan hyper-arousal).

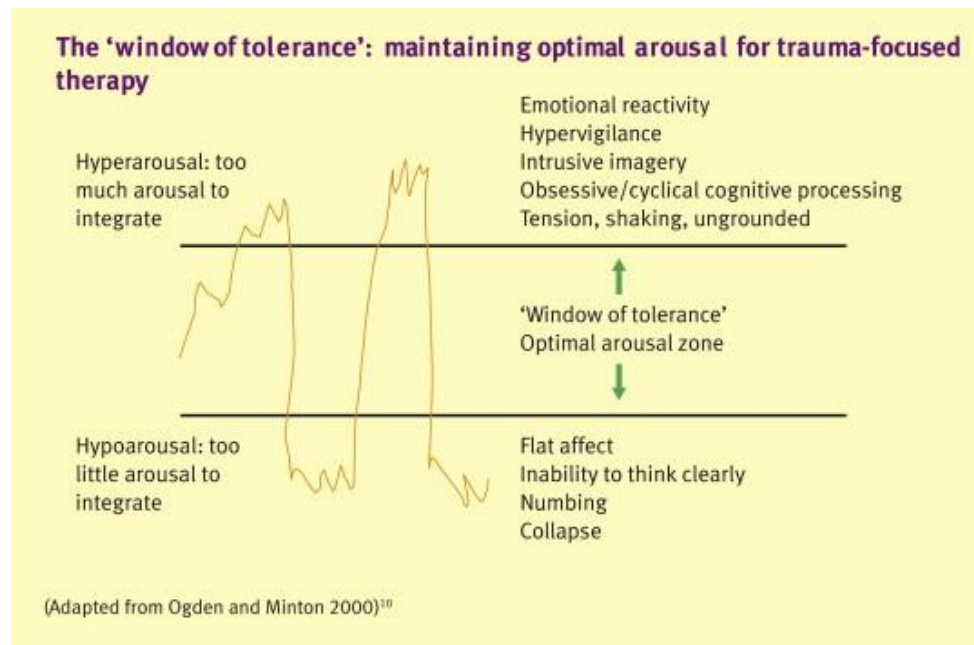
Perlu diperhatikan bahwa **kekerasan berbasis gender merupakan bentuk yang berbeda dari trauma** karena pelanggaran yang terdapat di dalamnya bersifat sangat invasif dan mampu menimbulkan perasaan malu dan bersalah serta seringkali para penyintas akan menyalahkan diri sendiri. Ketika dikombinasikan dengan rasa takut akan terluka atau terbunuh, maka hal ini menyebabkan efek traumatis di hampir semua kasus.

Tools – Window of tolerance

Tujuan. Untuk memperkenalkan model dalam memahami reaksi kita terhadap stres dan trauma

Window of tolerance merupakan perumpamaan terapeutik yang bisa digunakan untuk menjelaskan reaksi trauma yang terjadi. Setiap individu memiliki "*window of tolerance*", yang dapat diartikan sebagai jumlah dari rangsangan atau perasaan yang mampu untuk ditoleransi dan dikelola oleh suatu individu. Panduan dan pelatihan ini menyediakan informasi kepada para penyintas agar dapat memahami reaksi trauma yang mereka alami. Termasuk di dalamnya memahami *tools* yang dapat dimanfaatkan dan teknik grounding yang dapat membantu mereka agar tetap berada di dalam area toleransi, atau cara untuk kembali ke area toleransi ketika mereka kehilangan kendali terhadap diri mereka sendiri.

Perumpamaan yang digunakan sangatlah mudah. Bagian antara dua garis menunjukkan level aktivasi. Setiap individu memiliki zona jendela yang seimbang - individu berada dalam suatu keadaan pikiran dimana dia mampu untuk berada dalam situasi saat ini dan mampu untuk berkonsentrasi dan belajar.



«Jendela toleransi» mempertahankan arousal optimal untuk terapi yang berfokus pada trauma

- Hyperarousal: Terlalu banyak arousal yang diintegrasikan
- Emotional reactivity: Reaktifitas emosi
- Hypervigilance
- Intrusive imaginary: Imajinasi yang mengganggu
- Obsessive/cyclical cognitive processing: Proses kognisi yang berlebihan
- Tension, shaking, ungrounded: Ketegangan, gemetar, tidak membumi
- Hypoarousal: Terlalu sedikit arousal yang diintegrasikan
- Flat affect: Efek yang datar

- Inability to think clearly: Ketidakmampuan untuk berpikir secara jernih
- Numbing: Mati rasa
- Collapse: Pingsan

Jika Anda berada di atas garis batas dari jendela toleransi, maka dapat dikatakan bahwa Anda termasuk dalam kategori *hyperactive* yang berarti aktivasi yang terjadi pada Anda terlalu tinggi. Sebaliknya jika Anda berada di bawah garis batas jendela toleransi, maka Anda termasuk kedalam kategori *hypo-activated*, yang berarti aktivasi Anda kurang diaktifkan; energi yang Anda miliki terlalu rendah. Ingatan traumatis dapat memicu respons *flight / fight*. Respons ini biasa terjadi pada mereka yang berada dalam kelompok yang *hyperactive*, dimana aktivasi yang terjadi sangat tinggi dan tubuh siap untuk melarikan diri atau melawan dari ancaman. Jika kita takut terhadap sesuatu, tubuh bereaksi secara otomatis dengan cara mematikan aktivitas tertentu dan memperkuat yang lain.

Misalnya, kita paham bahwa ketika jantung berdetak lebih kencang dan cepat maka pernapasan kita juga akan menjadi lebih cepat. Tubuh akan memompa darah ke bagian otak, lengan dan kaki. Pada saat tersebut otot akan bersiap untuk mengambil tindakan melawan atau lari, sementara aktivitas di otak berpindah dari bagian-bagian yang membantu kita untuk memikirkan masalah-masalah rumit ke bagian-bagian yang membantu kita untuk menanggapi situasi yang mengancam jiwa. Jika tidak mungkin untuk melawan atau melarikan diri, misalnya seperti anak kecil yang tidak terlindungi, Maka strategi paling dasar yang kita miliki untuk bertahan hidup adalah *freezing*. Mekanisme ini merupakan mekanisme yang sama pada banyak hewan kecil yang benar-benar tidak aktif ketika mereka diserang. Ini termasuk kedalam reaksi *hypoactivation* dimana tingkat aktivasi jatuh ke level paling minimum dimana Anda akan berusaha untuk menutup diri anda, keadaan ini disebut juga sebagai keadaan **imobilisasi**.

Seringkali sebagian besar dari kita memiliki jendela toleransi yang bisa kadang tinggi dan rendah. Ketika ini terjadi, ada beberapa strategi yang memungkinkan kita untuk mengatur diri kita agar kembali ke wilayah toleransi sebelum rasa ketidaknyamanan ini menjadi suatu hal yang nanti tak bisa tertahankan.

Based on Dag Nordanger's video on the window of tolerance:

<https://www.youtube.com/watch?v=ugC4EdmsKWc> (In Norwegian.)

Tools – Latihan melakukan - grounding

Tujuan. Untuk memahami pentingnya teknik penyeimbangan, latihan grounding, dan manfaat dari melakukan latihan ini.

Stabilisasi - Menolong para survivors untuk kembali ke dalam batas jendela toleransi mereka.

- Pendekatan yang membantu individu untuk mampu menangani reaksi yang berhubungan dengan trauma
- Mengajarkan survivors bagaimana cara menstabilisasi diri mereka sendiri
- Grounding merupakan metode stabilisasi dalam menghandle emosi yang kuat yang muncul dari rasa ketakutan atau flashback, ketika ingatan mengambil alih kontrol seolah pengalaman tersebut terjadi pada moment saat ini dan sekarang

Grounding merupakan jenis pendekatan terapistis yang penting untuk mengendalikan disosiasi atau ketika mengalami flashback, mengurangi gejala gejala kecemasan dan rasa panik. Sangat penting untuk mempraktikkan latihan ini berulang kali sampai individu memiliki kemampuan yang dapat bekerja secara otomatis dan bisa dimanfaatkan ketika berada dalam situasi yang menimbulkan stress.

Latihan *grounding* dapat membantu para survivors untuk terhubung kembali dengan:

- Moment pada waktu sekarang
- Di tempat saat sini dan sekarang
- Tubuh individu, memberikan penekanan pada kemampuan untuk melakukan kontrol pribadi
- konteks ruangan yang aman dimana individu tersebut berada saat ini.

Mereka:

- Melakukan proses grounding dengan cara melabuhkan kembali dirinya dengan tubuhnya, memungkinkan individu untuk terhubung kembali dengan kenyataan.
- Berfokus pada pernapasan, meningkatkan kesadaran untuk berada di tempat ini dan saat ini.
- Relaksasi, menciptakan ketenangan.
- Memperkuat tubuh dan membangunkannya dari keadaan mati rasa dan kelemahan.

Latihan ini akan berfokus pada lima jenis panca indera yang dapat menghubungkan kita kembali dengan tubuh dan lingkungan yang ada disekitar. Namun demikian sang penolong perlu memeriksa keadaan sang penyintas setelah melakukan latihan apakah merasa lebih baik sesudahnya dan ada perbedaan yang dirasakan. Ini menunjukkan bahwa penolong juga harus melakukan proses "pemindaian" ini

sebelum latihan dimulai. Karena setiap individu itu unik, maka kita perlu menciptakan alat dan latihan sebaik mungkin dengan menyesuaikannya dengan kebutuhan setiap penyintas.

Untuk mengetahui efek dari latihan *grounding*, kita dapat menanyakan beberapa pertanyaan bimbingan seperti:

- Apa yang terjadi dengan tubuhmu?
- Apa yang terjadi dengan perasaanmu?
- Apa yang terjadi dengan pernapasanmu?
- Apa yang terjadi dengan pikiranmu?
- Apa yang terjadi dalam hatimu?

Berikan kesempatan kepada para penyintas untuk menentukan posisi duduk dan seberapa dekat jarak antara Anda sebagai penolong dengan mereka. Ciptakan rute pelarian untuk survivors dengan memberikan saran bahwa mereka dapat memilih apakah ingin melanjutkan proses ini atau ingin menghentikannya, maka Anda sebagai penolong dapat melanjutkannya nanti ketika para penyintas sudah siap.

Berikan penjelasan kepada para penyintas bahwa ketika dia melakukan latihan *grounding*, mereka memastikan bahwa telah

- Memilih moment yang tenang dan aman
- Tetap tenang dan siap untuk mempelajari sesuatu yang baru, dan akan mempraktikkannya berulang kali dalam waktu tertentu.

Selalu ingat untuk mengundang para penyintas agar berpartisipasi pada latihan *grounding*. Jadikan undangan tersebut bersifat terbuka. Jika individu belum merasa siap untuk berpartisipasi dalam melakukan latihan. Hargailah keputusan tersebut.

1. Melakukan teknik *grounding* (10-15 menit)

Latihan ini dapat membantu para survivors untuk menurunkan kondisi yang sedang berada pada level *hyperarousal* dan menemukan kembali keseimbangan emosi. Teknik ini juga dapat digunakan untuk membantu fokus para survivor's yang berada pada '*freeze - mode*'

Duduklah di kursi Anda. Rasakan kaki Anda menyentuh tanah. Pijakkan kaki kiri Anda ke tanah, lalu lanjutkan dengan kaki kanan Anda. Lakukan dengan perlahan: kiri, kanan, kiri. Ulangi melakukan ini sampai beberapa kali. Rasakan paha dan pantat Anda bersentuhan dengan kursi Anda (5 detik). Perhatikan jika kaki dan bokong Anda sekarang terasa lebih hadir atau kurang dari saat ketika Anda mulai fokus pada kaki Anda.

Sekarang pindahkan fokus Anda ke tulang belakang Anda. Rasakan tulang punggung Anda sebagai garis tengah tubuh Anda. Perlahan-lahan luruskan tulang belakang Anda dan perhatikan jika hal tersebut akan mempengaruhi pernapasan Anda (10 detik). Kemudian pindahkan fokus Anda ke arah tangan dan lengan Anda. Taruhlah tangan Anda secara bersamaan. Lakukan dengan cara yang membuat Anda merasa nyaman. Dorong kedua tangan Anda dan rasakan kekuatan dan suhu Anda. Lepaskan dan berikan jeda, lalu kembali dorong tangan Anda secara bersamaan. Lepaskan dan istirahatkan lengan Anda.

Sekarang pindahkan fokus Anda ke bagian mata Anda. Lihatlah ke sekeliling ruangan. Temukan sesuatu yang memberi tahu Anda bahwa Anda ada di sini. Ingatkan diri Anda bahwa Anda ada di sini, sekarang, dan Anda berada di tempat yang aman. Perhatikan bagaimana latihan ini memengaruhi pernapasan Anda, kehadiran Anda, suasana hati Anda, dan kekuatan Anda.

Sumber: Jacobson, E. (1974). *Progressive Relaxation*. Chicago: The University of Chicago Press, Midway Reprint.

2. Pelukan (5-8 menit)

Latihan ini akan membantu untuk memperdalam perasaan positif dan pesan yang ingin disampaikan. Praktik ini diambil dari konsep EMDR (*Eye Movement Desensitisation Reprocessing*) yang merupakan metode pengelolaan trauma. Metode ini menggunakan stimulasi fisik secara bilateral (dalam hal ini dengan memberikan tepukan pada diri sendiri), yang dikombinasikan dengan pesan lisan yang bersifat positif yang akan memperdalam dan memperkuat perasaan positif. Kalimat kalimat positif ini dapat diucapkan dalam diam.

Letakkan telapak tangan kanan Anda pada bagian bahu kiri dan telapak tangan kiri di bahu kanan. Pilihlah kalimat yang dapat menguatkan Anda. contohnya "Saya merasa cukup baik" Ucapkan kalimat tersebut dengan keras dan tepuk tangan kanan Anda di bahu kiri Anda, lalu tangan kiri Anda di bahu kanan Anda.

Sebagai alternatif. Lakukan sepuluh tepukan, lima di setiap sisi, setiap kali mengulangi kalimat Anda dengan keras.

3. Pelepasan ketegangan otot secara progresif (15 menit)

Latihan ini berfungsi untuk menenangkan survivor yang mengalami kegelisahan.

Setiap kali Anda mengalami kecemasan, tubuh Anda akan ikut mengalami ketegangan sehingga dapat menimbulkan gejala nyeri di bahu, leher atau punggung, atau ketegangan di rahang, lengan atau kaki. Untuk melatih diri Anda untuk secara progresif melepaskan ketegangan ini, mulailah dengan sengaja melakukan penegangan pada kelompok otot tertentu, dan menenangkan mereka.

Fokuslah pada perbedaan perasaan antara keadaan otot yang tegang dan rileks. Berlatihlah di berbagai bagian tubuh: kepala, wajah, leher, bahu, punggung, perut, pantat, lengan, tangan, betis atau kaki. Tingkatkan ketegangan dan tahan selama 5 detik; lalu lepaskan dan tahan selama 10 detik. Temukan tempo yang cocok untuk Anda. Tingkatkan ketegangan dan lepaskan ketegangan sebanyak sepuluh kali di setiap kelompok otot tertentu, dengan jeda pendek di antara keduanya.

- Mulailah dengan berfokus pada tangan Anda. Kepalkan tangan Anda menjadi sebuah kepalan tinju, tahan selama 5 detik, lepaskan selama 10 detik. Perhatikan perbedaan pada saat berada dalam kondisi tegang dan saat mulai dilepaskan. Ulangi untuk melakukannya sekali lagi.
- Kemudian pindahkan fokus Anda ke bagian lengan. Tarik lengan bawah Anda ke arah bahu Anda. Rasakan ketegangan di lengan atas Anda. Tahan selama 5 detik, lepaskan selama 10 detik. Perhatikan perbedaannya, Lakukan sekali lagi.
- Regangkan lengan Anda, dan kunci siku. Rasakan ketegangan di bagian trisep. Tahan selama 5 detik lalu lepaskan selama 10 detik. Perhatikan perbedaannya. Ulangi. Saat lengan Anda merasa lebih rileks, biarkan lengan Anda beristirahat di pangkuan Anda.
- Sekarang alihkan Fokus Anda pada bagian wajah. Tingkatkan ketegangan di dahi Anda, angkat alis Anda. Perhatikan ketegangannya. Tahan selama 5 detik, lepaskan untuk 10 detik. Perhatikan perbedaannya. Ulangi.
- Selanjutnya tingkatkan ketegangan di rahang Anda. Tahan. Lepaskan. Ulangi.
- Berikan fokus pada otot-otot di leher Anda. Lekukan leher Anda sehingga dagu menyentuh bagian dada, putar kepala perlahan ke kiri, kembalikan ke tengah, tekuk ke belakang, kembalikan ke pusat, putar ke kanan, bawa ke belakang. Ulangi beberapa kali secara perlahan karena sering ada banyak ketegangan di area ini.
- Kemudian berfokuslah pada bagian bahu Anda. Angkat bahu. Pegang dan perhatikan tingkat tegangannya. Lepaskan. Perhatikan perbedaannya. Ulangi.
- Fokus pada tulang belikat. Cobalah untuk kembali menarik. Tingkatkan ketegangan. Kemudian coba rileks. Perhatikan perbedaannya dan ulangi.
- Regangkan punggung Anda dengan duduk dalam posisi yang sangat tegak. Tahan ketegangan yang Anda rasakan dan cobalah untuk kembali rileks, perhatikan perbedaannya dan ulangi.
- Tingkatkan ketegangan di bagian bokong Anda. Tahan selama 5 detik dan lepaskan, perhatikan perbedaannya, ulangi.
- Tahanlah nafasmu. Tarik perut Anda, kencangkan, dan rileks. Perhatikan perbedaannya, ulangi.
- Selanjutnya Fokuskan pada kakimu. Regangkan, rasakan ketegangan di bagian paha Anda, tahan dan rileks.
- Cobalah untuk kembali meluruskan kaki Anda; kali ini pastikan jari-jari kaki mengarah ke arah Anda. Perhatikan ketegangan yang Anda rasakan di bagian belakang kaki Anda, dan rasakan perasaan rileks saat Anda melepaskan. Ulangi.

- Berikan fokus pada jari-jari kaki Anda, Lekukan jari jari kaki Anda ke bawah sejauh yang Anda Bisa. Rasakan ketegangan dan lepaskan.
- Kemudian coba mulai telusuri seluruh tubuh Anda. Apakah ada bagian yang masih terasa tegang? Jika ada, Ulangi latihan untuk bagian yang masih membutuhkan relaksasi.
- Bayangkan bahwa perasaan rileks menyebar ke seluruh tubuh Anda. Tubuh Anda terasa hangat, mungkin terasa sedikit lebih berat, cobalah untuk rileks.

4. Menciptakan tempat yang aman (10-12 menit)

Latihan ini membantu para survivors yang berada di "*freeze-mode*" - perasaan mati rasa dan beku. Buatlah dirimu merasa nyaman dengan meletakkan kaki di lantai. Coba rasakan dan lemaskan tubuh Anda, kepala, wajah, lengan, tulang belakang, perut, pantat, paha, dan kaki. Anda boleh memilih apakah Anda ingin menutup mata atau membiarkannya terbuka selama latihan ini. Dengarkan secara baik-baik suara dari Trainer Anda.

Pikirkan sebuah tempat di masa lalu dimana Anda merasa tenang, yakin, dan aman. Tempat tersebut bisa bersifat outdoor, rumah, atau tempat lainnya. Tempat tersebut bisa merupakan tempat yang sering atau pernah Anda datangi, yang Anda lihat di film atau tempat yang pernah Anda dengar atau bayangkan. Anda bisa berada disana dengan diri Anda sendiri atau dengan orang yang Anda kenal. Tempat tersebut bisa merupakan tempat private, tidak diketahui oleh orang lain, atau suatu tempat yang tidak bisa ditemukan oleh orang lain tanpa seizin Anda, atau Anda juga bisa memutuskan untuk membaginya dengan orang lain. Yang paling penting tempat tersebut sesuai dengan kebutuhan dan keinginan Anda. Anda bisa secara berlanjut untuk kembali menciptakan dan menyesuainya. Tempat tersebut harus merupakan tempat yang nyaman dan dilengkapi dengan segala hal yang Anda inginkan. Segala hal yang Anda butuhkan adalah hadir pada saat ini. Tempat tersebut merupakan tempat yang cocok yang mampu menghalangi stimulus yang membuat Anda merasa kewalahan..

- Bayangkan tempat tersebut. Bayangkan Anda disana. Ambil waktu untuk memahami segala detail: warna, bentuk, aroma dan suara. Bayangkan sinar mentari. Rasakan desiran angin dan suhu disekitar Anda. perhatikan bagaimana rasanya Anda berdiri, duduk atau berbaring disana. Bagaimana kulitmu dan badanmu merasakan kontak langsung dengan sekitarmu.
- Bagaimana perasaan tubuh Anda ketika semua orang merasa aman dan semuanya baik-baik saja? Di tempat aman yang Anda ciptakan, Anda dapat melihat, mendengar, mencium, dan merasakan apa yang Anda butuhkan untuk merasa aman. Mungkin Anda bisa melepas sepatu Anda dan merasakan bagaimana rasanya berjalan tanpa alas kaki di rumput atau di pasir.
- Anda dapat pergi ke tempat ini kapan pun dan sesering apapun Anda mau. Dengan memikirkannya akan membantu Anda untuk merasa lebih tenang dan lebih percaya diri.

- Tetaplah berada di sana selama lima detik. Kemudian bersiap untuk kembali ke ruangan ini, buka mata Anda, regangkan diri Anda, lakukan apa yang Anda perlukan untuk kembali ke masa kini

5. Kembali berorientasi ke masa kini (10 menit)

Latihan ini membantu para penyintas (survivors) yang berada dalam '*freeze-mode*', yaitu keadaan dimana suatu individu merasakan mati rasa dan beku. Duduklah secara berpasang-pasangan. Salah satu dari pasangan memerankan peran sebagai penolong dan yang satunya sebagai penyintas (survivor). Penolong diharapkan untuk membantu Survivor menggunakan indranya untuk mampu menempatkan dirinya sepenuhnya pada masa sekarang dengan perasaan yang aman.

Lakukan hal ini secara bergantian.

- Lihatlah sekeliling Anda dan berilah nama pada 3 hal yang Anda lihat.
- Lihatlah pada sesuatu (objek, warna, dll.)

Katakan pada diri Anda apa yang Anda lihat.

Berikan nama pada 3 hal yang Anda dengar.

- Dengarkan suara (musik, suara-suara lain).
- Katakan pada diri Anda apa yang Anda dengar.

Sebutkan 3 hal yang Anda sentuh.

- Sentuhlah sesuatu (tekstur berbeda, objek berbeda).
- Katakan pada diri Anda apa yang Anda sentuh.

Sekarang, perhatikan keadaan pikiran Anda.

- Apakah Anda merasa bahwa Anda lebih hadir di ruangan atau kurang hadir setelah melakukan latihan?
- Apakah Anda merasa lebih tenang atau lebih berenergi?

6. 'Squeeze-hug' (5 menit)

Latihan ini membantu untuk menenangkan para penyintas (survivors) yang gelisah. Latihan ini juga dapat membantu para survivors yang berada pada keadaan membeku untuk mampu berkonsentrasi pada saat ini-dan-sekarang.

Silangkan lengan Anda di depan Anda dan tarik ke arah dada Anda. Dengan tangan kanan Anda, pegang lengan atas kiri Anda. Dengan tangan kiri Anda, pegang lengan atas kanan Anda. Remas

dengan lembut, dan tarik lengan Anda ke dalam. Tahan tekanan sebentar. Temukan jumlah pelukan yang tepat untuk Anda sekarang. Tahan ketegangan dan lepaskan. Kemudian peluklah diri anda sebentar lagi dan lepaskan. Tetap seperti itu sebentar.

7. Merasa berat tubuh Anda (5 menit)

Latihan ini membantu para korban yang berada pada kondisi "frozen" atau mati rasa untuk mampu fokus pada saat ini. Latihan ini mengaktifkan otot-otot di bagian torso dan kaki, memberikan perasaan akan keseluruhan struktur fisik. Pada saat kita merasa kewalahan, otot kita akan sering mengalami perubahan dari ketegangan yang ekstrim hingga menjadi lumpuh; tubuh akan beralih dari kondisi pertahanan yang aktif (*fight or flight*) menjadi lebih santai (*hipotonik*) dari biasanya. Saat kita menghubungkan kembali kekuatan dan struktur yang ada pada diri kita, hal ini akan mempermudah untuk menanggung situasi perasaan yang dirasakan saat ini. Kita mampu untuk mengisi pengalaman ini dan belajar untuk mengelola perasaan fragmentasi yang muncul (akibat perasaan yang kewalahan) dengan lebih baik.

- Rasakan kakimu di tanah. Berilah jeda selama lima detik.
- Rasakan berat kakimu. Tahanlah selama lima detik.
- Coba injakkan kaki Anda dengan hati-hati dan perlahan dari kiri ke kanan, kiri, kanan, kiri, kanan. Rasakan bokong dan paha Anda menyentuh kursi. Tahanlah itu selama lima detik.
- Rasakan punggung Anda di belakang kursi, tetap seperti itu dan perhatikan jika Anda merasa ada perbedaan.

8. Meluruskan punggung (15 menit)

Latihan ini meningkatkan kesadaran kepada para penyintas (survivors) bahwa 'keadaan tubuhnya' bergantung pada 'keadaan pikirannya'.

Topanglah tubuh kita dengan tulang punggung belakang. Biasanya kita bereaksi terhadap bahaya dengan cara merebahkan tulang punggung belakang, dan hal ini mempengaruhi postur tubuh kita. Dengan mengubah postur tubuh, kita memberikan kekuatan baru kepada diri kita untuk mengelola pengalaman kita sebelumnya. Mengembalikan kekuatan untuk terhubung kembali dengan sumber daya yang ada pada tubuh kita.

- Rebahkanlah dada dan punggung Anda. Perhatikan bagaimana rasanya. Berhentilah sebentar. Perhatikan bagaimana posisi ini mempengaruhi pernapasan Anda? Berikanlah Jeda. Sadarilah perasaan dan suasana hati Anda. Berhentilah sebentar. Sadarilah tubuh Anda. Berhenti sebentar. Sadarilah pikiran Anda. Sekarang katakan: "Saya senang!" Katakan lagi: "Saya senang!" Apakah Anda merasa bahagia? Apakah Anda merasa hal ini benar ketika Anda mengatakan bahwa Anda bahagia?
- Sekarang ulurkan secara perlahan tulang punggung belakang Anda sampai Anda merasa nyaman. Sesuaikan dan mulailah mencoba bereksperimen sampai tulang belakang Anda terasa

sejajar dan secara alami mulai terulur. Sadarilah apa yang Anda rasakan sekarang. Sadarilah pernapasan Anda. Beri jeda selama lima detik. Kemudian sadarilah perasaan dan suasana hati Anda. Berhenti sebentar. Sadarilah tubuh Anda. Berhenti lagi. Sadarilah pikiran Anda. Berhenti sebentar. Sekarang katakan: "Saya sedih!" Ucapkan beberapa kali. "Aku sedih!" Apakah kamu merasa sedih? Apakah Anda merasakan bahwa ini merupakan hal yang benar ketika Anda mengatakan bahwa kamu sedih?

9. Bernafas dengan sistem persegi (4 menit)

Duduklah dengan nyaman. Turunkanlah bahu Anda secara perlahan.

- Perhatikanlah pada bentuk persegi, atau visualisasikan dengan satu mata tertutup.
- Tariklah napas sambil menghitung sampai 4. Biarkan mata Anda berjalan di sisi kiri persegi.
- Tahanlah napas Anda sambil menghitung sampai 4. Biarkan mata Anda berjalan dari di sisi atas persegi.
- Hembuskan napas sambil menghitung sampai 4. Biarkan mata Anda lari ke sisi kanan persegi.
- Tahan napas Anda sambil menghitung sampai 4. Biarkan mata Anda berjalan di sepanjang bagian bawah persegi.

Ulangi hal ini sampai 4 kali.

10. Menghitung pernafasan (4 menit)

Duduklah dalam posisi yang nyaman dengan tulang belakang lurus dan kepala sedikit condong ke depan. Tutup mata Anda dan ambil napas dalam-dalam beberapa kali.

- Untuk memulai latihan, hitung "satu" untuk diri sendiri saat Anda mengeluarkan napas.
- Saat berikutnya Anda menghembuskan napas, hitung "dua," dan seterusnya hingga hitungan ke "lima".
- Kemudian mulailah dengan siklus baru dan mulai lagi dengan hitungan "satu" pada pernafasan berikutnya.

Ulangi sampai 5 kali. Jangan menghitung lebih tinggi dari lima, dan hitunglah hanya ketika Anda menghembuskan napas. Anda akan tahu bahwa perhatian dan konsentrasi Anda telah hilang ketika Anda menghitung hingga delapan, dua belas, dll.

Disini kami telah menguraikan beberapa metode latihan dasar (*grounding*) yang berbeda. Terkadang seseorang harus berlatih dengan latihan seperti ini berulang kali sebelum benar benar mampu untuk menguasainya. Perlu diingat bahwa penyintas (*survivors*) memiliki kebutuhan yang berbeda-beda tergantung pada situasi kehidupan mereka. Cobalah beberapa pilihan latihan dasar (*grounding*) lainnya untuk menemukan teknik yang paling cocok dengan masing-masing individu.

Tools – Menjadi penolong yang baik

Tujuan. Mempunyai kesadaran akan kualitas Anda sebagai penolong

Apakah yang dimaksud dengan menjadi penolong yang baik.

Pertimbangkan pertanyaan berikut ini

- Kualitas apa sajakah yang harus dimiliki oleh penolong dalam konteks dimana Anda berada
- Apakah cara perempuan dan laki laki memberikan pertolongan itu berbeda?
- Apa yang bisa Anda katakan tentang diri Anda sebagai penolong?
- Apa yang Anda lakukan ketika bertemu dengan penyintas (supervisor) yang berada dalam keadaan kewalahan dengan emosi yang dirasakannya - seperti rasa sedih, malu, cemas, atau perasaan mati rasa.
- Apakah terkadang sulit untuk menolong para penyintas (supervisor)? Apa yang membuat sulit untuk memberikan pertolongan?

Hal yang perlu dilakukan ketika Anda bekerja dengan para penyintas (*survivors*)

- Mendengarkan, menghormati, dan memahami reaksi menyakitkan yang dirasakan oleh para survivors
- Komunikasikan bahwa Anda mampu untuk (melihat) nya
- Biarkan para survivors memiliki ceritanya sendiri.
- Ciptakanlah tempat yang aman.
- Menciptakan stabilitas dengan fokus pada orientasi di sini dan sekarang
- Latihan grounding
- Latihan relaksasi dan penyaluran energi (energizing)
- Melakukan pendekatan psiko-pendidikan

Menjadi Penolong yang baik DR Congo



Tools – Merawat diri sendiri sebagai seorang penolong

Tujuan. Memiliki kesadaran akan trauma sekunder dan kenapa/bagaimana merawat diri sendiri.

Merawat diri sendiri sebagai penolong.

Berbicara dengan para penyintas (survivors) dari trauma mampu memberikan dampak kepada para penolong. Bagi para penolong, rasa empati merupakan aspek yang penting untuk memberikan pertolongan yang baik. Namun, hal ini juga dapat menjadi sumber kelelahan akan perasaan iba, atau traumatisasi karena seolah-olah kejadian tersebut dialami sendiri, biasa juga disebut sebagai stres traumatik sekunder (STS). Lalu bagaimana para penolong mampu mengatasi stres yang mereka alami? Pengenalan dan kesadaran dini akan hal ini sangatlah penting dimiliki untuk mampu bertahan terhadap gejala-gejala yang bisa muncul. Kesadaran tentang perasaan kelelahan ini sangatlah penting bagi para pekerja sosial di area konflik dan bencana, dan di lingkungan yang cukup ekstrem, karena kemungkinan mereka lebih rentan terhadap trauma sekunder. Kami juga tahu bahwa para profesional di bawah tekanan semacam ini sangat mungkin beresiko untuk tampil kurang efisien dan tidak mampu untuk melakukan kinerja seperti biasanya. Bahkan organisasi besar yang memiliki sumber daya dan pengetahuan tentang jenis stres tertentu kemungkinan tidak memiliki kapasitas yang cukup untuk menangani atau merawat para personilnya yang terkena dampak akan hal ini. Sedangkan untuk para penolong lokal, kemungkinan tidak memiliki dukungan atau sumber daya sama sekali untuk menangani kasus ini menjadi permasalahan sendiri. Oleh karena itu, halaman tematik HHRI berfungsi untuk memberikan bantuan kepada para penolong yang bekerja di area yang cukup rentan, kami telah mengumpulkan beberapa tautan yang dapat berguna bagi semua orang yang terlibat dalam pekerjaan yang cukup penting dan berat ini.

Tanda tanda yang dapat muncul dan menjadi peringatan setelah periode berkepanjangan dalam sebuah pekerjaan.

- *Wounded ideals and cynicism*
- Merasa tidak dihargai atau dikhianati oleh organisasi
- Hilangnya semangat
- Keyakinan yang bersifat delusi tentang kepentingannya sendiri
- Perilaku heroik tetapi sembrono
- Mengabaikan keselamatan dan kebutuhan fisik diri sendiri (tidak perlu istirahat, tidur, dll.)
- Tidak mempercayai rekan kerja dan supervisor
- Munculnya perilaku antisosial
- Kelelahan yang berlebihan
- Ketidakmampuan untuk berkonsentrasi dan Inefisiensi

- Munculnya beberapa gejala akan penyakit
- Mengalami kesulitan tidur
- Penggunaan berlebihan akan alkohol, tembakau, atau obat-obatan terlarang.

Kemampuan untuk mengembangkan strategi coping sangatlah penting dalam situasi yang dapat menimbulkan reaksi trauma yang seolah dialami sendiri. Hal apakah yang dapat membantumu untuk mengalihkan pikiran dari pekerjaan atau pikiran Anda? Bagaimana Anda bisa mengistirahatkan tubuh Anda dan pikiran Anda? Apakah terdapat suatu kegiatan yang mampu menginspirasi Anda atau menempatkan Anda dalam suasana hati yang lebih baik? Selain itu, jika merasa berguna, Anda juga dapat menggunakan teknik dasar grounding yang Anda ajarkan kepada para penyintas (*survivors*). Para pekerja penolong yang secara pribadi memiliki pengalaman terekspos dengan kekerasan berbasis gender GBV memiliki alasan tambahan lainnya untuk merasa stress. Pada saat yang sama, pengalaman mereka dapat memberikan pemahaman khusus tentang kesulitan dan kerentanan yang dialami para penyintas (*survivors*), dan hal ini harus diakui dan dihargai. Sama halnya seperti mereka para penyintas (*survivors*) yang selamat, penolong juga membutuhkan kelompok pendukung. Jika memungkinkan, cobalah bertemu secara teratur dengan para penolong lainnya untuk mendiskusikan pengalaman dan perasaan Anda, atau melakukan berbagai hal secara bersama. Jika terlalu sedikit penolong di daerah Anda untuk membentuk *group support*, carilah teman dan orang lain yang Anda percayai untuk dapat berbagi perasaan Anda tanpa melanggar kerahasiaan orang yang Anda bantu.

Tools – Menghadapi masalah tidur dan mimpi buruk

Tujuan. Menolong para penyintas (survivors) untuk mengatasi mimpi buruk dan kembali memperoleh tidur yang baik

Stres dari peristiwa traumatis sering dapat menyebabkan berbagai masalah tidur. Ketika tubuh terlalu bersemangat dan otak masih dibanjiri dengan banyak pikiran, Anda akan tetap terjaga. Beberapa orang juga takut tertidur karena takut mengalami mimpi buruk. Disaat Anda berada dalam fase mimpi tidur dalam - **dream sleep**, namun secara fisik tubuh tidak mampu untuk digerakkan. Maka hal ini disebut juga sebagai kelumpuhan mimpi atau *sleep paralysis*. Dalam kondisi tidur nyenyak (*deep sleep*), sebaliknya, kita bisa bergerak.

Ketika korban trauma terbangun dari mimpi buruk, *sleep paralysis* dapat memicu reaksi trauma, karena ketika mimpi buruk terjadi, maka hal ini sama dengan proses mengulangi trauma dan kelumpuhan yang dialami dapat mengingatkan individu bahwa mereka seolah-olah terjebak dalam keadaan tak berdaya selama peristiwa traumatis tersebut. Ketika hal ini terjadi, seorang penyintas (survivors) dapat berada dalam keadaan beku, terhubung dengan sistem pertahanan pasif, hal ini sangat menakutkan dan cukup sulit bagi individu untuk mengakhiri kelumpuhan ini.

Oleh karena itu, kami menyarankan bentuk dukungan yang berbeda bagi para penyintas yang mengalami mimpi buruk. Anda bisa menambahkan saran lainnya dalam list di bawah ini.

Ketika siang hari hal hal baik yang dapat Anda lakukan di saat Anda mengalami mimpi buruk

Kenali kamar tidur Anda dengan baik di siang hari, sehingga Anda dapat menyesuaikan diri dengan mudah dan tahu bahwa Anda berada di kamar tidur Anda.

- Sadarilah perbedaan yang bersifat lokal. Misalnya, ketika di beberapa tempat cahaya listrik tidak tersedia, orientasikan diri Anda dengan menyentuh objek dan dengarkan suara yang sudah Anda kenal di sekitar Anda.

Pilihlah hal hal yang membuat Anda merasa aman pada saat ini.

Ingatlah bahwa kita selalu dapat menciptakan pengalaman baru yang lebih baik, dan mencoba untuk melekatkan diri kita di masa sekarang, dengan cara menggunakan indra kita. Oleh karena itu, *The Butterfly Woman* akan memilih untuk:

- Menyentuh bantal atau apapun yang ada di sekitarnya seperti kelambu
- Menyalakan lampu (jika memungkinkan) dan lihatlah di sekeliling ruangan.
- Duduk dan rasakan kaki yang menyentuh tanah.

ketika menemukan ketiga hal yang bermanfaat seperti mengetahui posisi lampu untuk dinyalakan pada saat yang sangat gelap di ruangan dan menggunakan sentuhan serta pendengaran untuk kembali mengorientasikan dirinya. Maka proses selanjutnya adalah:

Buatlah rencana Anda dengan hati-hati selama siang hari

Buatlah diri Anda terbiasa dengan apa yang Anda pilih di siang hari. Ini bisa sangat membantu ketika terbangun dari mimpi buruk.

Buatlah beberapa rutinitas ketika Anda bangun dari mimpi buruk

- Cobalah untuk menggerakkan tubuh Anda. Mulai dengan kepala, jari, dan lengan.
- Sentuh sesuatu yang mengingatkan Anda tentang keselamatan (bantal, kelambu, dll.).

Setiap para penyintas (*survivors*) harus menemukan sesuatu yang berguna untuknya.

Tools – Pengetahuan yang dibutuhkan untuk mendukung proses pelaporan, pro dan kontra.

Tujuan. Membantu penyintas (survivors) untuk menghadapi isu kesehatan mental yang dapat muncul selama proses pelaporan, dan memberikan dukungan kepada individu yang bersangkutan selama proses evaluasi baik efek yang timbul secara pro dan kontra pelaporan.

Terkadang penting untuk memberikan laporan terkait dengan insiden kekerasan ke organisasi atau lembaga yang relevan. Selain itu, juga penting untuk memastikan tersedianya bantuan dan perawatan yang dibutuhkan, terlepas dari proses pelaporannya. Perawatan dan pelaporan adalah dua kegiatan yang terpisah dan tidak boleh dicampur. Dengan kata lain dapat dikatakan bahwa para pekerja penolong dapat memainkan peran penting dalam proses diskusi apakah seorang korban harus memberikan laporan atau tidak, serta membantunya mempersiapkan diri jika memutuskan untuk melapor. Selalu memulai proses ini dengan persetujuan dari para survivors, dan cobalah untuk bekerja sama dengannya. Berikut adalah beberapa aturan praktik terbaik ketika seorang korban memutuskan untuk menjelaskan pengalamannya secara formal? Pastikan juga untuk mempertimbangkan kemungkinan dari risiko yang terlibat dalam proses pelaporan ini.

Sebelum membuat laporan

- Pengertian tentang apa yang dimaksud dengan proses pelaporan serta makna dan risiko yang bisa muncul dibaliknya.
- Coba mulai melakukan eksplorasi dengan hasil, harapan, dan ketakutan sang penyintas.
- Jangan pernah memberikan tekanan untuk melaporkan jika individu tidak siap atau belum bersedia untuk melakukannya.
- Ketika telah siap maka pastikan semua implikasi yang mungkin terjadi.
- Identifikasi pemicu dari masalah yang ada dan bagaimana mempersiapkan diri dalam menghadapinya
- Praktikkan latihan yang dapat digunakan seperti latihan grounding yang bisa digunakan jika terpicu selama proses pelaporan.
- Pastikan individu menyadari bahwa mungkin saja hasil yang didapat tidak sesuai dengan yang diharapkan atau menguntungkan bagi individu.
- Persiapkan individu kemungkinan bahwa ketika proses menceritakan kembali kisahnya dapat menimbulkan trauma.

Selama proses pelaporan

- Pastikan bahwa para survivor memiliki keyakinan pada proses pelaporan ini
- Berikan dukungan pada individu untuk menggunakan teknik grounding agar mereka tetap sadar untuk berada pada saat sekarang.

- Pastikan bahwa lingkungan dimana individu tersebut berada merupakan lingkungan yang aman, dan dukungan disekelilingnya tersedia kapanpun dibutuhkan.
- Jika penolong dapat hadir untuk memberikan dukungan kepada survivors ketika proses membuat laporan. Maka dia harus memperhatikan hal berikut:
- Buatlah kesepakatan dengan survivors untuk memberikan tanda berhenti selama proses pelaporan. Hal ini dapat membantu survivors untuk tetap berada pada batasan kemampuan psikologisnya.
- Biarkan dia menceritakan kisahnya secara umum untuk menghindari terjadinya pemicu trauma.

Setelah melakukan pelaporan.

- Temukan proses penutupan yang baik dan sesuai untuk para survivor
- Jika memungkinkan, pastikan bahwa terdapat pihak-pihak yang terkait yang bisa ditemui untuk berbicara tentang situasi ini.
- Bantulah para survivors untuk melakukan *follow up* dan meminta informasi tentang kelanjutan kasus.
- Buatlah rencana terkait dengan pengaturan sehari-hari para *survivors*. Seperti tempat dimana mereka berlindung dan faktor keamanan lainnya.

Menggunakan aturan praktik terbaik, diskusikan dengan para survivors keuntungan dan risiko dari pelaporan, dimana dalam proses ini biasanya mengharuskan survivors untuk menggambarkan proses traumatis yang terjadi secara rinci. Mintalah survivors untuk mempertimbangkan hal apa saja yang dapat dilakukan oleh penolong dalam proses ini:

- Untuk membantu para survivors agar mampu memutuskan dengan baik dan bijaksana apakah mereka harus melapor.
- Untuk mengurangi risiko bahwa survivor akan kembali mengalami trauma.
- Untuk membantu agar hasil yang didapatkan cukup memuaskan atau bermanfaat bagi para survivors.
- Untuk mencegah survivor kemungkinan berada dalam kondisi beresiko dan bahaya karena melakukan pelaporan.

Tools – Menggunakan Metafora dan Simbol

Tujuan. Untuk memahami bagaimana dan kenapa kita menggunakan metafora dan simbol.

Terapeutik dengan menggunakan metafora menggunakan cerita atau gambar, berfungsi untuk menyampaikan sesuatu yang dapat menimbulkan keterpukauan, menginspirasi, dan membuka pikiran. Metafora dapat menjadi alat yang sederhana dan efektif dalam proses mengajar dan belajar. Metafora dapat digunakan sebagai salah satu cara untuk mengungkapkan tentang suatu pengalaman dan menjadi seperti lensa dalam melihat dan memahami dunia. Membantu kita beralih antara apa yang disebut sebagai insight dan pengalaman yang sebenarnya. Metafora memiliki makna, sebagai bentuk peta mental yang dapat menunjukkan kepada kita bagaimana suatu hal terjadi atau bagaimana mereka dapat dipahami melalui lensa yang berbeda, selain itu, metafora juga dapat membantu kita untuk melihat apa yang belum mampu kita lihat.

Dalam proses terapi, penggunaan metafora dapat membantu dalam penanganan masalah traumatis. Karena dengan menggunakan metafora, survivor dapat terbantu dengan memberikan jarak dengan pengalaman yang selama ini menyita perhatian para survivor, hal ini dapat membantu mereka untuk menenangkan pikiran sadarnya. Dengan menggunakan metafora dalam proses terapi kita berusaha untuk meng-eksternalisasi-kan sesuatu; kita mampu untuk menggambarkan garis besar tentang apa yang saat ini sedang kita bahas dan mencoba melihatnya bersama dari kejauhan. Selain itu, kita bisa mencoba untuk membahas, dan berjuang untuk menghadapinya. Membuat ide-ide yang dikandung di dalamnya lebih mudah terlihat dan dapat dipahami, tanpa bahaya dengan memberikan jarak tertentu.

Dalam pelatihan ini, kami menggunakan narasi metafora tunggal untuk menggambarkan pengalaman dan konsekuensi dari kekerasan berbasis gender GBV. Kami menjelaskan perjalanan trauma melalui kisah Perempuan Kupu-kupu; walaupun metafora ini merupakan cerita namun dapat dikatakan bahwa penggunaan metafora dapat terbukti akurat secara klinis.

Anda mungkin ingin menggunakan metafora alternatif lainnya. Tetapi aspek penting yang perlu diperhatikan dalam hal ini bahwa metafora ini bertujuan untuk menyampaikan pengalaman, pikiran dan perasaan yang mungkin sulit untuk dijelaskan. Dengan mengetahui pengalaman serta pikiran dari orang lain, maka para pendengar dapat mengenali apa yang dia dengar dan dapat mengidentifikasi dirinya dengan orang lain. Hal ini juga dapat membantu survivors untuk meng-konfirmasi-kan bahwa hal tersebut benar terjadi, karena sebagian besar yang lain menolak akan kejadian ini.

Kisah metaforis adalah cara untuk menceritakan apa yang terjadi dalam perjalanan trauma, termasuk adanya jalan keluar serta merasakan kekuatannya untuk kembali mengendalikan hidupnya. Dalam proses ini, penolong dapat menggunakan cerita dengan cara yang berbeda dengan mengundang orang lain untuk mendengarkan, dengan cara yang tenang dan percaya diri, dan tidak berbicara kecuali dia mau, juga sangat penting.

Proses ini merupakan salah satu cara untuk mengatakan bahwa apa yang terjadi merupakan hal yang salah dan tidak dapat diterima dan merupakan bentuk pelanggaran hak. Selain itu, hal yang tak kalah penting, proses ini merupakan cara untuk mengatakan bahwa reaksi yang Anda alami bukanlah merupakan suatu yang abnormal atau salah, namun hal tersebut merupakan respons atau tanda dari rasa sakit dan ketakutan yang Anda alami.

Hal ini dapat dibicarakan jika individu ingin menceritakannya. Sistem metafora ini merupakan cara bagaimana menceritakan apa yang mungkin terjadi dalam perjalanan trauma individu tersebut, dan terdapat jalan keluar sehingga individu dapat memperoleh kembali kekuatannya dan kembali memiliki kontrol atas hidupnya.

Penolong dapat menggunakan cerita ini dengan cara yang berbeda, seperti dengan mengundang individu tersebut untuk mendengar dengan cara yang tenang dan percaya diri. Selain itu merupakan hal yang juga penting untuk mengizinkan individu mendengar, dan tidak berbicara kecuali atas keinginan pribadi.

Tools – Metafora dari Cerita Perempuan Kupu Kupu

Tujuan. Mempelajari bagaimana menggunakan cerita sebagai salah satu media untuk mengkomunikasikan trauma.

Panduan ini menggunakan metafora dari perempuan kupu-kupu. Menceritakan sebuah cerita tentang seorang perempuan yang diperkosa oleh tentara. Pengalamannya, yang menggambarkan hidupnya sebelum kejadian tersebut, menceritakan bagaimana reaksi dan pikirannya. Lebih jauh lagi, cerita ini juga mendeskripsikan bagaimana perempuan tersebut melihat dirinya sendiri yang merasa sulit dan enggan untuk meminta bantuan dan secara perlahan mencoba untuk melanjutkan hidupnya dengan langkah yang tidak mudah.

Penyajian cerita sepanjang latihan bertujuan untuk mengkomunikasikan tentang bagaimana proses trauma, termasuk menjelaskan deskripsi mengenai reaksi yang sering muncul setelah terjadinya kekerasan, dan apa yang dianggap langkah yang baik dalam proses pemberian pertolongan. Cerita ini juga merefleksikan cara bagaimana seorang penolong mendekati survivors, apa yang sebaiknya dikatakan dan disarankan untuk proses penyembuhan trauma, dimana pada akhirnya survivors mampu untuk kembali kepada keluarga dan komunitasnya.

Penting juga untuk diingat bahwa karakter perempuan kupu-kupu yang direpresentasikan di dalam manual belum tentu sesuai dengan ekspektasi bagaimana metafora atau perilaku tersebut terlihat di konteks suatu daerah dimana training dilakukan. Jika hal ini terjadi, cobalah untuk menemukan deskripsi yang sesuai dengan konteks lokal. Pendengar Anda ingin merasakan bahwa cerita yang mereka dengar merupakan suatu hal yang nyata di dalam kehidupan mereka. Untuk mampu memotivasi dan memberi inspirasi, maka kita harus mengemasnya dalam konteks budaya dan norma-norma sosial serta perilaku para audiens. Modifikasikan cerita tersebut sesuai dengan keinginan Anda, sehingga cerita tersebut dapat dimengerti oleh audiens Anda.

Cerita adalah elemen kunci untuk memahami proses pelatihan. Maka akan cukup bermanfaat untuk memiliki cerita dalam bahasa asli Anda sendiri terutama ketika Anda berbicara dengan para survivors. Perhatikan apa yang terjadi di lima area fokus utama ini - **hati, tubuh, pikiran, pernapasan, dan perasaan**. Hal ini disorot dalam huruf tebal sepanjang cerita. Ini adalah narasi metafora tunggal untuk



menggambarkan pengalaman dan konsekuensi dari kekerasan berbasis gender. Kami menjelaskan proses trauma ini melalui kisah Perempuan Kupu-kupu (*The Butterfly Woman*); Hal ini hanya merupakan sebuah cerita, namun secara klinis dianggap akurat.

Cerita Perempuan Kupu Kupu

Mulailah dari halaman 43

Dahulu kala, seorang Perempuan Kupu-kupu tinggal di sebuah desa kecil yang dikelilingi oleh perbukitan hijau. Perempuan tersebut suka duduk di tepi sungai yang ada di dekatnya. Dia tinggal di rumah yang padat dengan anak-anaknya dan suaminya. Mereka memiliki tetangga yang baik dan tidak begitu baik namun mereka dapat terlelap tidur dengan tenang di malam hari dan bangun dengan hati yang penuh dengan rasa bersyukur keesokan paginya. Keadaan negara dimana perempuan tersebut tinggal saat itu sangatlah tenang dan setiap orang memiliki makanan dan minuman yang cukup.

Perempuan tersebut memiliki **hati yang baik** dan **tubuh yang kuat**. Kakinya mampu untuk berjalan jauh, dia memiliki tangan yang sangat cekatan. Anda bisa melihat dia mencuci pakaian di sungai sambil melantunkan nyanyian, berjalan dengan mengayunkan pinggulnya bersama dengan anak-anaknya. Suaminya adalah orang yang baik. **Dia merasa puas** dan bangga akan hal tersebut. Dia juga mempercayai akan hidupnya dan orang-orang di sekitarnya. Ketika dia menyesal atau merasa sedih atas sesuatu, dia membiarkan dirinya untuk sedikit menangis dan mengatakan pada dirinya sendiri bahwa semuanya akan selalu menjadi lebih baik. Dia ingin menjadi perempuan yang bijaksana, kepada siapa orang lain dapat meminta nasihat di saat-saat yang sulit.

Waktu pun terus berlalu. Di bagian sayap kiri perempuan tersebut, terdapat **semua kenangan indah dalam hidupnya** seperti perbukitan yang hijau, gemericik suara sungai yang sangat dicintainya, dan aroma bunga kesukaannya. Hanya dengan memikirkan rindangnya pepohonan dan hewan membuatnya merasa cukup tenang. Dengan melihat kenangan tentang rumahnya membantunya untuk merasa aman. Kenangan akan anak-anaknya yang tumbuh dari tahun ke tahun, membuatnya sangat bangga. Dia mengingat senyum ibunya dan gaun berkerah yang diberikan seorang teman padanya. Walaupun, terkadang dia juga memiliki kenangan yang menyedihkan, disaat dimana dia harus mengucapkan selamat tinggal kepada teman-temannya ketika dia harus memutuskan berpindah ke negara bagian lain atau ibunya yang sakit dan kemudian meninggal. Namun, semua kenangannya ini disimpan di sayapnya. Mereka membuatnya merasa cukup kuat untuk mampu berpikir dan merasakan untuk menjalani hidupnya.

Di bagian sayap kanan, dia terus **bermimpi tentang masa depan** termasuk di dalamnya beberapa jenis kekhawatiran, meskipun hal tersebut bukan merupakan sesuatu yang terlalu besar untuk ditangani. Namun, terkadang dia memimpikan untuk memiliki beberapa gaun baru, sepatu yang cukup bagus ketika hujan turun. Tetapi impian terkuatnya adalah untuk pendidikan anak-anaknya. Setiap bulan dia

mencoba untuk menghemat uang demi pendidikan mereka. Dia menyimpan semua mimpi-mimpi, kekhawatiran, rencana, dan kerinduannya terhadap beberapa hal di bagian sayapnya ini. Hal ini membuatnya merasa memiliki kehidupan dan juga kendali yang cukup atas hidupnya. Setiap pagi ketika terbangun dia akan menarik napas panjang, siap memulai hari baru. Setiap malam, sebelum tidur, untuk sejenak dia mencoba menyandarkan wajahnya di telapak tangannya, mencoba untuk berdoa dan bersyukur atas kehidupannya yang baik.

Halaman 49

Kemudian terjadi sesuatu yang mengubah hidupnya menjadi sangat berbeda. Sesuatu tersebut bukanlah dikarenakan gempa, angin atau api. Terjadinya perang di negara tersebut yang membuat para penduduk desa dan komunitasnya berada dalam **ketakutan** dan kekacauan. Banyak orang-orang yang terbunuh dan melarikan diri. Perempuan tersebut juga mendengar bahwa begitu banyak perempuan tua dan muda, bahkan anak-anak, diperkosa. Hidup menjadi **tidak dapat diprediksi** dan begitu sulit untuk ditangani. Dia berusaha untuk **tidak terlalu banyak memikirkan** hal tersebut. Namun hal ini, membuatnya menjadi sangat **murung dan jarang tersenyum** atau tertawa seperti sebelumnya. Suaminya menjadi lebih sering marah-marah. Dia mulai **tidak bisa untuk tidur dengan nyenyak** dan selalu berdoa untuk kedamaian.

Suatu pagi perempuan tersebut pergi ke sungai. Tidak berapa lama, beberapa tentara menemukannya di sana. Dia sedang mengisi wadah dengan air di sungai seperti yang biasa dia lakukan. Namun, setelah hari itu, semuanya menjadi berubah. Awalnya dia **mencoba untuk melarikan diri**, namun sayangnya, dia tidak mampu untuk melarikan diri. Para prajurit tersebut tertawa ketika mereka menangkapnya dan melemparkannya ke dalam debu di tepi sungai.

Lalu dia mencoba untuk melakukan perlawanan. **Jantungnya berdebar** dengan kencang di dadanya, **wajahnya menghangat**, lengannya menjadi **lebih kuat** dari sebelumnya. Tapi mereka adalah empat pria besar dan bahkan mereka berubah menjadi lebih brutal ketika dia mencoba untuk **melakukan perlawanan** dengan cara memukul, menggigit, menendang, menggaruk, dan berteriak minta tolong. Tawa mereka berdering di telinganya. **Bau tubuh mereka** membuat **hatinya menjadi takut untuk diam**.

Tiba tiba dia merasakan kaki, tangan dan lengannya menjadi **mati rasa**. Wajahnya berubah menjadi **pucat** dan seolah-olah dia telah kehilangan seluruh jiwanya. Dia mendengar suara sungai dan nafas para prajurit tersebut. Untuk sejenak dia **kehilangan penglihatannya**, seolah-olah dia **merasa telah meninggalkan tubuhnya** atau berusaha untuk **bersembunyi di dalam hatinya**. Pada saat itu juga seolah olah dia melihat para prajurit dari kejauhan sedang melakukan hal-hal buruk padanya. Dia melihatnya seperti adegan dalam film, dia **tidak mampu merasakan apa-apa**. Seolah-olah orang-orang itu menyakiti orang asing, meskipun dia tahu bahwa dia adalah orang yang disakiti.

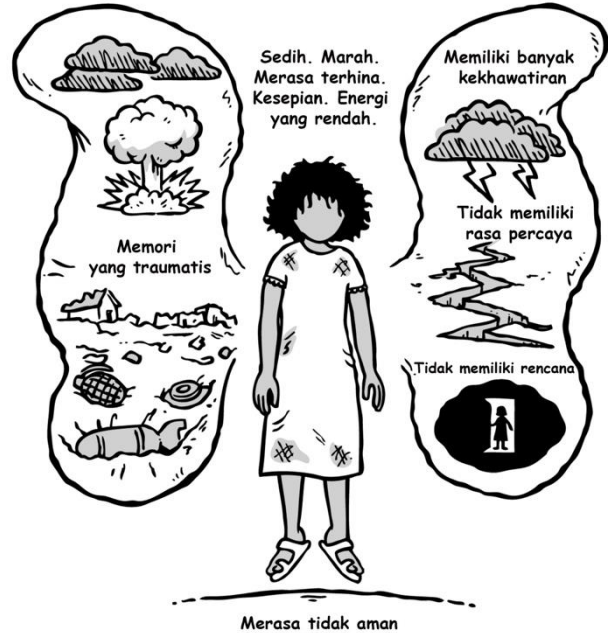
Halaman 51

Beberapa jam telah berlalu sebelum dua pria dari desa menemukan Perempuan Kupu-kupu tersebut dalam keadaan terluka di tepi sungai. Pasir di sekitar perempuan tersebut penuh dengan warna merah dikarenakan warna darahnya, dengan mata berkaca-kaca perempuan tersebut menatap nanar tanpa mampu mengucapkan sepatah kata pun. Alih-alih membantu dan membawanya kembali ke rumah, kedua laki laki tersebut merasa ketakutan oleh pemandangan yang mereka lihat sehingga mereka berlari ke semak-semak.

Perempuan itu **merasa sangat lemah**. Dia bertanya pada dirinya sendiri: Apakah saya sudah mati? Dia memperhatikan bahwa darah menutupi gaunnya yang berwarna kuning yang telah robek menjadi beberapa bagian. Dia memperhatikan suara sungai di sampingnya dan bertanya-tanya apakah dia berada di tempat yang tidak dikenalnya. Sungai itu **terdengar menjadi tidak bersahabat**. **Jantungnya berdetak lebih cepat di dadanya**. Akankah para tentara tersebut akan kembali? **Tubuhnya terasa kebas**. Dia **tidak memiliki kekuatan untuk bergerak**. Lengan dan kakinya terasa seperti setumpuk daging mati. Tubuhnya terasa begitu sakit namun **tidak ada sedikitpun perasaan tersisa**.

Malam itu Perempuan itu ditinggal sendirian. Suaminya memintanya untuk pergi! Para tetua berkata bahwa dia seharusnya tidak kembali! Anak-anaknya menangis. Namun pada saat itu dia harus pergi. Dia berjalan ke hutan, menjauhi sungai. Di sekelilingnya, pohon-pohon terlihat begitu gelap dan tidak bersahabat. Dia merasa **sangat rapuh, lemah**, rasanya seperti **orang mati yang hidup**. Kakinya terasa mati rasa dan hampir tidak mampu untuk menopang tubuhnya. Tangannya terasa seperti tangan orang asing. **Tidak ada lagi senyum di hatinya**, hanya kegelapan. Tubuhnya terdiam dan **terasa dingin**, seolah-olah dia tidak tinggal di dalam tubuh itu lagi dan jiwanya bersembunyi jauh disudut **hatinya yang menggigil**.

Dia tidak mampu untuk beristirahat. Dia **melihat** mata para prajurit itu, **mendengar** tawa, napas, dan kata-kata mereka, **aroma** mereka memenuhi paru-parunya. Dia mulai **berkeringat dan menangis** dalam kemarahan dan rasa putus asa yang mendalam. Dia tidak dapat menemukan tempat untuk berlindung. Dia terus mengamati lereng bukit hijau tersebut sepanjang waktu untuk melihat jika para prajurit tersebut disana. Semua impian dan harapannya menguap begitu saja. Pikirannya **diserang oleh kekhawatiran** dan dia memiliki pemikiran yang sulit dan aneh tentang dirinya sendiri. Apakah dia akan



menjadi gila? Pada saat yang bersamaan Dia merasa hina, marah dan kesedihan yang sangat mendalam.

Halaman 53

Sebelumnya, dia membawa semua kenangan dan kerinduannya yang paling penting di sayapnya. Namun sekarang, mereka membuatnya menjadi sangat ketakutan. Dia **mencoba untuk menjauhkan dirinya** dari segala bentuk kenangan yang penting yang tersimpan di sayapnya. Menggunakan semua energi yang dimilikinya untuk tidak berpikir dan tidak merasakan apapun. Kata-kata suaminya yang diteriakkan secara langsung ke telinga kanannya mulai terngiang ngiang "Kamu tidak boleh tinggal lagi disini, Kamu orang yang sakit, gila, kotor, dan berbahaya bagiku. Aku tidak ingin kamu berada di sini. Pergi jauh jauh!" Dia berjalan menjauhi sungai, tersandung dan jatuh. Dia berjalan **seolah-olah dia sedang tidur**, meninggalkan anak-anaknya jauh disana. Dia merasa **tidak memiliki lagi air mata**. Dia mampu merasakan rasa sakit di rahimnya yang sangat kuat, tetapi entah kenapa dia hampir tidak mampu untuk merasakannya lagi.

Halaman 55

Perempuan Kupu-kupu itu bersembunyi di balik semak-semak. Setelah berjalan berhari-hari, dia menyadari bahwa dia tidak punya tempat untuk pergi dan merasa benar-benar sendirian. Dia **merasakan kesepian yang menyebar** seperti es ke seluruh anggota tubuhnya. Dia **terbaring diam**, terlihat seperti tidak bernyawa. Gaun kuningnya terlihat robek berkeping-keping.

Ketika itu, seorang staf yang berada di pusat kesehatan diberitahu bahwa seorang perempuan telah diperkosa, mereka memutuskan untuk mencarinya. Setelah beberapa waktu mencoba untuk mencarinya, seorang penolong melihat sesuatu seperti bergerak di belakang semak dan mereka melihat ada seorang perempuan menjerit, Pergi! Namun staf kesehatan tersebut bergerak secara perlahan dan terdiam sehingga perempuan tersebut dapat melihatnya dari kejauhan. Dengan tidak ingin mencoba menakut-nakuti, dia duduk terdiam, mencoba menunggu untuk beberapa saat, dan kemudian mengatakan kepada perempuan tersebut bahwa tujuannya disana adalah untuk membantu para perempuan yang berada dalam situasi sepertinya. Mula-mula Perempuan Kupu-kupu tersebut hanya mampu berteriak, menyuruh staf tersebut untuk pergi lagi. Suaranya penuh dengan **keputusan, kemarahan, dan ketakutan**. Namun sang penolong tersebut mencoba untuk duduk, dan mengulangi menyakinkan perempuan tersebut bahwa dia ada di sana untuk membantu.

Setelah beberapa saat, Perempuan Kupu-kupu itu mulai mendengarkan sang penolong. Dia bisa merasakan sebagian **perasaan membeku seperti es di dalam dirinya mulai mencair** dan akhirnya mulai mampu untuk menggerakkan tangan dan kakinya. **Dia belum dapat berbicara**, namun dapat merasa bahwa secara bertahap perempuan yang berada disampingnya tersebut ingin membantunya. Perasaan percaya diri pertama ini **melemahkan perasaan takut dan malu yang dirasakannya**.

Akhirnya dia berhasil untuk duduk. Lalu dia berani untuk menatap mata sang penolong. Dia dapat melihat bahwa ekspresi penolong itu bebas dari penghinaan dan dia dapat merasakan kehangatan dari matanya. Akhirnya, Perempuan Kupu-kupu itu berkata: Kemarilah. Penolong tersebut kemudian berjalan secara perlahan dan duduk disampingnya. Mereka duduk dalam diam untuk beberapa saat. Hari pun berubah menjadi malam. Pada saat itu, Perempuan Kupu-kupu itu akhirnya baru mampu merasakan betapa lelahnya dia, dan menyandarkan dirinya ke arah penolong yang menaruh kepalanya di bahunya.

Halaman 59

Sang penolong mulai memberi tahu Perempuan Kupu-kupu tersebut mengenai info tentang pusat kesehatan. Dia mencoba untuk menggambarkan tempat seperti apa itu, dan mengatakan kepadanya bahwa banyak perempuan yang pernah diperkosa datang ke sana.

Penolong tersebut mengundang Perempuan untuk tinggal di pusat kesehatan tersebut dan mengambil beberapa pakaian bersih untuk diberikan kepada perempuan kupu kupu tersebut. Perempuan itu membersihkan dirinya dan mengenakan pakaian bersih yang diberikan kepadanya.

Kemudian perempuan tersebut disambut oleh para perempuan lain dan para penolong yang ada disana. Untuk pertama kalinya dia merasa disambut dan diterima. Dia diberikan tempat tidur bersih di sebuah asrama bersama dengan perempuan lain. Untuk pertama kalinya sejak kejadian mengerikan itu, dia berhasil untuk kembali beristirahat.

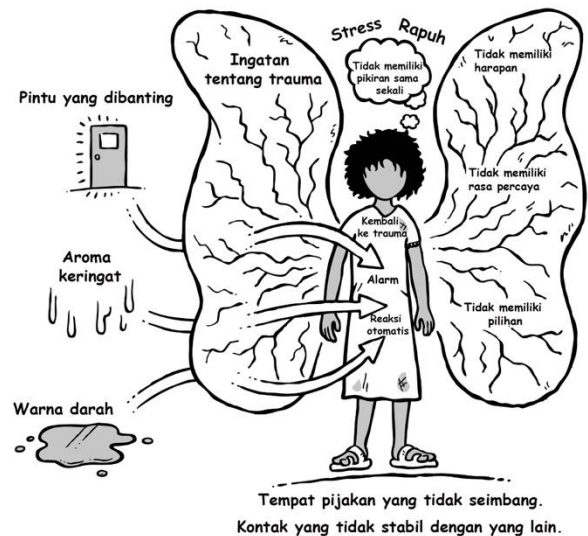
Di pusat kesehatan tersebut, Perempuan kupu kupu tersebut mengisolasi dirinya sendiri, dan sangat jelas bahwa dia kelihatan sangat menderita. Kemudian penolong menawarinya untuk melakukan konsultasi dan mulai bertanya tentang penderitaan yang dirasakannya.

Kemudian sang perempuan kupu kupu mengatakan bahwa dia memang telah ditakdirkan untuk hancur. Sang penolong bertanya berapa lama dia telah merasakan hal seperti itu, dan dia menjawab bahwa itu semua terjadi setelah insiden mengerikan itu. Dia juga mengatakan dia kehilangan keluarganya karena ini. Kemudian sang penolong memintanya untuk mengatakan bagaimana penderitaannya mempengaruhi **pikiran, perasaan, pernapasan, jantung, dan tubuhnya**. Kemudian perempuan kupu kupu tersebut menjawab bahwa begitu banyak pikiran pikiran buruk muncul di benaknya. Dia menganggap dirinya sebagai perempuan buruk yang telah kehilangan martabatnya dan kemungkinan dia akan menjadi gila karena hal ini. Bahkan dia mengakui bahwa untuk saat ini dia sudah merasa cukup gila dan mencoba untuk menggambarkan perasaan terhina, kacau, marah dan takut. Dia mengatakan bahwa tubuhnya selalu merasa tegang dan lemah pada saat yang bersamaan. Dia mengatakan bahwa dia telah kehilangan semua kekuatan yang dimilikinya dan dia merasa telah ditakdirkan untuk memiliki penderitaan ini selamanya. Selain itu, dia juga percaya bahwa dia telah dikunjungi oleh roh jahat.

Para penolong itu menjelaskan bahwa apa yang dialami oleh perempuan tersebut adalah **reaksi yang sangat alami terhadap pengalaman abnormal yang dideritanya**. Dia mengatakan kepada perempuan itu bahwa semua perempuan lain di pusat ini dapat mengkonfirmasi akan hal ini. Dia juga mengundang Perempuan itu ke sebuah kelompok di mana perempuan lain mendiskusikan reaksi mereka dan mencoba menemukan cara untuk mengatasi rasa sakit yang mereka rasakan. Setelah pembicaraan ini, Perempuan Kupu-kupu tersebut mulai merasa sedikit menjadi lebih baik, tidak merasa gila dan sendirian. Dengan mengetahui bahwa perempuan lain juga merasakan hal yang sama seperti yang dia alami menjadi suatu hal yang cukup membuatnya terhibur.

Halaman 61

Segera setelah dia tiba di pusat kesehatan, Perempuan Kupu-kupu tersebut harus pergi ke rumah sakit karena dia menderita luka-luka selama pemerkosaan. Dia tahu bahwa para perawat dan dokter ingin menolongnya dan menyembuhkannya, namun ketika dia harus berbaring di tempat tidur dan diminta untuk melebarkan kakinya untuk diperiksa, **kenangan yang mengerikan dari perkosaan itu muncul kembali**. Tiba-tiba dia berpikir bahwa dokter tersebut merupakan prajurit yang telah memperkosanya. Dia mencoba untuk melarikan diri. **Kenangan buruk tersebut mulai membanjiri pikiran dan tubuhnya, dan dia tidak mampu untuk membedakan apa yang terjadi dengannya dulu dan sekarang di rumah sakit**. Seorang perawat yang bijaksana mencoba untuk mengulangi nama perempuan kupu kupu tersebut secara berulang kali dengan suara yang tenang dan kuat. Dia berkata: Kamu berada di rumah sakit dan aman sekarang, itu [Rabu, 12 Maret 2016]. Kami di sini untuk membantu Anda. Nada suara dan apa yang dikatakan oleh sang perawat membantu perempuan Kupu-kupu untuk bisa **kembali ke masa kini**. Dia menyadari tujuan keberadaannya di rumah sakit tersebut adalah untuk menerima bantuan. Pada akhirnya setelah beberapa saat dia berhasil untuk kembali **menenangkan dirinya**.



Perawat yang bijaksana itu cukup memahami bahwa kenangan yang dimiliki oleh perempuan kupu kupu tersebut tentang pemerkosaan itu **masih berada cukup dekat dengan permukaan ingatannya**. Hal ini dapat saja terpicu selama proses perawatan dan pemeriksaan yang akan diterima. Perawat tersebut memutuskan untuk mencoba mempersiapkan perempuan tersebut tentang kemungkinan yang akan terjadi di depan dan mencoba menjelaskan kepadanya bahwa betapa mudahnya kenangan akan

pemeriksaan terpicu oleh **hal hal yang dapat mengingatkannya kembali pada kejadian tersebut**. Kemudian, Mereka berbicara tentang reaksi yang dialami oleh perempuan tersebut selama pemeriksaan medis. Sang perawat menyarankan latihan yang bisa dilakukan oleh perempuan tersebut **untuk mencegah ingatan lama yang bisa membanjiri pikirannya**. Sang perawat mengajarkannya untuk dapat menggunakan **indera penglihatannya** untuk melihat hal-hal di sekitarnya sambil **menyebutkan dengan keras** apa yang dia lihat. Ketika dia melakukan ini, dia dapat **merasa lebih hadir**, pada saat ini dan sekarang. Kemudian sang perawat menambahkan: **Ketika Anda fokus pada masa kini, masa lalu akan tetap berada di masa lalu**. Perempuan kupu kupu tersebut juga kembali belajar untuk **melakukan grounding** dengan cara menggunakan **indera sentuhannya**. Dia memegang sebuah batu yang pas di genggamannya, merasakan beratnya, kesejukannya, dan bentuknya. Bersama-sama mereka mulai melakukan latihan ini. Perawat menyuruh perempuan Kupu-kupu untuk melakukannya setiap kali dia merasa bahwa ingatannya kembali. Perawat itu juga mengatakan bahwa dia akan tetap selama proses operasi, untuk meyakinkan mengingatkannya bahwa rumah sakit itu aman.

Halaman 63

Pada pemeriksaan dan perawatan medis di hari selanjutnya, sekarang perempuan Kupu-kupu tersebut merasa lebih siap menghadapinya. Ketika ingatan tentang perkosaan itu **muncul kembali di dalam benaknya, dia akan memandangi hal yang ada disekelilingnya dan menyebutkan apa saja yang dilihatnya**. Dia memegang erat batu yang pas berada di dalam genggamannya. Sang perawat mencoba untuk berbicara dengan lembut kepadanya sambil mengatakan: Anda aman di rumah sakit ini. Anda sedang mendapatkan bantuan. Anda adalah perempuan yang kuat. Anda melakukannya dengan sangat baik. Anda benar-benar melakukan apa yang sudah kita latih bersama-sama. Aku sangat bangga padamu. Anda juga bisa bangga pada diri Anda sendiri. Perempuan itu akhirnya dapat merasakan bahwa dia bisa sedikit bangga akan dirinya.

Setelah dia kembali ke pusat rehabilitasi. Dia dapat **merasa lebih tenang** setelah menghabiskan beberapa waktu di sana. Dia dapat merasakan bahwa **lengan, kaki, dan punggungnya menjadi lebih kuat, dan hatinya terasa lebih ringan**. Dia mulai bisa tersenyum dan dapat kembali **berpikir dengan lebih jernih**. Hal ini membuatnya cukup lega.

Suatu hari, dia merasakan **perasaan yang ringan di hatinya**, dia pergi ke pasar. Tapi di sana dia melihat ada beberapa tentara, pada saat itu seolah-olah ada semacam petir yang menyerangnya, **dia mulai merasa panik dan melarikan diri** ke pusat rehabilitasi. Tiba tiba dia merasa bahwa **kejadian itu mulai terjadi lagi**, seolah-olah ada semacam film yang kembali diputar di kepalanya. Setiap kali dia melihat seorang tentara, dia merasakan hal yang sama, kenangan buruk tersebut terus membanjiri pikirannya dan membuatnya kehilangan kendali. Setelah beberapa saat, **dia menjadi takut pada hampir semua pria**. Reaksinya adalah **melarikan diri**. (Gejala *hyper-arousal* dan kecemasan). Beberapa hari kemudian dia memukul seorang pria yang berjalan di belakangnya. Dia merasa terperangkap karena jalannya sempit dan, sebelum dia sadar akan hal itu, dia telah terlebih dahulu memukulnya dengan sangat keras.

Suara langkah laki laki tersebut mengingatkannya pada para pemerkosa. Pada saat itu, dia tidak mampu untuk berpikir apapun, namun hanya mampu untuk bereaksi secara spontan.

Namun pada saat dia kembali ke pusat rehabilitasi, dia merasa sangat takut dan panik, dan tiba-tiba dia merasa kehilangan akan semua energinya. Pada saat itu, dia merasa seperti zombie dan berusaha untuk pergi tidur. Dia tidak mampu untuk merasakan **kekuatan di lengan dan kakinya**. Pada saat yang bersamaan dia **tidak mampu untuk berpikir secara jernih, dia tidak bisa tersenyum**. Dia merasakan perasaan kesedihan dan kebingungan yang cukup mendalam. Dia mulai merasa takut akan menjadi gila. Butuh beberapa hari bagi dirinya untuk kembali merasa cukup sehat untuk bisa berpartisipasi lagi dalam aktivitas apa pun.

Halaman 67

Pada kasus ini, berbagai macam objek dan situasi dapat **membangkitkan ingatan** yang berhubungan dengan kasus pemerkosaan. Beberapa kondisi tertentu yang terdapat di bagian tubuhnya akan kembali membawa ingatan tentang peristiwa tersebut. Misalnya ketika dia mengalami menstruasi, rasa sakit yang dirasakan pada bagian perutnya dan darah yang terlihat akan mengingatkannya pada peristiwa pemerkosaan. Kain yang berwarna kuning (dia mengenakan gaun kuning ketika diperkosa) langsung mengingatkannya akan kenangan disaat dirinya berlumuran darah di gaun kuningnya.

Cahaya tertentu di malam hari sebelum matahari terbenam, atau **suara sungai** juga akan **mengingatkannya** tentang perkosaan, karena peristiwa tersebut terjadi di tepi sungai tepat sebelum matahari terbenam. **Pengingat trauma** lainnya yang **cukup kuat** mempengaruhinya adalah **suara marah dan nafas berat**.

Di pusat kesehatan, perempuan kupu-kupu merasa lebih tenang. Setelah tinggal di pusat tersebut selama dua bulan, dia merasa jauh lebih baik. Dia bergabung dengan paduan suara di mana para perempuan lainnya bernyanyi dan menari. Paduan suara tersebut **membangkitkan kembali sukacita dan vitalitas yang ada dalam dirinya**. Bergabung bersama dengan perempuan lain yang juga telah melalui apa yang pernah dilaluinya cukup membuatnya merasa tidak terasingkan. Bersama sama, mereka bisa saling mendukung. Perempuan kupu kupu tersebut memiliki tangan yang cekatan yang membantunya untuk bergabung dengan dengan kelas menjahit di mana dia juga belajar cara membuat pakaian. Beberapa perempuan lain juga mengatakan bahwa mereka bisa mencari nafkah dari apa yang mereka jual sekarang, meskipun mereka telah ditolak oleh keluarga dan komunitas dimana mereka berada karena telah diperkosa.

Halaman 85

Perempuan Kupu-kupu tersebut merasa cukup lega karena dia telah bertemu dengan banyak penolong yang sangat baik; para perawat, pekerja kesehatan dan para perempuan lain yang juga mengalami trauma. Dia menyadari bahwa reaksi yang dialaminya merupakan **reaksi yang natural**, dan **mengerti**

bagaimana trauma tersebut dapat terpicu, yang sering membuatnya merasa kehilangan kontak dengan di mana dia berada dan lupa bahwa dia berada di tempat yang aman.

Para penolong tersebut menjelaskan kepada perempuan kupu-kupu bahwa dia perlu menemukan cara untuk menghubungkan kembali dan memindahkan dirinya sendiri ke masa sekarang. Penolong tersebut berkata: **Jika Anda fokus pada saat ini, maka kenangan akan masa lalu, tetap berada ada di masa lalu.** Pada saat itu, sang perempuan kupu kupu tersebut merasa sulit untuk memahami apa artinya ini. Penolong tersebut melanjutkan berkata: Memori tentang perkosaan dapat menyerang pada saat ini, menghilangkan kesadaran akan waktu dan tempat dimana Anda berada. Namun, dia menjelaskan bahwa kenangan trauma tersebut berasal dari masa lalu. Rahasiannya adalah dengan memiliki kesadaran bahwa kita berada pada waktu sekarang melalui indera kita: hal ini akan membantu kita untuk kembali melabuhkan diri kita di sini dan pada saat sekarang.

Sang Penolong menaruh teh hangat dan dua cangkir di atas meja di depan mereka. Dia mulai berkata: **Coba Dengarkanlah**, kira kira apakah yang Anda dengar? Lalu dia menuangkan teh ke cangkir. perempuan kupu-kupu itu mulai mencoba mendengarkannya, berhenti sebentar, dan mulai mengatakan bahwa dia mendengar suara air yang mengalir, nyanyian burung, dan suara-suara dari beberapa perempuan di luar sana. Penolong tersebut kemudian menjawab: Anda sekarang telah memfokuskan pendengaran Anda. Suara-suara ini sebagai petunjuk yang memberitahu Anda mengenai apa yang sedang terjadi pada sekarang. Cara ini merupakan metode bagaimana Anda dapat **kembali menghubungkan diri Anda dengan momen momen yang terjadi saat ini dengan cara menggunakan indera pendengaran Anda.** Sekarang cobalah untuk memegang cangkir dan gunakan indera peraba anda. **Rasakan** cawannya.

Perempuan kupu kupu tersebut dapat **merasakan kehangatan** dari cangkir yang dipegangnya. Selanjutnya, mereka menggunakan **indera perasa mereka untuk kembali menikmati teh.** Dia mencoba untuk bisa **mencicipi dan mencium aroma teh tersebut.** Sang penolong melanjutkan bertanya: Apa yang terjadi dengan ingatan Anda ketika kita berkonsentrasi mendengar bunyi, menyentuh cangkir, dan mencicipi teh? Kemudian dia menjawab bahwa perasaan trauma yang biasanya dirasakannya tidak berada disitu.

Sang penolong kemudian memuji dan menghargai usaha terbaik yang dilakukan olehnya. Dia mengatakan bahwa **indra kita adalah gerbang yang menghubungkan kita dengan masa kini.** Ketika kita memfokuskan indera kita pada apa yang kita lihat, dengar, cicipi dan sentuh, maka apapun yang kita rasakan pada saat ini merupakan realitas sebenarnya yang terjadi pada kita. Jadi sangatlah penting bagi kita untuk kembali **membuka indera dan memfokuskan perhatian pada hal-hal yang mengingatkan bahwa kita berada di waktu dan tempat aman sekarang.** Latihan ini dapat disebut sebagai latihan grounding karena memberikan kita bagaimana cara untuk melakukan grounding pada momen saat ini.

Halaman 89

Secara berlanjut sang penolong berusaha untuk terus mengajarkan metode metode baru kepada perempuan kupu kupu tersebut. Dia berkata: Tidak semua orang sama, oleh karena itu, setiap dari kita membutuhkan jenis latihan yang berbeda untuk memastikan bahwa metode metode tersebut dapat membantu kita dengan baik, dengan cara **memberi indra kita pengalaman baru yang menyenangkan** yang akan mengingatkan kita bahwa pada saat ini kita berada dalam keadaan aman. Kemudian dia lanjut menjelaskan bahwa sangat penting untuk **berlatih latihan ini setiap hari bahkan ketika Anda merasa tenang**. Karena dengan begitu Anda belajar bagaimana menggunakannya bahkan ketika Anda merasa tertekan. Dengan cara ini, ketika kenangan traumatis muncul, latihan ini dapat membantu untuk mengurangi dampak kuat yang dapat ditimbulkan oleh trauma di masa lalu.

Namun demikian, ketika mereka bertemu di lain waktu, Perempuan tersebut berkata bahwa dia **merasa sangat kewalahan oleh perasaan perasaan yang cukup menyakitkan tersebut**. Dia mencoba melakukan latihan penamaan dan menurutnya latihan itu cukup membantunya, namun dia membutuhkan sesuatu yang **lebih untuk mampu menguasai perasaannya**. Sang penolong tersebut kemudian menjawab: **Ketika emosi kita sangat kuat**, kita takut ambruk atau merasa seperti terpecah-pecah. Beberapa latihan mampu membantu kita untuk kembali kepada keadaan grounding untuk mampu menguasai emosi yang bisa tiba-tiba muncul. **Itu sama halnya seperti membuat tubuh kita sebagai bentuk wadah yang kuat dengan cara mengaktifkan otot-otot kita**. Kemudian penolong tersebut kembali bertanya. Apakah Anda bersedia mencoba latihan yang mungkin membantu Anda untuk mengontrol dan menahan perasaan Anda? Dengan yakin perempuan itu berkata bahwa dia sudah sangat siap untuk melakukan hal itu. Kemudian Penolong tersebut memulai mendemonstrasikan latihan itu kepada Perempuan Kupu-kupu.

Halaman 91

Sang penolong kemudian mencoba bertanya kepada perempuan kupu-kupu: Apakah saat ini Anda **merasakan perbedaannya?** Iya, jawab perempuan itu. Apakah perasaan kewalahan Anda terasa lebih atau mulai berkurang? berkurang, Perempuan itu menjawab lagi, tetapi masih belum sepenuhnya. Baiklah, mungkin bisa kita lanjutkan, kata si penolong.

Penolong tersebut berhenti dan mulai bertanya: Apakah sekarang Anda **merasa lebih hadir atau kurang hadir?** Sekarang saya merasa hadir, jawabnya. Penolong berkata: Sekarang Anda telah berlatih dan memahami beberapa jenis keterampilan yang dibutuhkan untuk proses pemulihan yang dapat Anda gunakan ketika merasakan perasaan kewalahan, atau ketika Anda merasa tidak dapat hadir pada masa saat ini. Tugas Anda sekarang adalah melatih keterampilan ini setiap hari sampai Anda merasa tenang dan aman. Kemudian mereka akan dapat digunakan secara otomatis ketika Anda merasa kewalahan.

Halaman 93

Perempuan kupu kupu tersebut mengatakan bahwa **rasa kewalahannya mulai berkurang namun masih merasa cukup lemah**. Sang penolong tersebut dapat melihat bahwa **bagian dada dan tubuh atasnya seola**

h olah meringkuk ke dalam. Penolong tersebut mengundang perempuan kupu-kupu tersebut untuk kembali **menegakkan tulang punggungnya**. Pertama-tama sang penolong tersebut menunjukkan bagaimana cara melakukannya, lalu dia bertanya apakah perempuan kupu-kupu tersebut mau mencoba melakukan latihan ini bersamanya. Dengan sangat hati-hati dia mulai mencoba untuk meluruskan kembali tulang punggungnya. **Untuk sesaat dia dapat merasakan perasaan yang lebih ringan dan lebih kuat**.

Halaman 99

Perempuan kupu kupu tersebut meminta saran kepada penolong: Apa yang akan terjadi padaku? Apakah aku akan gila? Apakah hidupku akan hancur selamanya? Dia mulai menggambarkan keadaan pikirannya saat itu. Saya merasa begitu sendirian. Terasa begitu gelap. **Hati dan jiwaku seperti tertidur**. Saya juga memiliki **pikiran yang buruk**, mimpi buruk, dan saya merasa takut akan segalanya. Saya merasa marah dan berteriak kepada orang-orang lain. Seperti saya tidak mengenali diri saya sendiri.

Orang-orang berpaling dariku. Aku merasa begitu buruk dan kotor. Bahkan beberapa hari Aku merasa seperti tidak ingin hidup. Aku seperti tidak melihat akan adanya harapan! Bisakah Aku melarikan diri dari situasi ini?

Sang penolong menyadari bahwa perempuan kupu-kupu itu mungkin siap menceritakan kisah lengkapnya. Penolong tersebut kemudian bertanya; apakah dia ingin mulai berbicara, tetapi perempuan kupu-kupu itu tidak pernah mau. Namun demikian, penolong tersebut selalu menyiapkan dirinya untuk mendengarkan, tetapi harus mempersiapkan tindakan pencegahan tertentu sebelumnya.

Kemudian perempuan kupu-kupu mulai berpikir tentang apa yang harus dia lakukan dengan kisah mengerikan yang dihadapinya. Dia tahu bahwa terdapat kemungkinan untuk melaporkan kejadian tersebut, namun sebelum itu, pertama-tama dia ingin berbicara dengan seorang penolong, yang dapat mendengarkannya tanpa harus mengkritik, serta yang tidak akan mengatakan bahwa dia telah melakukan kesalahan. Dia ingin membahas lebih detail apa yang sebenarnya telah terjadi padanya, berharap dengan melakukan hal ini, dia mampu untuk sedikit mengeluarkan dari dalam pikirannya.

Dia tidak tahu persis bagaimana melakukannya, tetapi memutuskan bahwa, nanti ketika penolong kembali bertanya kepadanya; apakah dia ingin berbicara, dia akan mengatakan bahwa dia ingin melakukannya. Di masa lalu, dia selalu menolak, dan penolong tersebut selalu dengan lembut menerima jawabannya.

Sekarang dia merasa lebih yakin untuk mengatakan apa yang sebenarnya terjadi. Bagaimana waktu itu mereka melemparnya, menghinanya, menyentuhnya dengan kasar, bahkan mereka melakukan penetrasi kepadanya secara berganti sambil menertawakannya. Dia tahu bahwa hal tersebut tidak akan

mudah untuk dibicarakan, tetapi dia mengerti bahwa hal ini yang harus dilakukan, terutama jika dia ingin melaporkan apa yang sebenarnya terjadi pada dirinya.

Para penolong tersebut bertanya dan dia mulai berbicara dengan ragu-ragu, tidak terlalu koheren, kadang-kadang sambil **menangis mengeluarkan air mata**, kadang-kadang **sambil bergemetaran**. Penolong menekankan bahwa dia disini bersamanya, dan tidak akan memberitahu siapapun, akan duduk sedekat mungkin dengannya, dan bahwa perempuan kupu-kupu tersebut dapat diizinkan untuk berhenti pada titik mana pun dia mau. Penolong itu membiarkan dia untuk berbicara, tetapi menegaskan bahwa dia akan selalu mendengarkan, mengingatkannya bahwa dia aman, bahwa dia telah diserang dan dia tidak akan disalahkan, dan tidak ada satupun yang bisa mengambil martabat dan harga dirinya darinya.

Halaman 101

Suatu hari Perempuan Kupu-kupu tersebut perlu berbicara tentang kasus pemerkosaan yang terjadi padanya. Dia ingin melaporkan tentang kejadian tersebut agar mendapatkan bantuan dari seorang pengacara. Dia ingin orang-orang yang memerkosanya dihukum atas apa yang telah mereka lakukan kepadanya.

Sang penolong tersebut mengingatkan bahwa hal tersebut **dapat memicu trauma** ketika berbicara tentang perkosaan. Oleh karena itu, Dia ingin terlebih dahulu **mempersiapkan** perempuan kupu-kupu tersebut, sehingga dia bisa melakukan apa yang dia inginkan tanpa mengalami keadaan dimana dia merasa **kewalahan**. Dia berkata: Sangat penting untuk menceritakan kisah tersebut secara general atau mengutamakan point point yang penting saja. Hindari detail, **karena detail merupakan pemicu yang kuat dan akan membangkitkan kembali kenangan trauma**.

Halaman 103

Penolong itu mengajarkan perempuan kupu-kupu tersebut bagaimana memberikan tanda untuk berhenti jika dia merasa terpicu. Dia berkata: **Dirimu bertanggung jawab dan berada dalam kontrol terhadap segala hal**. Anda bebas untuk mengatakan stop atau berhenti. Anda juga dapat beristirahat jika Anda merasa terlalu sulit untuk melanjutkan atau menjawab pertanyaan. Lakukan apa yang terasa nyaman bagi Anda. Anda juga bisa mengatakan TIDAK dengan mengangkat tangan Anda. kemudian sang penolong mempraktekkannya dengan mengangkat lengannya dengan telapak tangannya ke depan sambil menunjukkan contohnya kepada perempuan kupu kupu tersebut. Apakah Anda pikir Anda bisa melakukan itu? Mari kita coba bersama.

Perempuan kupu kupu tersebut menemukan caranya sendiri untuk memberikan sinyal berhenti. Dia berkata stop sambil mengangkat lengannya dan meletakkan telapak tangannya di depan. Dia berdiskusi dengan penolongnya **jenis tools dan sumber daya apa saja yang dapat dan ingin digunakan** ketika dia berbicara dengan sang pengacara nantinya.

Sekarang setelah dia belajar teknik *grounding*, dia memutuskan untuk memegang sebuah batu kecil di tangannya yang nanti akan **mengingatkannya pada masa sekarang**. Dia berlatih **meluruskan tulang belakangnya dan memberikan landasan atau tumpuan pada kakinya**. Dia juga meminta penolong untuk tetap berada di sana ketika dia berbicara dengan pengacara, untuk **membantunya mengatur dirinya sendiri** selama pertemuan.

Sang penolong dan perempuan kupu-kupu juga berbicara cukup lama tentang apa yang bisa diharapkan terjadi setelah dia mengajukan laporan. Dia tahu bahwa terkadang sangat sering para pelaku tersebut tidak mendapatkan hukuman yang selayaknya. Namun demikian, dia bersedia untuk tetap mencobanya bagaimanapun juga. Mungkin hal ini dapat mencegah orang lain untuk mengalami apa yang pernah dialaminya.

Halaman 105

Penolong tersebut berjanji bahwa dia akan selalu berada di sana ketika perempuan kupu-kupu tersebut berbicara dengan pengacara dan membuatnya laporan. Dia juga akan membuat beberapa rencana dengan perempuan kupu-kupu untuk mengatur proses penutupan sesudahnya.

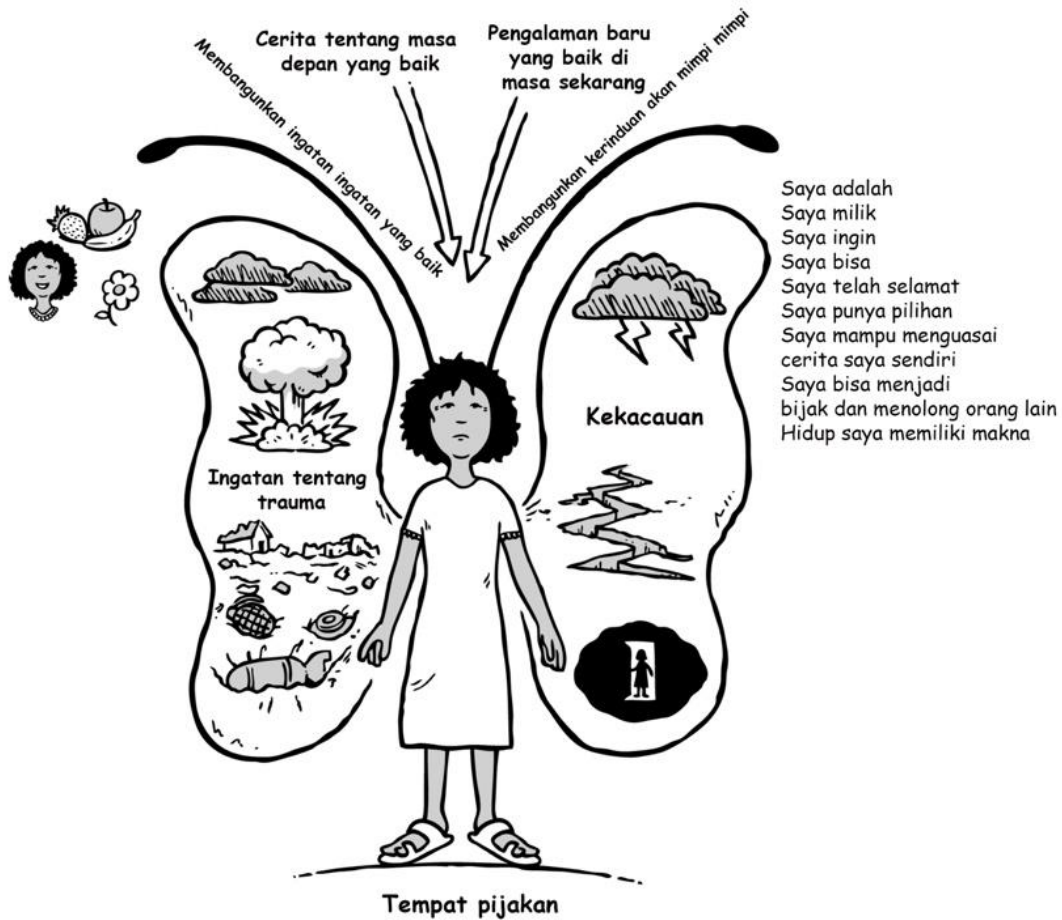
Halaman 107

Perempuan kupu kupu tersebut merasa lebih baik seiring berjalannya waktu. Meskipun demikian, dia masih memiliki masalah dengan mimpi buruknya dan dia ingin meminta bantuan kepada penolong. Kemudian penolong tersebut berkata: **Pada dasarnya fungsi bermimpi adalah untuk memproses apa yang terjadi dalam hidup kita ketika kita terbangun**. Mimpi buruk merupakan mimpi yang paling sulit yang dapat dialami oleh suatu individu. Ketika Anda mengalami mimpi buruk tentang pemerkosaan yang pernah terjadi pada Anda, hal ini sama rasanya seperti ketika **Anda menghidupkan kembali trauma tersebut**.

Seringkali seseorang terbangun ketika mimpi buruk berada pada kondisi terburuknya. Ketika ini terjadi, tubuh dan pikiran Anda tidak bisa menyelesaikan apa yang sedang terjadi, sehingga mimpi buruk tersebut akan cenderung terulang lagi. Ketika kita bermimpi, seringkali kita tidak mampu untuk bergerak. Kelumpuhan ini dapat berlanjut bahkan setelah bangun dari mimpi buruk, hal ini bisa sangat menakutkan dan dapat memicu trauma. Bahkan hal lain seperti kegelapan malam itu sendiri dapat menjadi pemicu. terkadang trauma tersebut dapat terjadi pada malam hari. Oleh karena itu, dalam kegelapan akan menjadi sangat sulit untuk mampu mengorientasikan diri dan memastikan apakah situasi di sekitarnya berbahaya atau tidak.

Dikarenakan oleh mimpinya tersebut, Perempuan Kupu-kupu menjadi **sangat ketakutan untuk kembali tidur**. Namun sang penolong mengatakan kepadanya bahwa banyak hal yang dapat dilakukan untuk kembali memperbaiki kualitas tidurnya. Dia mengatakan bahwa sangat penting untuk mengembangkan rutinitas yang baik. Kemudian mereka berbicara tentang apa yang dapat dilakukan untuk membantunya

memperbaiki rutinitas tidurnya. Penolong membuat daftar hal-hal penting yang dapat dilakukan oleh perempuan kupu-kupu di rumah untuk membantu dirinya tidur dan mengatasi mimpi buruk.



Halaman 111

Secara perlahan perempuan tersebut **mendapatkan kembali kekuatannya**. Dia merasa lebih yaking pada keterampilan yang telah dipelajarinya, dan **tidak begitu khawatir akan hal hal yang dapat memicunya**. Dia berhasil melakukan proses grounding terhadap dirinya sendiri ketika hal tersebut terjadi.

Namun, ada satu hal dalam hidupnya yang membuatnya cukup sedih dan putus asa. Dia berusaha untuk tidak memikirkannya karena itu membuatnya sangat kesakitan. Suatu hari penolong itu membahas tentang hal tersebut. Penolong itu berkata bahwa sudah waktunya untuk mencoba berbicara dengan suami dan keluarganya, untuk melihat apakah mungkin kembali berhubungan dengan mereka.

Ketika Perempuan Kupu-kupu mendengar tentang hal tersebut dari penolongnya, dia segera melihat gambaran suaminya dengan mata marah dan ketakutan, mulutnya terbuka, berteriak bahwa dia harus pergi. Dia melihat anak-anaknya yang menangis, dan itu menyayat hatinya. Dia mulai **gemetar dan menangis** tetapi berhasil **menahan diri dan kembali ke masa kini**.

Dia dan penolong terus berbicara tentang kemungkinan untuk bertemu dengan keluarganya. Penolong mulai **menenangkannya** dengan mengatakan bahwa mereka akan melanjutkan langkah demi langkah. Beberapa penolong akan mengunjungi desa untuk berbicara dengan keluarganya dan penduduk desa lainnya. Perempuan itu mendapatkan dukungan besar dari perempuan lain di desanya, yang juga telah diperkosa dan ditolak oleh keluarganya. Mereka saling mendukung dan mengingatkan satu sama lain untuk menggunakan keterampilan *coping* yang telah mereka pelajari. Mereka didorong untuk berbicara tentang kenangan indah di desa tersebut, sehingga **kenangan buruk itu akan hilang sedikit demi sedikit dari tubuh dan pikiran mereka.**

Halaman 113

Pada akhirnya mereka mencoba untuk mengunjungi desa tersebut, pertama tama, para penolong mencoba untuk menemukan sumber daya berupa orang-orang yang berada di masyarakat yang dapat mendukung para survivors. Kemudian, mereka disarankan untuk menemui kepala desa dan pemuka agama yang ada di dalam komunitas tersebut. Para penolong ini mencoba untuk **menjelaskan tentang trauma dan bagaimana reaksi trauma terjadi**, menekankan bahwa para perempuan yang menjadi korban perkosaan tidak dapat disalahkan dengan apa yang terjadi padanya. Kepala desa dan pemuka agama tersebut akhirnya memahami bahwa para perempuan tersebut mengalami penderitaan oleh karena itu mereka tidak dapat disalahkan. Akhirnya mereka sepakat untuk melindungi para perempuan yang diperkosa di komunitas mereka dan ingin membantu para penolong tersebut untuk berbicara dengan keluarga para perempuan.

Ketika para penolong berbicara dengan keluarga perempuan kupu-kupu tersebut, mereka menjelaskan bahwa dia telah mengalami trauma dan sudah sangat menderita. Namun saat ini perempuan tersebut telah kembali pulih. Mereka juga memberi tahu para keluarga bahwa dia telah mulai mempelajari keterampilan baru, seperti menjahit, dan keterampilan ini dapat digunakan untuk membantu keluarganya bertahan hidup. Kepala desa juga mencoba mengatakan bahwa perempuan yang diperkosa tersebut diibaratkan terluka dengan cara yang sama dengan luka-luka yang dialami oleh para prajurit dalam perang. Dia mengatakan juga bahwa masyarakat di sekitar juga akan memberikan dukungan dan membantunya untuk **tidak merasa malu akan apa yang telah terjadi padanya.**

Sementara perempuan kupu-kupu menginap di Center, para penolong telah melakukan beberapa kunjungan ke para keluarga dan komunitas dimana perempuan tersebut berasal. Hal tersebut sangat sulit untuk dilakukan. Walaupun anak-anaknya sudah sangat sering meminta ibu mereka untuk kembali, tetapi suaminya tidak pernah mengizinkan anak-anak mereka untuk bahkan menyebutkan namanya, apalagi melihatnya. Namun setelah beberapa waktu lamanya, dia mulai berubah pikiran dan mengatakan bahwa dia ingin kembali melihat istrinya lagi. Keputusannya ini, didukung oleh anggota keluarga lainnya.

Pada saat itu, sang perempuan kupu kupu tersebut juga telah mencapai titik di mana dia telah siap menemui suaminya. Dan sudah sangat lama juga dia ingin ingin melihat anak-anaknya.

Halaman 115

Para penolong mencoba untuk memperingatkannya bahwa desa dan segala hal yang ada di sekitarnya dapat suatu saat menjadi pemicu. Sang penolong berkata: Gunakanlah semua teknik atau hal yang telah Anda pelajari sebelumnya tentang *grounding*. Setelah Anda dapat menguasai teknik tersebut, ada satu lagi strategi yang sangat bermanfaat, yaitu dengan **secara aktif melihat bagaimana momen saat ini cukup berbeda dari saat dimana kejadian trauma terjadi. Anda perlu tahu bahwa hal hal yang menjadi pemicu trauma dapat memicu reaksi trauma yang terjadi.** Contohnya, jika sungai mulai memicu reaksi-trauma, cobalah untuk secara aktif melihat bagaimana keadaan sungai sekarang berbeda dari sungai pada waktu itu, dengan cara melakukan pemeriksaan dengan teliti, dan dengan mengatakan pada diri sendiri bahwa situasi sekarang sudah kembali damai, para prajurit prajurit tersebut telah pergi, dan lain sebagainya.

Ketika Anda secara aktif mulai **mengorientasikan diri Anda** dan melihat bahwa sungai tersebut cukup aman, hal ini akan membantu Anda untuk melihat hal apa saja yang telah berubah di desa tersebut. Pada saat tersebut Anda akan dapat memisahkan antara masa lalu dengan masa sekarang. **Anda akan memulai untuk memberikan diri Anda pengalaman baru yang akan segera menjadi memori baru yang baik, memperkuat Anda dan hubungan Anda dengan masa kini dan mengirim memori masa lalu kembali ke masa lalu.** Ini juga akan memberitahu Anda bahwa sesungguhnya bahaya tersebut sudah berakhir. Ketika Anda mendeteksi perbedaan ini, Anda dapat mulai mengatakan dengan keras kepada diri Anda sendiri tentang perbedaan perbedaan yang telah Ande temui.

Perempuan kupu kupu tersebut akhirnya mulai merasa siap untuk kembali ke desa dan menemui suami serta anak-anaknya.

Menciptakan akhir yang baik

- Jelajahi gagasan mengenai apa yang dimaksud dengan 'sukses' dan izinkan kelompok tersebut untuk menentukan akhir yang realistis dan sesuai dengan mereka.
- Berilah penjelasan mengenai berbagai macam jenis tantangan yang mungkin bisa timbul bagi seorang survivors ketika dia kembali ke komunitasnya, dan bantuan seperti apa yang dapat membuatnya untuk kembali dengan cara yang lebih mudah dan dapat berhasil.
- Perlu diketahui juga bahwa ada beberapa perempuan yang kemungkinan besar akan terpinggirkan dan ditolak oleh keluarga atau komunitas mereka.
- Kenyataan bahwa beberapa dari perempuan tidak ingin kembali ke kehidupan lama mereka.

Hal yang perlu diingat

Setiap kasus dan korban adalah unik dan berbeda

Seorang penolong harus berpikir untuk dirinya sendiri dan selalu mampu untuk menggunakan imajinasi dan penilaiannya sendiri. Terutama ketika survivors memutuskan jenis cerita apa yang ingin diceritakannya, saran seperti apa yang harus diberikan, dan latihan dasar apa yang harus digunakan.

Pertanyaan penting yang harus ditanyakan kepada diri Anda sendiri.

- Sumber daya apa yang dapat dimanfaatkan oleh korban, baik dalam dirinya sendiri atau orang lain?
- Akankah saya (atau penolong lainnya) bertemu dengannya secara teratur atau hanya beberapa kali, atau hanya sekali-sekali saja?
- Sebagai seorang penolong, seberapa banyak yang saya ketahui tentang situasi perempuan tersebut? Apakah saya merasa sudah cukup tahu mengenai situasinya?
- Jika saya memintanya untuk mempercayai saya, apakah saya dalam posisi dimana saya dapat mempertahankan kepercayaannya?
- Apakah saya dalam kondisi yang cukup sehat dan baik untuk bisa dan mampu menasihatinya?
- Sebagai penolong, apakah saya terlihat menjanjikan?
- Dapatkah saya mempertahankan bantuan yang sudah saya tawarkan sebelumnya?

Dan jangan pernah ragu apalagi menahan diri Anda untuk meminta saran dari orang lain, dari para profesional atau orang lain yang terlatih dan berpengalaman dalam bekerja dengan individu yang terpapar peristiwa traumatis. Sebagai penolong, Anda juga dapat merujuk mereka ke penyedia perawatan lain ketika hal ini dirasa perlu dan perawatan tersebut tersedia.