Psihodinamski čimbenici žalovanja

Radić, Petra

Master's thesis / Diplomski rad

2020

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, School of Medicine / Sveučilište u Zagrebu, Medicinski fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:105:014928

Rights / Prava: In copyright / Zaštićeno autorskim pravom.

Download date / Datum preuzimanja: **2024-03-28**

Repository / Repozitorij:

Dr Med - University of Zagreb School of Medicine Digital Repository

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU

MEDICINSKI FAKULTET

Petra Radić

Psihodinamski čimbenici žalovanja

DIPLOMSKI RAD



Zagreb, 2020.

Ovaj diplomski rad izrađen je na Katedri za psihijatriju i psihološku medicinu KBC-a Zagreb Medicinskog Fakulteta Sveučilišta u Zagrebu, pod vodstvom prof. dr. sc. Darka Marčinka i predan je na ocjenu u akademskoj godini 2019./2020.

1. Sažetak
2. Summary
3. Uvod....1
3.1. Gubitak i žalovanje....1
3.2. Psihodinamika žalovanja....2
4. Normalno ili patološko?....3
4.1. Tradicionalne definicije....3
4.2. Otežano ili kompliciranо tugovanje....4
4.3. Poremećaj perzistentnog kompleksnog žalovanja....5
5. Žalovanje za preminulom osobom....7
5.1. Tuga kao izraz žalovanja....7
5.2. Psihodinamske teorije....8
5.2.1. Sigmund Freud....8
5.2.2. John Bowlby....9
5.2.3. John E. Baker....9
5.2.4. Melanie Klein....11
5.3. Patološko žalovanje....13
6. Obilježja žalovanja u djece....15
6.1. Specifičnosti reakcija djece na gubitak....15
6.2. Psihodinamika dječjeg žalovanja....17
6.3. Transgeneracijski obrasci neprorađenog žalovanja....19
6.3.1. Dijelovi ličnosti pogođeni prijenosom traume....19
6.3.2. Modeli prijenosa traume....20
6.3.3. Alien self....23
7. Žalovanje u ljubavnoj vezi....24
7.1. Narcisi i ljubav....26
8. Zaključak....28
9. Zahvale....29
10. Literatura....30
11. Životopis....33

1. SAŽETAK

Naslov: Psihodinamski čimbenici žalovanja

Autor: Petra Radić

Žalovanje je proces koji prirodno slijedi nakon svakog gubitka. Može se reći kako je gubitak univerzalna stvar po kojoj su svi ljudi jednaki. Ono što nas razlikuje su individualne reakcije na gubitak. Psihodinamski faktori koji utječu na taj proces mogu nam pobliže objasniti što se zapravo događa u podsvijesti ožalošćenog nakon gubitka. Ovaj rad razmatra aspekte tog procesa od ranog djetinjstva do odrasle dobi, s posebnim naglaskom na psihoanalitički aspekt.

Iako se gubitak može javiti u više oblika, fokus ovog rada stavljen je na gubitak u obliku smrti. Na samom početku opisana je tradicionalna podjela u obliku faza žalovanja. U većine ljudi taj se proces odvija bez poteškoća. Ipak postoji određeni broj slučajeva u kojima se javljaju poteškoće. Opisane su odrednice patološkog žalovanja. Opisuju se neke od značajnijih teorija psihoanalitičara koji su pokušali doprinijeti razumijevanju načina na koji gubitak i tugovanje mogu utjecati na promjene u unutarnjem svijetu. Kod ožalošćene je djece zbog nedovoljne emocionalno – kognitivne zrelosti nekada teško raspoznati tuguju li ili ne. Opisane su specifične reakcije djece na gubitak. Važno je uočiti razlike u odnosu na odrasle pa tako poseban dio govori o žalovanju u djece. Obrađen je zanimljiv fenomen žalovanja koji govori o prijenosu neprorađenih roditeljskih trauma na djecu, koja zatim sama moraju proraditi te iste traume. Na kraju rada opisani su gubitci unutar konteksta ljubavnih odnosa.

Ključne riječi: psihodinamika, žalovanje, gubitak

2. SUMMARY

Title: Psychodynamic factors of mourning

Author: Petra Radić

Grieving is a process that naturally follows after every loss. It can be said that loss is a universal thing by which all people are equal. What sets us apart are individual reactions to loss. The psychodynamic factors that influence this process can explain to us in more detail what actually happens in the subconscious of the bereaved after the loss. This paper considers aspects of this process from early childhood to adulthood, with particular emphasis on the psychoanalytic aspect.

Although loss can occur in multiple forms, the focus of this paper is on loss in the form of death. At the very beginning, the traditional division in the form of mourning phases is described. In most people, this process takes place without difficulty. However, there are a number of cases in which difficulties arise. The determinants of pathological mourning are described. It describes some of the more significant theories of psychoanalysts who have tried to contribute to understanding the ways in which loss and grief can affect changes in the inner world. In grieving children, due to insufficient emotional-cognitive maturity, it is sometimes difficult to distinguish whether they are grieving or not. Specific reactions of children to loss are described. It is important to notice the differences in relation to adults, so a special part talks about mourning in children. An interesting grieving phenomenon is dealt with, which speaks of the transmission of unprocessed parental traumas to children, who then have to work through the same traumas themselves. At the end of the paper, losses within the context of love relationships are described.

Key words: psychodynamics, mourning, loss

3. UVOD

Kroz svoj život mnogo puta sam se zatekla u situacijama u kojima sam trebala biti podrška prijateljima koji prolaze kroz neko teško razdoblje. O čemu god da se radilo, mogu reći da je uvijek u podlozi bio neki gubitak s kojim im se bilo teško nositi. Uvijek me zanimalo što se točno krije iza tih loših osjećaja koje ljudi proživljavaju kada se nose s velikom promjenom ili gubitkom. Upravo iz tih razloga odlučila sam napisati rad na temu žalovanja.

3.1. Gubitak i žalovanje

Gubitak je neizbježno iskustvo s kojim se tijekom života susreće svaki pojedinac. Može se reći da je to univerzalna pojava po kojoj su svi ljudi jednaki. Ovisno o vrijednosnom sustavu pojedinca, različiti događaji mogu se smatrati gubitkom. Neki od primjera koje bi većina ljudi smatrala teškim gubitkom su ostanak bez posla, rastava od partnera, selidba (promjena okoline) i slični događaji koji označavaju velike životne promjene. No, najteži i nepovratni gubitak je ipak smrt voljene i bliske osobe. Moj rad najviše će biti fokusiran na temu gubitka u vidu smrti.

Iako nam je svima zajednički, proživljavamo ga na individualan način. Ne postoje dvije osobe koje će doživjeti smrt voljene osobe na isti način. Izražavanje boli i povezanih osjećaja tuge ovisi o mnogo faktora uključujući njihovu osobnost, okolnosti u kojima se smrt dogodila i način njihovog pogleda na svijet. Jedna od najtežih stvari za ljude koji prolaze kroz proces žalovanja je ta što ne znaju što očekivati, pogotovo u prvih nekoliko mjeseci od gubitka. Često se znaju zapitati je li to što proživljavaju normalno i brinu se da gube zdrav razum. Jedna od uloga stručnjaka je upoznavanje

s mogućim iskustvima nakon gubitka kao pokušaj da se poveća osobni osjećaj kontrole i ubrza prilagodba na novonastalu situaciju.

Žalovanje je proces koji nam omogućuje da taj isti gubitak i prebrodimo. Bol i patnja koju osjećamo iznimno je neugodna i većina ljudi bi voljela da je uopće ne mora proživljavati. No, ti negativni osjećaji upravo su ključ uspješnog prorađivanja gubitka te ih je jako važno prihvatiti i pokušati ih prebroditi kako bismo mogli nastaviti s daljnjim funkcioniranjem. Prihvaćanje nove stvarnosti bez voljene osobe, ali zadržavanje iste u unutarnjem svijetu glavni je cilj žalovanja.

3.2. Psihodinamika žalovanja

Svakom mentalnom procesu možemo pronaći uzrok u nekom nesvjesnom sukobu. Psihodinamski koncept uvodi trodijelnu strukturu psihičkoga aparata, koju čine id, ego i superego. Njihova se međusobna interakcija očituje pojavom intrapsihičkoga sukoba koji može dovesti do pojave određenih simptoma. Psihodinamika pretpostavlja da je ponašanje osobe određeno nasljednim i iskustvenim čimbenicima, tj. prošlošću i sadašnjošću.(1) Postoje različite psihodinamske teorije koje pokušavaju objasniti kakvi se to procesi u psihi događaju prilikom različitih faza žalovanja.

4. Normalno ili patološko?

U svakom se od područja psihijatrije pokušava definirati granica koja bi određivala trenutak u kojem određeno odstupanje od „normalnog“ stanja postaje patološko. To nije uvijek lak zadatak zbog različitih obrazaca ponašanja te velikih individualnih razlika u karakteru i osobnosti. U ovom dijelu mog rada pokušat ću naći odgovore na neka pitanja vezana uz poteškoće u procesu žalovanja.

4.1. Tradicionalne definicije žalovanja

Tema gubitka i nošenja s istim oduvijek je bila zanimljiva stručnjacima iz područja psihologije i psihijatrije. Gubitak je neizbježan događaj u životu svakog pojedinca pa samim time proučavanje posljedica gubitka može biti korisno u analizi mnogih poremećaja. U samim početcima istraživanja i analiziranja ovog fenomena, u razgovoru s pacijentima neki autori došli su do zaključka da se u većine ljudi proces žalovanja odvija kroz određene faze. Jedna od prvih koja se zainteresirala za to područje bila je Elisabeth Kübler-Ross nakon što je velik dio svog života radila s terminalnim bolesnicima. Tada je odlučila sastaviti model Pet stadija žalovanja za koji je smatrala da će olakšati razumijevanje ovog fenomena.(2) Ti stadiji ili faze primjenjivi su na bilo koji oblik gubitka te se ne moraju shvaćati doslovno jer svaka osoba može reagirati drugačije i prema tome izlaziti iz zadanih okvira. Ljudi koji prolaze proces žalovanja ne moraju nužno proći kroz svaku od navedenih faza niti točno navedenim redoslijedom. Također se i vremenski razlikuju trajanja ovih faza i mogu biti izražene u različitim intenzitetima. Poanta ove podjele nije da svaka osoba mora proći sve stadije, nego je naglasak više na tome da pomogne u shvaćanju trenutnog stanja u kojem se pojedinac nalazi.

Tablica 1. Pet stadija žalovanja (2)

Faza žalovanja	Opis faze
Negiranje	Cijela situacija povezana s gubitkom se pokušava ignorirati, mehanizam obrane
Ljutnja	Shvaćanje realnosti, reakcija na događaj i traženje krivca (u sebi i drugima)
Pogodba/pregovaranje	Nada da se smrt može odgoditi/poništiti
Depresija	Tugovanje i plakanje, shvaćanje sigurnosti smrti, važan dio procesa uspješnog žalovanja
Prihvaćanje	Potpuno mirenje sa gubitkom, prihvaćanje nove realnosti bez objekta

4.2. Otežano ili komplicirano tugovanje

Proces tugovanja u većine osoba prolazi bez velikih poteškoća i posljedica. Pojedinci koji su psihički stabilni, uz pomoć bliskih osoba ili ponekad stručnjaka uspijevaju na zdrav i primjeren način preboljeti gubitak. Međutim, postoji manji broj slučajeva u kojima iz nekog razloga nije u potpunosti moguće proraditi tugu zbog gubitka. Iako je prema istraživanjima i iskustvenim podacima teško i kompliciranо odvojiti normalno od patološkog žalovanja, postoje neke odrednice koje mogu poslužiti u razlikovanju ta dva oblika i prepoznavanju slučajeva koje zahtijevaju intervenciju.

Arambašić (3) dijeli otežano tugovanje na 4 podvrste koje se najčešće spominju u literaturi. Kronično tugovanje opisuje kao reakciju na gubitak koja je pojačana u vidu trajanja i intenziteta. Kod odgođenog tugovanja, osoba proživljava intenzivne emocionalne reakcije na gubitak, ali sa značajnim vremenskim odmakom. Takve reakcije se najčešće viđaju nakon gubitaka koji su uzrokovali određeni šok: smrt djeteta, samoubojstvo, itd. Prikriveno tugovanje oblik je otežanog tugovanja u kojem pojedinac izražava emocije i patnju kroz različite tjelesne i psihičke simptome koje on sam ne može povezati s gubitkom. Zakočeno tugovanje može se javiti u 2 oblika. Kod prvog je karakteristično da se izražavanje emocija ne podudara s doživljavanjem istih. Drugim riječima, ono što pojedinac osjeća „iznutra“, neće istim intenzitetom iznijeti na površinu. U drugom obliku žalovanje koje je teklo prirodnim tokom biva naglo prekinuto te osoba može ostavljati dojam kao da se potpuno prilagodila na gubitak.

Uzroci zakočenog tugovanja kod djece mogu biti strah od ismijavanja ili nerazumijevanja od strane vršnjaka, ali je češće riječ o djetetovoj potrebi da prikrivanjem vlastitog stanja poštedi roditelje. (3)

4.3. Poremećaj perzistentnog kompleksnog žalovanja

Prije ili kasnije većina ljudi prolazi kroz težak period patnje i tugovanja za preminulom osobom. Mnogi ožalošćeni razmišljaju o tome ima li njihov vlastiti život smisla, što za sobom povlači različite negativne misli i emocije. Pitanje je kada su ove uznemirujuće misli i emocije normalna pojava i u kojem trenutku prelaze granicu patologije, koja zahtijeva kontinuirano liječenje antidepresivima ili psihoterapijom?

DSM – 5 (4) klasifikacija u svojim stanjima za daljnja istraživanja predlaže uvođenje kriterija za Poremećaj perzistentnog kompleksnog žalovanja. Za lakše razlikovanje normalne od perzistentne žalosti uvode vremenski okvir od najmanje 12 mjeseci (ili 6 mjeseci za djecu) od smrti nekoga s kim je ožalošćeni bio u bliskom odnosu. To stanje obuhvaća trajnu i stalnu čežnju za preminulim, koja je najčešće povezana s intenzivnim osjećajem tuge ili pretjeranom zaokupljenošću pokojnikom tj. načinom na koji je preminuo.

Za dijagnozu je potrebno šest dodatnih simptoma:

1. Poteškoće u prihvaćanju smrti
2. Nemogućnost vjerovanja da je osoba umrla
3. Neugodna sjećanja na pokojnika
4. Ljutnja zbog gubitka
5. Loše mišljenje o sebi u vezi s pokojnikom
6. Pretjerano izbjegavanje svega što podsjeća na gubitak

Da bi se dijagnosticirao ovaj poremećaj, moraju također biti prisutna ili klinički značajna patnja ili poremećaj psihosocijalnog funkcioniranja.

Prevalencija se kreće oko 2,4% do 4,8% i češći je u žena nego muškaraca. Može se pojaviti u svakoj životnoj dobi.

Ovaj poremećaj može biti vezan uz ponašanje koje je štetno za zdravlje kao što je pretjerana konzumacija alkohola i duhanskih proizvoda. Također je povećan rizik od srčanih bolesti, hipertenzije, raka i oštećenja imuniteta.

5. Žalovanje za preminulom osobom

Gubitak se može u životu pojaviti u više oblika. Značajan gubitak, nakon kojeg pojedinci proživljavaju težak proces žalovanja može biti gubitak važnog posla, bolest koja ugrožava život, selidba i promjena cijele okoline, prekid odnosa s prijateljem itd. Ono s čime ćemo se svi neminovno u životu susresti jest smrt neke bliske osobe, ali će se svaki pojedinac na drugačiji način prema tome događaju postaviti. Upravo zbog toga odlučila sam se unutar teme ovog rada najviše usredotočiti na problem žalovanja za nepovratno izgubljenom važnom osobom.

5.1. Tuga kao izraz žalovanja

Prije svega, važno je objasniti kako to u emocionalnom smislu izgleda kada osoba žaluje. Emocija koja, može se reći, prevladava nad ostalim emocijama tokom žalovanja je tuga.

Po svojoj prirodi je tuga kronična emocija koja nekada može prijeći u afekt. Održava se kroničnom zbog stalnog analiziranja situacije gubitka i sjećanja na izgubljeno. Tuga se javlja kao reakcija na značajan gubitak nečega što je subjektu bilo vrijedno. Taj objekt koji se gubi uvijek je internaliziran unutar psihičke strukture subjekta koji mu je dao određeno značenje, što bi značilo da je subjekt emotivno vezan za objekt.(5)

Cilj tugovanja je upravo omogućavanje emotivnog odvajanja od objekta kako bi subjekt mogao uspostaviti nove emotivne veze.(5)

5.2. Psihodinamske teorije

Razumijevanje intrapsihičkih procesa koji se kriju iza vanjskog izražavanja tuge vrlo je važno u psihijatriji. Unutarnji sukobi do kojih dolazi tokom žalovanja mogu nam reći puno o psihičkoj strukturi ožalošćene osobe. Spomenut ću neke autore čiji su mi se zaključci dojmili.

5.2.1. Sigmund Freud

Sigmund Freud bio je jedan od prvih psihoanalitičara koji je predstavio problem tugovanja. U svojoj teoriji tvrdi kako ožalošćena osoba pati zbog unutarnje povezanosti s osobom koja je preminula te da je cilj žalovanja raskinuti te veze s izgubljenim objektom. Rezultat uspješnog procesa žalovanja bi tako prema njemu bio oslobađanje ega od prijašnjih veza kako bi mogao uspostaviti vezu s nekim novim objektom.

Freud je u svom djelu „*Mourning and melancholia*“ (6) definirao pojam „rad žalovanja“. Opisao ga je kao shvaćanje i prihvaćanje nestanka voljenog objekta kroz testiranje realnosti te smatra kako bi cijeli libido trebao prekinuti sve veze s izgubljenim objektom da bi žalovanje bilo uspješno obavljeno. On u svom djelu razlikuje izražavanje tuge kao posljedice smrtnog gubitka (što je nazvao žalovanjem) i tuge koja je nastala zbog drugih gubitaka (koje je nazvao melankolijom). Freud je opetovano naglašavao da iako tuga i melankolija mogu izgledati isto simptomatski, razlikuju se po kontekstu u kojem se javljaju. Vjerovao je da je tugovanje zbog gubitka voljene osobe koja je umrla, normalan i dugotrajan proces, no nije patološko. Melankolija je s druge strane imala je potencijal postati bolest jer je bila reakcija nastala izvan bilo kojeg razumljivog konteksta. Također naglašava važnost testiranja

realnosti kao poticaj za žalovanje. Sva sjećanja i situacije iščekivanja preminulog suočena su s realnošću koja pokazuje da objekt više ne postoji. Freud smatra da je ego predodređen da prekine svoju vezu s objektom kojeg više nema zbog toga što veće zadovoljstvo proizlazi iz življenja nego iz veze s objektom koji je izgubljen. Uzrok velike boli koju osjećamo dok prolazimo kroz žalovanje može biti upravo težnja libida da zadrži unutarnju vezu s izgubljenim objektom. Za Freuda je završetak rada žalovanja potpuni prekid svih emotivnih veza libida s unutarnjom reprezentacijom objekta, tako da osoba može biti ponovno slobodna i spremna za stvaranje novih veza.

5.2.2. **John Bowlby**

Bowlby (7) za razliku od Freuda, na temelju svojih istraživanja o privrženosti i gubitku zaključuje kako u mnogih zdravih pojedinaca postoji i nakon smrti i prorađenog žalovanja značajna veza s preminulim.

Nakon što je proučio postojeća istraživanja o žalovanju, Bowlby (7) dolazi do zaključka kako i djeca i odrasli pokazuju tendenciju razmišljanja i fantaziranja o preminulom objektu, i to dugo nakon same smrti, te kako to nije znak patološkog tugovanja nego više dio normalnog i zdravog procesa. Također smatra kako je upravo to smatranje fantazija patološkim znakom prouzročilo u velikoj mjeri zbunjenost oko definicija i teorija žalovanja.

5.2.3. John E. Baker

Svoj fokus je stavio na promjene koje se događaju na unutarnjim vezama s objektom tijekom procesa žalovanja. Svoje istraživanje potkrijepio je kliničkom i empirijskom literaturom raznih autora koja pokazuje kako se u pojedinaca koji se dobro nose s tugom i žalovanjem i dalje nalazi veza s izgubljenim objektom. Prema tome, smatra

da bi se Freudova teorija trebala na neki način modificirati na način da se održana veza s objektom počne promatrati kao važan aspekt uspješnog rada žalovanja. Prema tim zaključcima dolazi do nove definicije žalovanja: to je proces transformacije unutarnjeg prikaza odnosa sebe i objekta. (8)

Baker (8) želi preoblikovati shvaćanje žalovanja iz procesa potpunog odvajanja veze u proces transformacije veze. Proces unutarnje transformacije utječe na slike selfa kao i na slike objekta u unutarnjem svijetu osobe koja žaluje. Prema Schuchteru, kako navodi Baker (8), jedan od rezultata procesa žalovanja je stvaranje unutarnje veze koja održava određenu povezanost s unutarnjim prikazom voljenog objekta, ali tako da postoji mjesto za ulaganje u nove veze.

Veze s unutarnjim objektom su vrlo složene; sastoje se od slike objekta, slike selfa u vezi s objektom, i emotivne vrijednosti koja je pridodana toj vezi (9). Transformacija veza prema objektu u žalovanju zahtijeva unutarnji proces separacije i individualizacije nakon kojeg određeni aspekti selfa više neće biti povezani sa slikom objekta. (8)

Postoji nekoliko ishoda ovog procesa transformacije. Slika selfa obično se mijenja kroz identifikaciju s određenim osobinama preminulog. Drugi rezultat ovog procesa je promjena unutarnjeg odnosa s preminulim voljenim objektom. Psihički odnos kakav je bio sa živućom osobom mora biti transformiran u neprekidnu, unutarnju povezanost sa sjećanjem na objekt ljubavi. To je trajna unutarnja veza koja postaje novi oblik održive prisutnosti objekta za tugujućeg pojedinca. (10)

Takva novonastala transformirana veza nije identična onoj koja je postojala prije. Voljena osoba više fizički ne postoji i nije sposobna pružati sve ono što je mogla dok je bila živa. Također, unutarnje reprezentacije veze s živućom osobom su stalno u

mijeni, i reflektiraju promjene koje se događaju u vanjskoj vezi. (11) Nakon smrti, tugujući mora ponovno procijeniti svoju ulogu kao i ulogu objekta s kojim je stvorio vezu. Ta ponovna procjena trebala bi dovesti do procesa razvrstavanja u kojem su određeni aspekti odnosa dodijeljeni selfu a neki drugi objektu na način na koji to nije bilo moguće dok je preminuli još bio živ.

5.2.4. Melanie Klein

Klein (12) promatra žalovanje kao proces „reparacije“, u kojem su zadržane destruktivne fantazije koje su otpuštene s gubitkom objekta, a u isto vrijeme se ponovno uspostavlja pozitivna unutarnja veza s izgubljenim objektom.

Gubitak važnog voljenog objekta u odrasloj dobi vodi u reaktivaciju depresivnog položaja iz djetinjstva. Javljaju se fantazije da sa gubitkom pozitivnog objekta počinju prevladavati negativni unutarnji objekti. To vodi u intenzivan primitivan osjećaj krivnje i kažnjavanja s jedne strane, te osjećaj mržnje prema izgubljenom objektu zbog napuštanja subjekta s druge strane. Osoba koja prolazi kroz žalovanje u svom unutarnjem svijetu osjeća želju da popravi i vrati dobar objekt koji je izgubila. Nakon što osoba doživi gubitak, unutarnji svijet koji je od djetinjstva izgrađivan biva u mašti uništen. Prema tome, uspješan rad žalovanja bio bi ponovno uspostavljanje vrijednosti tog uništenog svijeta. U tom radu, izgubljeni objekt biva ponovno postavljen unutar ega ožalošćenog, zajedno s ostalim voljenim objektima. Prema tome, uspješno žalovanje podrazumijeva ponovno postizanje postavki iz djetinjstva. (12)

Kada izgubimo nekoga koga smo voljeli, teško je da će doći do potpunog unutarnjeg razrješenja tog traumatičnog iskustva. Ne postoji koncept koji možemo pratiti ili faze na koje se možemo osloniti dok pokušavamo preboljeti bolan gubitak voljene osobe. Sve gore navedene psihodinamske teorije pokušale su objasniti što se to događa u unutarnjem svijetu nakon gubitka, te je svaka iznijela jedinstven zaključak prema kojem bi se mogao determinirati završetak žalovanja. No što ako žalovanje ne prestaje? Ako je to proces koji neprestano radi preinake na našem sustavu vrijednosti? Poznato je kako se za vrijeme nekih životnih prekretnica i važnih događaja prisjećamo voljene osobe koju smo izgubili, a sigurni smo da bi ta osoba željela to doživjeti i proživjeti s nama. Očito je da ta osoba još uvijek postoji kao reprezentacija u našem intrapsihičkom svijetu. Ako uzmemo u obzir da se intenzivna i duboka bol zbog gubitka javlja zbog težnje da se objekt zadrži unutar psihe koja se susreće s objektivnom trajnom odsutnosti (13), postavlja se pitanje kako je moguće da se objekt zadrži, a svakodnevna bol zbog gubitka istog jenjava. Kernberg (13) smatra da taj osjećaj tuge tijekom normalnog tugovanja stvara snažan impuls koji potiče na reparaciju selfa. U isto vrijeme ta tuga jača internalizirani odnos s objektom, kao što i potiče razvoj novih sustava vrijednosti unutar ego ideala. Čini se da je upravo taj osobni napredak i težnja da se postane boljom osobom ono što održava stalnost odnosa s objektom koji je izgubljen.

5.3. Patološko žalovanje

Bowlby (14) razmatra četiri varijante patološkog žalovanja. Veliki naglasak stavlja na stanja koja se doživljavaju kao anksioznost ili depresija, dok je ispod površine zapravo uporna nesvjesna čežnja za povratkom izgubljenog objekta. Ta je nesvjesna težnja vjerojatno prisutna u svim ostalim patološkim varijantama žalosti, ali je se teže može vidjeti jer je duboko potisnuta. Druga varijanta koju razmatra je intenzivan i postojan gnjev i prijezir koji su izraženi prema raznim objektima, uključujući i self. Iako se takvo agresivno mišljenje i djelovanje izvana čine besmislenim, njihova funkcija je uvijek ponovno uspostavljanje veze s izgubljenim objektom. U trećoj varijanti neki ljudi umjesto da tuguju, postaju zaokupljeni brigom za drugu osobu koja je također ožalošćena, do te mjere da to postaje kompulzivna radnja. Četvrta varijanta, poricanje da je objekt trajno izgubljen, način reagiranja vrlo je različit od prve tri.

U svakoj od ovih inačica ožalošćeni priznaju stvarnost gubitka; patologija leži u potiskivanju određenih instinktivnih odgovora koje je gubitak izazvao. S druge strane, kada se negira stvarnost samog gubitka, takvi sustavi odgovora nisu izazvani: umjesto toga, glavni dio patologije nalazi se na spoznajnoj razini. Rijetko se može vidjeti da osoba u potpunosti poriče stvarnost gubitka. Takva poricanja ipak rijetko čine cjelovitu sliku - vjerojatno je uvijek prisutna neka razina svijesti o gubitku objekta.(14) Kao rezultat toga dolazi do rascjepa u egu. (15)

Stupanj okupiranosti ožalošćenog sa sjećanjima na preminulog može nam reći puno o nečijem psihičkom stanju. Baker (8) smatra kako bi pojedinac koji se na zdrav način nosi s gubitkom trebao biti negdje na sredini – između stalne okupiranosti sjećanjima na preminulog i potpunog odsustva istih.

Druga dimenzija zdravog žalovanja povezana je s emotivnom kvalitetom unutarnjih predstava objekta. U rasponu normalnog žalovanja, prema Bakeru (8) bi se reprezentacija unutarnjeg objekta trebala sastojati od pozitivnih i negativnih osobina. Prema tome, svaka ekstremna predstava (isključivo pozitivna ili isključivo negativna) ukazivala bi na patološko žalovanje.

Treća predložena dimenzija povezana je s načinom na koji pojedinac doživljava uspomene na preminulog. Ako se uspomene javljaju iznenada i u disforičnom obliku u ranoj fazi žalovanja, to može biti znak patološkog žalovanja. Baker (8) donosi taj zaključak prema Rubinu, koji kaže da bi sjećanja na pokojnog trebala biti dostupna spontano i ne potisnuta i odbijena te bi u osobe trebala pobuđivati sveopći osjećaj dobrog, a ne disforiju ili prijetnju. Osoba koja tuguje trebala bi imati nekakav stupanj kontrole nad pristupom tim sjećanjima.

6. Obilježja žalovanja u djece

Iako postoje mnogi aspekti iz kojih se može proučavati žalovanje, odabrala sam napisati nešto o žalovanju u djece. Isto kako je gubitak u životu svake osobe neizbježna pojava, tako i svi ljudi moraju proći kroz period djetinjstva i odrastanja. Upravo događaji koje proživimo u djetinjstvu oblikuju nas u odrasle i zrele ljude. Zbog toga vidim veliku važnost u razumijevanju obrazaca kojima smo se koristili kao djeca za lakše shvaćanje reakcija u odrasloj dobi.

6.1. Specifičnosti reakcija djece na gubitak

Pregrad (16) opisuje karakteristike reakcija na gubitak u djece različite dobi. U djece do 3 godine česta je pojava da shvate smrt kao produljeno spavanje ili odvajanje (separaciju) zbog toga što nemaju kognitivne ni emocionalne sposobnosti da shvate gubitak. Također je poteškoća u tome što ne raspolažu rječnikom kojim bi mogli opisati svoje osjećaje, pa ih ne mogu ni razumjeti. (16)

Malo starija djeca (do 7 godina) također ne razumiju gubitak i smrt kao koncept u smislu prestanka svih tjelesnih funkcija, pa nekada mogu pokazivati zabrinutost za umrlu osobu i žele joj ugoditi. (3) Na toj razvojnoj razini sposobni su izraziti svoje emocije (u najvećoj mjeri strah, tjeskobu i tugu) ali još uvijek nemaju rječnik kojim bi ih opisali. Skloni su mistificiranju smrti. Moguće je čak da dožive smrt kao kaznu za nešto što su učinili za neko ponašanje. Kod neke djece koja ne mogu izraziti emocije na ljudima prepoznatljiv način, mogu se očitovati u poremećajima spavanja ili čak tjelesnim simptomima kao što su glavobolje ili bolovi u trbuhu.

Kako dalje teče kognitivni i emocionalni razvoj, tako i poimanje smrti poprima oblik kakav možemo vidjeti u odrasloj dobi. Već nakon sedme godine djeca mogu

razumjeti da je smrt nepovratna i neizbježna i u punom opsegu pokazuju emocije koje su uz nju najčešće vezane. Tako se u djece te dobi može prepoznati tuga i tjeskoba, često su apatični i neprijateljski nastrojeni, te se povlače u svoj svijet. Mogu im se javiti osjećaji koji na prvi pogled mogu izgledati kao da nemaju veze sa smrti. Gubitak samopoštovanja i jaka zabrinutost za sigurnost bližnjih i sebe česta su pojava. (16)

Opisane reakcije mogu se na prvi pogled činiti neuobičajene u kontekstu reakcija na smrt iz perspektive odraslih. Smrtni gubitak jedan je od stresnijih događaja koji se u djetinjstvu može doživjeti. S obzirom da jednom nepotpuno razvijenom selfu može predstavljati određenu prijetnju, logično je da smrt pokreće mnoge procese u unutarnjem svijetu. Dijete istovremeno uviđa i počinje shvaćati da život nije vječan i da je smrt neizbježna pojava pa se zbog toga može javiti nesigurnost vezana za ostale članove obitelji i bliske osobe.

Neke dječje reakcije na gubitak su njihovim roditeljima i odraslima neshvatljive, iako su zapravo uobičajene. Primjerice nastavljanje uobičajenih aktivnosti i ponašanje kao da se ništa nije dogodilo može se smatrati neprimjerenom reakcijom, ali u djece to nije tako. Razlog tome može biti da je djetetu previše teško nositi se s novonastalim negativnim osjećajima, pa je ovakvo ponašanje na neki način mehanizam obrane. Često se djeca tako ponašaju zato jer ne žele rastužiti odrasle oko sebe pokazivanjem svojih osjećaja. Također se mogu uplašiti ako se dijete ponaša kao da je preminuli i dalje među njima i da ih promatra i s njima razgovara. S obzirom na kognitivnu zrelost to može biti normalna pojava jer je prihvaćanje gubitka proces koji može potrajati dulje vrijeme. (3)

Djeca će najteže izraziti osjećaje ljutnje, krivnje i tjeskobe koji su povezani s gubitkom. Bliski ljudi, prije svega obitelj, su oni koji su odgovorni i zaduženi da

pomognu djetetu u izražavanju tih emocija. Djetetu je to najlakše omogućiti kroz igru. (17)

Danas je poznato da djeca doživljavaju gubitak na način različit od onog na koji to doživljavaju odrasli. Naime djeca su ovisnija o odraslima koji o njima brinu zbog čega je za njih gubitak vrlo često povezan s intenzivnim osjećajima nesigurnosti i bespomoćnosti. Osim toga, mlađa djeca nemaju dovoljno razvijene kognitivne kapacitete koji bi im omogućili potpuno razumijevanje gubitka. Zbog toga su odrasle osobe važne djetetu koje tuguje, kako bi mu pružile osjećaj sigurnosti te kako bi na djetetu razumljiv način objasnile ono što se događa u njegovoj okolini. Prema Furman (18), djeca za uspješno žalovanje moraju imati oslonac u pomoćnom egu neke odrasle osobe.

6.2. Psihodinamika dječjeg žalovanja

Isto kao i kod odraslih, i u djece je žalovanje niz psiholoških zadataka koji moraju biti izvršeni kako bi se moglo reći da je proces završio. Tradicionalno opisivanje žalovanja kao procesa koji se sastoji od određenog broja faza s definiranim vremenskim trajanjem nije uvijek primjenjivo na djecu. Iako je takav opis koristan za grubo shvaćanje zadataka žalovanja, zapravo je jako pojednostavljen kada je riječ o dječjem žalovanju. Na neka od važnijih pitanja u problematici tog procesa u djece, kao što su važnost testiranja realnosti i potreba za emocionalnom potporom obitelji, nije dovoljno obraćena pažnja. Dakle, potreban je detaljniji koncept koji bi definirao što je potrebno za pojedinca u napredovanju kroz faze žalovanja.

U svom radu Baker (10) predstavlja proces žalovanja u djece kao niz događaja ili zadataka koji u određenom vremenskom intervalu trebaju biti ispunjeni.

Rani zadaci počinju u trenutku kada dijete sazna da se smrt dogodila. Potrebno je da to osvijesti i da osjeti kako je i njegova sigurnost ugrožena kako bi moglo započeti žalovanje. Prema tome, u ovoj fazi fokus je na razumijevanju činjenice da je neka osoba umrla i u isto vrijeme potrebu za zaštitom sebe i svojih bližnjih. (10)

Potrebno je da dijete bude svjesno da se smrt dogodila, što je jako važno za naglasiti s obzirom da je nije rijetko mišljenje roditelja da se takva informacija treba od djeteta skrivati jer ih smatraju nedovoljno zrelima. Djeca trebaju općenite informacije o smrti i prirodi tog događaja da bi mogli uspješno proraditi gubitak. Ako im se ne pruži dovoljno informacija, skloni su popunjavanju tih praznina raznim fantazijama.

Bakerova (10) srednja faza sastoji se od tri zadatka. Prihvaćanje i emocionalno priznavanje gubitka, istraživanje i procjenjivanje odnosa prema izgubljenom objektu ljubavi, te prihvaćanje i nošenje s psihičkom boli koja prati gubitak. U toj fazi koja je sama po sebi teška i bolna, osoba istražuje i procjenjuje odnos s izgubljenom osobom do samih detalja sa svim ugodnim i neugodnim aspektima. Čini se kako je prerada tog odnosa ključna za proces tugovanja. Ako ova faza nije u potpunosti razriješena, tugujuće dijete će se oslanjati na izgubljenu osobu kao izvor unutarnje emocionalne potpore, čime proces tugovanja neće biti dovršen.

Kasni zadaci žalovanja podrazumijevaju reorganizaciju djetetovog osjećaja identiteta i značajnih odnosa u njegovom životu. Za početak, dijete treba razviti novi oblik svoga identiteta koji sadržava iskustvo gubitka i neke poveznice s preminulom osobom. Taj novi doživljaj sebe omogućit će djetetu da stvara nova iskustva i veze. Nadalje, dijete treba biti u mogućnosti stvarati nove veze bez straha od gubitka istih i stalne potrebe da uspoređuje izgubljenu osobu s novom. Također je potrebno da se u unutarnjem svijetu održi veza s izgubljenim objektom koja je dovoljno izdržljiva da djetetu omogući osjećaj stalne unutarnje prisutnosti. Jako je važno da dijete u ovom

procesu bude sposobno vratiti se svojim svakodnevnim aktivnostima i nastavi s napretkom koji odgovara njegovoj dobi, a bio je prekinut nakon nesretnog događaja. Naposlijetku, dijete mora biti spremno na povremeno obnavljanje tog bolnog osjećaja gubitka u određenim životnim situacijama u budućnosti, npr. godišnjice, rođendani i slično. (10)

6.3. Transgeneracijski obrasci neprorađenog žalovanja

Jedan od zanimljivijih aspekata žalovanja definitivno je prijenos istog na vlastitu djecu. Kako se tokom odgoja mogu na potomke prenijeti različiti obrasci ponašanja roditelja, tako se može promatrati i prenošenje neprorađenih trauma iz njihove prošlosti.

6.3.1. Dijelovi ličnosti pogođeni s prijenosom traume

Kellerman (19) u svom radu o traumi u žrtava holokausta opisuje na koje dijelove ličnosti i funkcioniranja u djece može imati utjecaj neprorađena trauma odraslih koji na njih imaju utjecaj. To su redom:

1. Self – djeca roditelja koja su doživjeli traumu, a nisu dovršili proces žalovanja, često teže identifikaciji sa roditeljskim položajem žrtve. Imaju intrinzičnu potrebu da dosegnu velika postignuća kako bi svojim roditeljima nadoknadili izgubljeno. Nažalost, odrastaju sa sniženom razinom samopoštovanja te ih prate trajni problemi identiteta.
2. Kognitivno funkcioniranje – preokupiranost različitim strahovima kao što je strah od katastrofe i ponavljanja proživljenog događaja, te izazivanje stresa zbog izlaganja simulirajućim podražajima. Traumatična iskustva dominiraju

unutarnjim svijetom pa se može u razgovoru činiti da dijete razmišlja samo o tome.

3. Afekt – što se tiče raspoloženja, ona su često disforična i povezana s osjećajem žalosti. Poseban problem su noćne more proganjanja koja mogu ostaviti velike posljedice na funkcioniranje, kao i povećana osjetljivost na stresne događaje.
4. Interpersonalno funkcioniranje – dijete se može naći u dvije krajnosti: pretjerano vezano uz obitelj ili pretjerano neovisno. Teškoće se javljaju kasnije kod stupanja u intimne odnose i snalaženja u međuljudskim sukobima.

6.3.2. Modeli prijenosa traume

Razumljivo je da se neka iskustva i ponašanja roditelja odgojem neminovno prenose na dijete, ali mehanizmi koji stoje iza toga nisu u potpunosti dokazani. Kellerman (19) predstavlja ove modele:

1. Psihodinamički i relacijski modeli prijenosa – prema ovom modelu, emocije koje su od prijašnje generacije potisnute i neproživljene svjesno, prenose se na drugu generaciju. Dijete u mladoj dobi, još nedovoljno kognitivno razvijeno, nesvjesno prima na sebe ta iskustva roditelja.

Transgeneracijski prijenos je proces u kojem roditelj nesvjesno eksternalizira svoju traumu na djetetovu ličnost. Dijete tada postaje rezervoar problematičnih dijelova ličnosti koje starije generacije žele odbaciti. Kako dijete u svojim roditeljima pronalazi uzor, ono apsorbira njihove želje i očekivanja i ima poriv da ih ispunjava. Tugovanje tada postaje djetetov zadatak, ono mora proraditi traumu koju njegovi roditelju nisu bili u stanju. (20)

2. Sociokulturološki modeli – Modeli prijenosa socijalnog učenja i socijalizacije usredotočeni su na to kako djeca oblikuju vlastitu sliku kroz odgojno ponašanje roditelja, na primjer različite zabrane, tabue i strahove.(19) U svakodnevnom životu svjedoci smo tog fenomena; recimo kada promatramo dijete koje dolazi iz obitelji zlostavljača, možemo zaključiti kako i ono ima velike šanse za postati isto. Također se u obitelji u kojoj jedan ili oba roditelja imaju problem s alkoholom, dijete nauči takvom ponašanju i samo razvije sklonost alkoholizmu.

Psihoanalitičke teorije usredotočuju se na nesvjesne i neizravne utjecaje, dok teorije društvenog učenja naglašavaju svjesne i izravne učinke roditelja na njihovu djecu.

3. Obiteljski i komunikacijski model - Nesvjesni i svjesni prijenos roditeljske traume uvijek se odvija u određenom obiteljskom okruženju, za koje se pretpostavlja da ima veliki utjecaj na djecu. (19)

Postoje obitelji koje funkcioniraju kao vrlo zatvoreni sustavi. U takvom okruženju roditelji su previše fokusirani na svoju djecu, a djeca se teško mentalno odvajaju od svojih roditelja jer nemaju nikakav doticaj s vanjskim svijetom koji bi im omogućio da sagledaju realnost iz neke druge perspektive. Ono što se događa unutar obitelji njihov je cijeli svijet, pa je razumljivo da se teške traume roditelja i sve njihove posljedice u vidu reakcija i obrazaca ponašanja prenose na djetetov unutarnji sustav.

4. Biološki i genetički model – ovaj model polazi od pretpostavke da postoji genetska i / ili biokemijska predispozicija za etiologiju čovjekove bolesti. Konstitucijski elementi genetski se prenose s roditelja na dijete, a poznato je da neke mentalne bolesti imaju jasnu nasljednu etiologiju.

Kao što se neke nasljedne bolesti prenose s roditelja na djecu, prema ovoj teoriji se i trauma roditelja može prenijeti na isti način. Tako se genetski memorijski kod traumatiziranog roditelja može prenijeti djetetu kroz neke elektrokemijske procese u mozgu. Prema tome, organizacija memorijskih sustava u roditelju dovela bi do slične organizacije u djetetu. Tako se sjećanja koja su povezana sa strahom mogu kroz generacije prenositi, a ti se elementi kolektivnog iskustva odražavati na genomu. (21)

Suvremena znanost nam donosi epigenetiku kao moguće objašnjenje nastanka transgeneracijskog prijenosa traume. Ona objašnjava prijenos utjecaja okolišnih čimbenika putem genskog materijala na slijedeće generacije. Zbog toga bi bilo logično da i okolišne traume mogu utjecati na promjene u genomu, koje se zatim prenose na sljedeće generacije. Ako trauma promijeni memoriju stanice u vidu metilacije gena, ta se memorija sa podsjetnicima na traume iz prošlosti naslijeđem može prenijeti na potomke. Marčinko (17) uspoređuje taj proces s kompjutorskim softverom sa raznim memorijskim sustavima. Djeca žrtava traume prema tome imaju problem u „softveru“ kao što je u kompjuterskom svijetu virus, u obliku pogreške usklađivanja stresora i odgovora, koji se može očitovati kao stresna reakcija situacije koje realno nisu ugrožavajuće.

6.3.3. Alien self

Pored činjenice da se dijete samo susreće s poteškoćama zbog prenesenog žalovanja, također se mogu javiti i poteškoće u odnosu između tog djeteta i roditelja koji mu je traumu i prenio. Roditelji koji nisu proradili traumu, često nisu sposobni prihvatiti djetetove bolne afekte iz određenog straha od tog iskustva. (17) Posljedica tog roditeljskog straha može biti inkorporiranje iskustva „alien selfa“ do kojeg dolazi zbog nemogućnosti dobivanja refleksije vlastitih mentalnih stanja. To stanje može dovesti do konfuzije zbog suočavanja s afektima koji ne mogu biti optimalno doživljeni.

Prenesena trauma može utjecati na autentičnu sliku selfa, tj. njen nedostatak. Kada roditelj nije u stanju sagledati djetetova emocionalna stanja te samim time ne ispunjava svoju reflektivnu funkciju, dijete će internalizirati prikaze mentalnog stanja roditelja bez integracije vlastitog emocionalnog iskustva. (17)

7. Žalovanje u ljubavnoj vezi

Kada se u društvu govori o žalovanju, čini mi se kako se uglavnom misli na žalovanje koje dolazi nakon smrtnog gubitka neke voljene osobe. No smatram kako to nikako nije najčešći događaj koji može potaknuti ovaj proces. U svakodnevnom životu možemo se susresti s ne tako velikim gubicima ali ipak značajnim za osjetljivog pojedinca. Za nekoga je npr. gubitak važnog projekta na poslu događaj koji će u velikoj mjeri poljuljati sustav unutarnjih vrijednosti i tako dovesti do stanja u kojima se mijenja slika o sebi. S druge strane, postoje i ličnosti kojima to neće naškoditi. Isto tako možemo reći i za ostale životne „gubitke“ kao što su selidba, promjena škole, gubitak godine na fakultetu, pa čak i do naizgled najmanjih sitnica kao što su gubitak neke materijalne stvari iz djetinjstva. Jedan od gubitaka koji je intrigirajući svakako je prekid ljubavne veze. Postoje neka uvriježena stajališta u društvu o toj vrsti gubitka. Iz različitih razgovora s prijateljima i poznanicima mogu zaključiti da se nakon svakog prekida definitivno podrazumijeva kako će osoba neko određeno vrijeme „patiti“ za bivšim partnerom. No ono što mene zanima je što se krije iza te eksternalizacije negativnih osjećaja, tj. procesi koji se odvijaju u psihi tokom nošenja s prekidom.

S prekidom ljubavne veze također se gubi voljena osoba, ali za razliku od smrtnog gubitka, ta izgubljena osoba i dalje postoji u vanjskom svijetu. Upravo je zbog toga logično da se ti naizgled isti procesi žalovanja možda i razlikuju. Prema istraživanjima opisanima u ovom radu (6–8,12), ultimativni cilj žalovanja za preminulim bio bi s jedne strane identifikacija s tim izgubljenim objektom, i s druge strane popravak tj. reparacija odnosa s objektom preko popravka depresivne pozicije. No je li proces isti i kad izgubimo objekt koji još uvijek postoji?

Gubitak je, u stvari, psihički bolan narcisoidni udarac koji utječe na individualnost sebe i objekta. Da bi se zaštitio od takve mučne boli, ego podiže obrambeni mehanizam koji može rezultirati zdravim ili patološkim ishodom.(22)

Razdoblje koje dolazi nakon prekida trebalo bi uključivati samorefleksiju i separaciju.(23) Samorefleksija bi omogućila sagledavanje mogućih pogrešaka i obrazaca ponašanja, tj. da pojedinac shvati iz kojih razloga je poduzeo koje akcije ili je reagirao kako je reagirao. Također je potrebno proći kroz proces separacije od intrapsihičkog odnosa koji je postojao s objektom. Upravo to nam omogućuje žalovanje. Uspješno prebolijevanje prekida bi prema tome trebalo rezultirati novostvorenom ili transformiranom slikom o ljubavnom objektu koja bi sadržavala njegov realni prikaz. U isto vrijeme bi se libidne veze trebale odvojiti od tog objekta kako bi se otvorio prostor za moguće stvaranje novog odnosa.

Jedan se poseban obrazac može se u sklopu prorade gubitka partnera. U nekih pojedinaca događa se to da ubrzo nakon prekida jednog ljubavnog odnosa, ulaze u sljedeći bez promišljanja o uzrocima prekida ili mogućim posljedicama koje je odnos ostavio na njihovo funkcioniranje. Moguće je da neki pojedinci nisu taj događaj shvatili kao gubitak pa samim time nemaju potrebu za proradom istog. No, vjerojatno se ovdje ipak radi o odgođenom žalovanju. Problem se javlja kada u novoj vezi osoba prepozna u unutarnjoj predstavi tog objekta neki obrazac koji nije mogla prihvatiti u prethodnoj vezi. Tada može doći do reaktiviranja nedovršenog žalovanja iz prošlosti koje je potaknuta gore navedenim okidačem. Tu reaktivaciju obilježava puno jači intenzitet tugovanja nego što bi to bio da je prorađen nakon što se dogodio.

7.1. Narcisi i ljubav

Još jedan gubitak koji možemo promatrati unutar okvira ljubavnih odnosa može biti gubitak idealne slike objekta. Kada se zaljubljujemo, to često podrazumijeva stvaranje slike o objektu zaljubljivanja kao savršenom objektu u kojem ego pronalazi točno one karakteristike i osobine koje zahtijeva. To se najčešće ispostavi da nije istina, nego je u pozadini te idealizacije bila određena doza projekcije ego-ideala koja nas je dovela do toga da zrcalimo svoje želje u drugoj osobi. Vrijeme je u tom slučaju faktor koji nam polako daje do znanja da je ono što smo smatrali istinom o objektu zaljubljivanja zapravo bio produkt naše mašte. Kada ego dođe do te spoznaje, događaju se promjene u slici objekta. To ga dovodi procesa u kojem iskusi negiranje stvarnosti, ljutnju, tugu i na kraju prihvaćanje – dakle, faze normalnog žalovanja.

Najbolji primjer poteškoća zbog idealizacije pokazuju narcisi, koji samim time imaju većih problema s procesom žalovanja nakon prekida. Normalni procesi žalovanja podrazumijevaju osjećaje krivnje s kojom po definiciji narcisoidne strukture imaju problema. Te poteškoće nekada mogu voditi patološkom žalovanju. Oni će se poslužiti poricanjem krivnje koja je za njih prejaka emocija.(23)

Tokom svog razvoja, narcisoidne strukture ne uspijevaju u integraciji libida i agresije, te zajedno sa idealizacijom prikaza selfa dolazi do nastanka „grandioznog selfa“. Takve ličnosti nemaju sposobnost ostvarivanja stabilnih veza te su često ispunjeni intenzivnim osjećajima dosade. Ljubavne odnose najčešće ostvaruju zbog iskorištavanja druge osobe, u podlozi čega se zapravo nalazi projiciranje osobina koje odgovaraju grandioznom selfu. Takve im idealizacije objekta odgovaraju jer ublažavanju njihov strah od odbacivanja. (24)

Kada se narcis nađe u prekidu, s jedne strane mašta o osveti i devaluira ljubavni objekt, dok s druge strane stvara izrazitu težnju za vraćanjem kontrole nad tim objektom. Mogu projicirati prezir na objekt koji ponovno, iako im ublažava žalost jer osjećaju nadmoć, pokazuje kako postoji veliki strah od odbacivanja. (24)

8. Zaključak

Gubitak je sastavni dio ljudskog života. Od ranog djetinjstva pa sve do starosti možemo se suočiti sa određenom vrstom gubitka, kao što je smrt voljene osobe, vlastita bolest ili bolest člana obitelji, različiti događaji u ljubavnom životu, odnosi s prijateljima. On može biti stvarni, umišljeni ili simbolički. Termin žalovanja odnosi se na prorađivanje traume ili gubitka koje su osobi bile od velike važnosti. Prema određenim životnim situacijama i iskustvima možemo zaključiti kako je žalovanje proces koji se kod svakog pojedinca odvija na drugačiji način. Te razlike odnose se prije svega na uzroke, jer ako neku osobu neki događaj pogodi, na drugoj možda neće ostaviti ni traga. Trajanje i intenzitet također su dimenzije po kojima se razlikuje žalovanje u pojedinaca. U većine ljudi taj se proces odvija bez većih poteškoća i posljedica, no postoje slučajevi u kojima se neki ljudi jednostavno ne mogu pomiriti s gubitkom. Iako je teško definirati točnu granicu između onoga što je normalno a što patološko, različita istraživanja i proučavanja pokušavaju pobliže opisati oblike patološkog reagiranja na gubitak. Isto kao i odrasli, djeca doživljavaju gubitke specifične za svoju dob. U njihovoj reakciji nalazimo neke razlike u odnosu na obrasce odraslih. Ne samo da djeca proživljavaju svoje gubitke, već je i moguć prijenos trauma odraslih na njih.

U svakom slučaju, iako spomen žalovanja i uopće promišljanje o gubitku ostavlja gorak okus, ako je na kraju uspješno prorađeno, definitivno je pozitivna stvar. Možda je poanta gubitka upravo ostavljanje prostora za stvaranje novih iskustava.

9. Zahvale

Zahvaljujem se svom mentoru prof. dr. sc. Darku Marčinku na savjetima i pomoći koju mi je pružio u pisanju ovog rada.

Ovaj rad posvećujem u prvom redu svojim roditeljima i obitelji koji su mi tokom cijelog studija pružali neizmjernu podršku i razumijevanje. Bez vas ne bih bila ovo što sam danas.

Mojoj Leonardi koja je bila uz mene kao sestra kroz sve ove godine u dobru i zlu.
Moja Mia koja je imala razumijevanja za sve moje ludosti i zahtjeve i uvijek je na mojoj strani.

Boris, hvala ti što si učinio da moje studiranje i život izgledaju kao neprestani party.

Svim mojim kolegama i prijateljima s fakulteta, jer samo mi znamo kako nam je bilo.

Robi, da nije bilo tebe vjerojatno bih više poludjela nego što sam poludjela s tobom.

Svim ljudima koji su upotpunili moj studentski život, hvala vam što ste ga učinili boljim.

10. Literatura

1. psihodinamika. Hrvatska enciklopedija, mrežno izdanje. Leksikografski zavod Miroslav Krleža, 2020. Pristupljeno 9. 7. 2020. <http://www.enciklopedija.hr/Natuknica.aspx?ID=50921>.
2. Kübler-Ross E. On death and dying. New York: The Macmillan Company; 1969.
3. Arambašić L. Gubitak, tugovanje, podrška. Jastrebarsko: Naklada Slap;2005.
4. Američka psihijatrijska udruga. Dijagnostički i statistički priručnik za duševne poremećaje, peto izdanje. Jastrebarsko: Naklada Slap, 2014.
5. Milivojević Z. Emocije: Psihoterapija i razumijevanje emocija. Mozaik knjiga; 2016.
6. Freud S Mourning and melancholia. The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, London: The Hogarth Press and Institute of Psychoanalysis 19: 237-258. (1917) 1973.
7. Bowlby J. Attachment and loss: Volume 3: Loss. London: Hogarth Press ;Institute of Psycho-Analysis; 1980.
8. Baker JE. Mourning and the transformation of object relationships: Evidence for the persistence of internal attachments. Psychoanal Psychol. 2001;18(1):55–73.
9. Horowitz M. Introduction to psychodynamics: A new synthesis. Abingdon: Routledge. 1988.
10. Baker JE, Sedney MA, Gross E. Psychological tasks for bereaved children. Am

J Orthopsychiatry; 1992; 62:105–16.

11. Stierlin H. The functions of “inner objects”. Int J Psychoanal . 1970;51(3):321–9.

12. Klein MC. Mourning and its relation to manic-depressive states. Int J Psychoanal,1940.; 21:125–53

13. Kernberg O. Some observations on the process of mourning. Int J Psychoanal. 2010;91(3):601–19.

14. Bowlby J. Pathological Mourning and Childhood Mourning. J Am Psychoanal Assoc. 1963;11(3):500–41.

15. Freud, S. Splitting of the Ego in the Process of Defence. The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, Volume XXIII: Moses and Monotheism, An Outline of Psycho-Analysis and Other Works, 1937.-1939.; Str. 271-278.

16. Pregrad J. Gubitak i tugovanje u djece. U: Pregrad J, ur. Stres, trauma, oporavak. Zagreb: Društvo za psihološku pomoć;1996.; Str. 177.-184.

17. Marčinko D. Transgeneracijski obrasci neprorađenog žalovanja U:Rudan V, Marčinko D., ur. Žalovanje. Zagreb: Medicinska naklada, 2014.

18. Furman E. On trauma: When is the death of a parent traumatic? Psychoanal Study Child 41(1):191–208.

19. Kellermann NPF. Transmission of Holocaust trauma - An integrative view. Psychiatry. 2001;64(3):256–67.

20. Volkan V. Bloodlines: From ethnic pride to ethnic terrorism. Boulder,Co.:

Westview. 1977.

21. Perry BD. Memories of Fear How the Brain Stores and Retrieves Physiologic States, Feelings, Behaviors and Thoughts from Traumatic Events [Internet]. 2009. [citirano 10.06.2020.]. Dostupno na: www.ChildTrauma.org

22. Kogan, I. The struggle against mourning. New York: Jason Aronson, 2007.

23. Marčinko D., Jakovljević M., Rudan V. Psihodinamika ljubavi i mržnje. Zagreb: Medicinska naklada; 2019.

24. Garza-Guerrero C. Idealization and mourning in love relationships: Normal and pathological spectra. Psychoanal Q. 2000.;69(1):121–50.

11. Životopis

Rođena sam 10. 10. 1995. godine u Zagrebu. Završila sam Osnovnu školu „Luka“ u Sesvetama te nakon „V. gimnaziju“ u Zagrebu. Medicinski fakultet upisala sam 2014. godine.

Tokom studiranja sam volontirala na projektu u sklopu Pedijatrijske sekcije i na istraživanju za Udrugu „Sve za nju“. Također sam bila aktivni član CROMSIC-a. Aktivno se služim engleskim i španjolskim jezikom.