

Psihodinamski i socijalni aspekti paradoksa ljudske psihe

Redić, Karla

Master's thesis / Diplomski rad

2024

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://um.nsk.hr/um:nbn:hr:105:951442>

Rights / Prava: [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2024-07-29**



Repository / Repozitorij:

[Dr Med - University of Zagreb School of Medicine Digital Repository](#)



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU

MEDICINSKI FAKULTET

Karla Redić

**Psihodinamski i socijalni aspekti paradoksa
ljudske psihe**



DIPLOMSKI RAD

Zagreb, 2024.

Ovaj diplomski rad izrađen je na Katedri za psihijatriju i psihološku medicinu KBC-a Zagreb pod vodstvom prof. dr. sc. Darka Marčinka i predan je na ocjenu u akademskoj godini 2023./2024.

SADRŽAJ

SAŽETAK

SUMMARY

1. UVOD	1
1.1. POVEZIVANJE SUPROTNOSTI: TREĆI PROSTOR.....	1
2. NAGONI: EROS I THANATOS	2
2.1. EROS I THANATOS U FUNKCIJI NIRVANE.....	2
3. PSIHIČKA STRUKTURA I MENTALNI MEHANIZMI	5
3.1. FREUDOVA TOPOGRAFSKA I STRUKTURALNA TEORIJA.....	5
3.2. EGO KAO PROSTOR IZMEĐU IDA, STVARNOSTI I SUPEREGA.....	5
3.3. PSIHIČKI KONFLIKT, ANKSIOZNOST I MEHANIZMI OBRANE.....	7
3.3.1. Psihotični mehanizmi obrane.....	8
3.3.2. Nezreli mehanizmi obrane.....	8
3.3.3. Neurotski mehanizmi obrane.....	9
3.3.4. Zdravi mehanizmi obrane.....	9
3.4. PSIHIČKA TRAUMA I STRES.....	10
3.5. PRISILA PONAVLJANJA.....	11
4. TEORIJA OBJEKTNIH ODNOSA	13
4.1. TEORIJA INTERSUBJEKTIVNOSTI I WINNICOTTOVI PARADOKSI.....	13
4.1.1. Stvaranje prostora između: paradoks subjektivizacije objekta.....	14
4.1.2. Poistovjećivanje s objektom i korištenje objekta: paradoks kreativne destrukcije.....	14
4.2. KERNBERGOVA TEORIJA STRUKTURALNIH ODNOSA.....	15
4.2.1. Kernbergov model razvoja ranih integracija ega i objektnih odnosa.....	16
5. TEORIJA PRIVRŽENOSTI	18
5.1. SIGURAN TIP PRIVRŽENOSTI.....	19
5.2. NESIGURAN TIP PRIVRŽENOSTI.....	19
5.2.1. Nesigurno-izbjegavajući tip privrženosti.....	19
5.2.2. Nesigurno-ambivalentni (anksiozni) tip privrženosti.....	19
5.3. DEZORGANIZIRANI TIP PRIVRŽENOSTI.....	19
6. ORGANIZACIJA LIČNOSTI	21
6.1. KERNBERGOV TROJNI MODEL ORGANIZACIJE LIČNOSTI.....	21
6.2. NARCISTIČNA STRUKTURA LIČNOSTI.....	22
6.2.1. Sram.....	23

6.2.2. Sram i krivnja: sličnosti i razlike.....	24
6.2.3. Stvaranje narcistične ličnosti: dijada majka – dijete	25
7. EPIDEMIJA USAMLJENOSTI U DOBU POVEZANOSTI.....	27
7.1. EPIDEMIJA NARCIZMA.....	27
7.1.1. Lažni <i>self</i> u dobu Interneta.....	27
7.1.2. Odgoj u epidemiji narcizma: uloga stresa i anksioznosti.....	29
7.2. EPIDEMIJA EMOCIONALNE OTUĐENOSTI.....	29
7.2.1. Transgeneracijski prijenos emocionalne traume.....	30
7.3. MEĐULJUDSKI ODNOSI U DOBA USAMLJENOSTI.....	32
7.3.1. Strah i sram u funkciji separacije.....	33
7.3.1.1. Kontrola, manipulacija i transakcijski odnosi.....	33
7.3.2. Moć i borba u funkciji separacije.....	35
7.3.3. Teškoće u povezivanju: adultni tipovi privrženosti.....	36
7.3.3.1. Izbjegavajući tip privrženosti: strah od intimnosti.....	37
7.3.3.2. Anksiozno preokupirajući tip privrženosti: strah od napuštanja.....	38
8. INTEGRACIJA.....	40
8.1. AUTENTIČNOST: PARADOKS ISTINE U DRUŠTVU KOJE VREDNUJE LAŽ	40
8.2. OSJEĆANJE U FUNKCIJI TREĆEG PROSTORA.....	41
8.2.1. Strah i sram u funkciji integracije.....	41
8.2.2. Uloga psihoterapije u jačanju kapaciteta ega.....	42
8.2.2.1. Prisila ponavljanja u psihoterapiji.....	42
8.2.2.2. Projektivna identifikacija u psihoterapiji.....	43
8.2.2.3. Osjećanje sebe: proces žalovanja.....	44
8.2.3. Osjećanje drugoga: empatija i opraštanje.....	45
ZAHVALE.....	47
LITERATURA.....	48
ŽIVOTOPIS	52

SAŽETAK

Psihodinamski i socijalni aspekti paradoksa ljudske psihe

Karla Redić

Paradoks današnjeg doba „povezanosti“ uvjetovanog tehnološkim napretkom čovjeka očituje se u istovremeno rastućoj epidemiji usamljenosti. Interpersonalna, ali i intrapsihička separacija koje se nalaze u podlozi ovog problema uvjetuju otuđenost modernog čovjeka kako od drugoga, tako i od sebe samoga.

Cilj ovoga rada jest razumjeti i obrazložiti podležeće psihodinamske i socijalne aspekte paradoksa ljudske psihe, koji se ne pojavljuju samo u simptomatici, već i mogućim rješenjima. Naime, paradoks kao koncept sadržavanja i povezivanja dviju suprotnosti postaje sinonim intrapsihičke i interpersonalne integracije u društvu koje vrednuje separaciju. Važnost i sveprisutnost jedinstva suprotnosti obrazlažem u kontekstima nagona, psihičke strukture, objektnih odnosa, međuljudskih interakcija a onda i u samom psihoterapijskom pristupu.

Kao glavne „alate“ pronalaska zajedničkog (trećeg) prostora koji služi integraciji, kako u psihoterapiji, tako i u svakodnevnim međuljudskim interakcijama, naglašavam kreativnost i osjećanje, odnosno empatiju prema sebi i drugome.

Ključne riječi: paradoks, usamljenost, otuđenost, jedinstvo, empatija

SUMMARY

Psychodynamic and Social Aspects of the Paradoxes of the Human Psyche

Karla Redić

The paradox of today's age of "connectedness" conditioned by technological advancement is evident with the simultaneously growing loneliness epidemic. Intrapsychic and interpersonal separation underlying these problems lead to the alienation of the modern man, both from others and from himself. The concept of paradox emerges not only within the symptomatology but also as the potential solution to such conditions. The aim of this study is to understand and elucidate the underlying psychodynamic and social aspects of the paradox as a valuable concept containing two opposites - the concept of intrapersonal and interpersonal integration in a society that values separation. The importance and ubiquity of the unity of opposites are explained in the context of instincts, structure of the psyche, object relations, interpersonal interactions, as well as in the psychotherapeutic approach.

As the main "tools" in finding a common (third) space for integration, I emphasize creativity and feeling, namely empathy towards oneself and the other, both in psychotherapy and in everyday interpersonal interactions.

Keywords: paradox, loneliness, alienation, unity, empathy

1. UVOD

U 21. stoljeću, dobu postmodernizma u kojemu danas živimo, važnost i utjecaj medija („povezivatelja“) strmoglavo raste iz dana u dan. Paradoksalno, „povezaniji“ smo no ikada prije u povijesti čovječanstva, dok u isto vrijeme svjedočimo rastućoj epidemiji usamljenosti, narcizma i emocionalne otuđenosti (1,2,3,4).

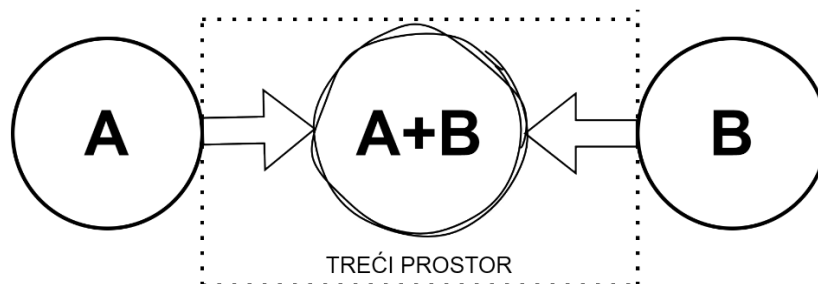
U ovome radu objašnjavam psihodinamiku problema separiranosti kako ljudi jedni od drugih, tako i ljudi od sebe samih. U korijenu problema nalazi se manjak kapaciteta za osjećanjem i shvaćanjem polariziranih, suprotnih dijelova kako unutar sebe, tako i izvan sebe, tih istih dijelova vidljivih u drugima. To dovodi do transgeneracijskih ciklusa nezdravih (ranih) odnosa, a posljedično i patološkog koncepta *selfa* (4,5). Kao moguće rješenje opisujem integraciju, to jest paradoks – koncept koji sadržava i povezuje dvije suprotnosti.

Uvidjevši sveprisutnost paradoksa kako u sebi, tako i oko sebe, ova me tema posebno zaintrigirala i pružila mi izazov dubljih, cjelovitih objašnjenja i razumijevanja psihološkog funkcioniranja čovjeka, a onda i društva u kojemu živimo.

1.1. POVEZIVANJE SUPROTNOSTI: TREĆI PROSTOR

Ono što omogućuje povezanost dviju suprotnosti jest potencijalni prostor između njih, tzv. treći prostor (slika 1.). Prema Altmeyeru, Winnicott (1971.) taj prostor naziva onime između „Ja“ i „ne-Ja“, između subjekta i objekta, između dobra i zla. Prostor igre, kreativnosti, kulture (6). Taj treći prostor služi svrsi integracije, održivom obliku postojanja odnosno sadržavanja oba pola. Time, isključenje i izolacija nestaju. Winnicott ga je nazvao sferom „U kojoj individuum može odmoriti od cjeloživotnog ljudskog zadatka da odvoji unutarnju i vanjsku stvarnost jednu od druge, a ipak ih održava u međusobnoj povezanosti“ (6).

Jedan od dominantnih faktora koji tvore zajednički, treći prostor jest zajednički cilj (5).



Slika 1. Povezivanje dviju suprotnosti (A i B) u konstelaciju zajedništva (A+B)

2. NAGONI: *EROS* / *THANATOS*

U psihoanalitičkoj teoriji, Freud (1920.) objašnjava da se temeljni psihički procesi mogu svesti na princip zadovoljenja nagona. Nagone objašnjava kao napetosti koje su izvorno prisutne u ljudskoj psihi, a koje bazalno upravljaju psihičkim aparatom u cilju utaživanja. Nagoni predstavljaju energiju koja je, po principu njena očuvanja, sama po sebi neuništiva. Može se potisnuti, preusmjeriti, pretvarati u druge oblike, ali nikada ne može u potpunosti nestati. Freud objašnjava prisustvo dvaju osnovnih nagona – nagona života, onoga koji stvara, te nagona smrti, onoga koji uništava. Paradoksalno, oba su nagona međusobno isprepletena i neodvojiva, no ipak, teorijski, suštinski suprotna (7).

2.1. *EROS* / *THANATOS* U FUNKCIJI *NIRVANE*

Kako bih ukazala na važnost koncepta jedinstva, počinjem od onoga primordijalnog, iskonskog kojega je postulirao Freud (1920.) (7).

Freud objašnjava koncept *Nirvane* kao iskonsko, primordijalno jedinstvo. Nediferencirano stanje potpunog blaženstva, u kojemu je svaki nagon utažen, zbog čega u tom stanju nema ni razloga da nagoni postoje. Stanje *Nirvane* implicira svojom nediferenciranošću stanje koje je prethodilo samome životu (7,8). „Ulaskom“ u život iz takvog stanja sveopćeg jedinstva i blaženstva, nužno se stvara razdvojenost, uvjetovana principom stvarnosti (8). U stvarnosti u kojoj živimo, kako bi biće kao zaseban oblik života postojalo, ono nužno mora imati granice koje ga separiraju od drugoga. U kontekstu onda te stvarnosti (razdvojenosti), „rađaju“ se nagoni kao svojevrsne sile koje zapravo imaju isti cilj – postići (ponovno) stanje primordijalnog jedinstva. *Eros*, nagon života, ide prema tome cilju povezivanjem, približavanjem, dok *Thanatos*, nagon smrti, ide prema tome cilju razjedinjenjem, tj. uništenjem (života, čime bi dostigao predživotnu *Nirvanu*, tj. predživotno jedinstvo – vidi sliku 2) (8,9).

Takvom objašnjenju *Thanatosova* cilja ide u prilog zaključak Marcusea (1955.) kojeg opisuje Kli da „silazak“ u smrt zbog entropije predstavlja nesvjesni bijeg od boli i nužnosti (8). Bol i nužnost tako predstavljaju napetost unutar života, dok smrt (ne-život) predstavlja potpuno rasterećenje i svojevrsno blaženstvo. Napetost kao takva podrazumijeva udaljenost, odvojenost (separiranost) od željenog. Dakle, u kontekstu života koji je obavezno separiran, isti nije moguć bez napetosti, koje su vođene nagonima.

Unutar konteksta stvarnosti, nagon smrti, stvarajući separaciju, ostvaruje esencijalnu težnju za samoostvarenjem i samostalnošću (stvara granice), dok nagon života teži integralnom zadovoljstvu principom ugone, na koncu kojega, kako Freud objašnjava, granice između „ja“ i „drugi“ nestaju (kao što je to u *Nirvani*).

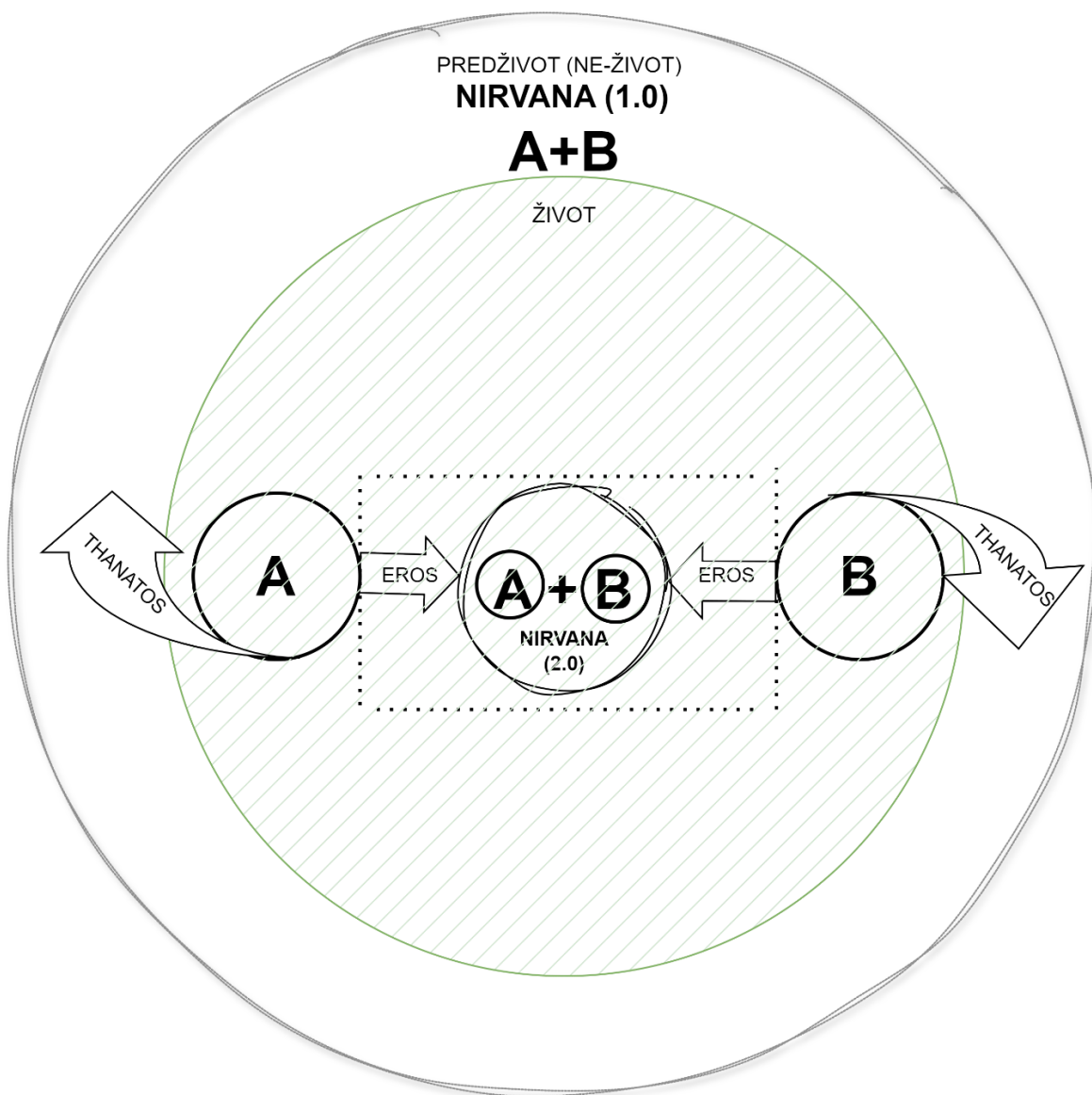
Razumjevši ovo, pitam se je li individualizacija tu da nas „prisili“ da jedinstvo tražimo u suradnji s drugima. Čini se da je „igra“ razdvajanja i spajanja esencijalna igra života (i smrti), jer bez razdvajanja prvotne spojenosti ne bi bilo moguće „ponovno“ stvaranje te spojenosti, ali ovaj put kroz druge, a time na višem kvalitativnom nivou, što bi na evolucijskoj, a i metafizičkoj razini bilo sasvim shvatljivo (9).

Tako se i u djetinjstvu, od samih početaka življenja, princip ugone i trenutnog zadovoljenja nagona principom stvarnosti represira (8). Taj princip stvarnosti čine socijalna pravila, a koja su od samih početaka, kako također Freud (1930.) objašnjava u svojem radu „Nelagoda u kulturi“, bila i stvorena upravo s ciljem međusobne suradnje i dugoročnog međusobnog preživljenja, međusobne povezanosti. Infantilno se jedinstvo mora razrušiti, a u svrhu stvaranja kvalitativno snažnijeg, jačeg, dubljeg jedinstva s drugim ljudima kroz suradnju i empatiju. Tako se iz infantilnog pojma jedinstva temeljenog na predživotnoj *Nirvani* (nazovimo ju *Nirvana 1.0*) gdje granice između suprotnosti ne postoje, stvara životna *Nirvana* (nazovimo ju *Nirvana 2.0*), gdje postoje i jedinstvo, ali i granice, a koju ostvarujemo kroz kreativni proces pronalaska trećeg prostora s drugima (slika 2.). Freud ovo objašnjava konceptom sublimacije tj. preusmjerivanja nagona, koji su u kontekstu održanja kulture (međuljudske suradnje i suživota) trenutno neispunjivi, ali se procesom preusmjerivanja (sublimacijom) prema drugim, psihički srodnim, a kulturološki prihvatljivim ciljevima (onima koji za drugoga nisu pogubni) ipak ostvaruju (10,11).

Eros, nagon života, svoju svrhu povezivanja ne ostvaruje samo putem seksualnih težnji, već i putem kreativnosti, strasti, inspiracije, putem svega onoga što bismo mogli nazvati „gorivom“ za stvaranjem. Kli (2018.) tako taj nagon objašnjava kroz povijest navođenim kao „*vis formandi*“ – silom stvaranja. S druge strane, *Thanatos*, nagon smrti, svoju svrhu razdvajanja ostvaruje destrukcijom, agresijom, pasivnošću, apatijom i životnom rezigniranošću (8).

No, *Eros* i *Thanatos*, tj. stvaranje i destrukciju, možemo gledati i kao integralne dijelove jedan drugoga (9,10). Kako objašnjava Gregurek (2011.): „Dualizam nagona moguć je samo u grubom smislu jer u svim normalnim ili patološkim nagonskim manifestacijama sudjeluju i seksualni (*Eros*) i agresivni (*Thanatos*) nagon. Oni su fuzionirani, no ne neophodno u istim količinama.“ (12).

Oboje možemo gledati kao ekspresije moći i kreacije, pri čemu *Eros* kreira putem ujedinjenja, dok *Thanatos* kreira putem razjedinjenja (separacije). *Thanatos* inspirira *Erosa*, a *Eros* inspirira *Thanatosa*. Bez separacije, ne bi bilo potencijala za ujedinjenjem, a time ni kapaciteta za kreativnošću, napretkom, inspiracijom, stvaranjem višeg reda cjelovitosti - evolucije. Granice koje *Thanatos* stvara nužne su za kreaciju forme (9).



Slika 2. Model predživotne (1.0) i životne (2.0) *Nirvane*
 (A= prva suprotnost, B=druga suprotnost, krug oko A ili B= granice životnih formi)

3. PSIHIČKA STRUKTURA I MENTALNI MEHANIZMI

3.1. FREUDOVA TOPOGRAFSKA I STRUKTURALNA TEORIJA

Topografski, Freud (1923.) psihu dijeli na svjesno, predsvjesno i nesvjesno, postavljajući tako fundamentalnu psihoanalitičku premisu. Nesvjesno opisuje kao svijesti nedohvatljivo, kao dio psihe koji „izvire“ u snovima, hipnozi i psihoanalizi, a koji se koristi dominantno slikama. Taj nesvjesni proces mišljenja opisuje kao primarni proces mišljenja, koji je obilježen potrebom za trenutnim ispunjenjem nagona, tj. olakšanjem od napetosti, neovisno o izvanpsihičkom realitetu. Predsvjesno je, za razliku od nesvjesnoga, svijesti dohvatljivo. Primjer predsvjesnoga su sjećanja koja možemo „prizvati“ u svijest ako želimo. Svjesno je ono što je trenutno svijesti aktualno. Sekundarni proces mišljenja obilježje je tog svjesnog, realitetu prilagođenog dijela psihe. Takvim procesom dominiraju logika i uzročno-posljedično promišljanje (13,14).

Strukturalno, Freud psihu dijeli na *id*, *ego* i *superego*. *Id* je u nesvjesnome. To je evolucijski najstariji dio, primordijalni prostor u kojemu djeluju nagoni koji ne poznaju odgodu zadovoljenja, zbog čega „tjeraju“ osobu da ih zadovolji trenutno. *Ego* je u svjesnome. To je razvojno napredniji dio psihe koji se stvorio sukladno vanjskoj stvarnosti, odnosno potrebi prilagodbe na istu. *Superego* može biti dio i svjesnoga i nesvjesnoga, a predstavlja svojevrsnu moralnu vertikalu i naučena pravila koje je vanjska stvarnost uvjetovala (13). Dok se osoba ponaša, misli i osjeća u skladu s internaliziranim moralnim normama, *superego* većinski ostaje neprimjetan, tj. nesvjestan. U slučaju odmicanja od tih normi, budi se osjećaj krivnje, a u ovisnosti o zrelosti i strukturiranosti *superega* ta će krivnja biti umjereno ili neumjereno velika (15). Detaljnije o krivnji pišem u poglavlju 6.2.2.

Bez obzira na ovakvu jasnu podjelu, ovi su sustavi u stvarnosti međusobno relativno isprepleteni i dinamični tvoreći tako određenu stabilnost psihičkog sustava.

3.2. EGO KAO PROSTOR IZMEĐU *IDA*, STVARNOSTI I *SUPEREGA*

Kao što je već spomenuto, interakcija nagona odigrava se prvenstveno u ravnini nesvjesnoga – u ravnini *ida*. Glavna zadaća *ida* je postizanje zadovoljstva, utaživanje nagona. *Id* sam po sebi ne zna za uključenost i ovisnost čovjeka o socijalnom okruženju, posvećen je svome cilju zadovoljstva toliko da zbog toga može ugroziti samoočuvanje sustava. *Id* ignorira i ne želi odgađanje (8,13).

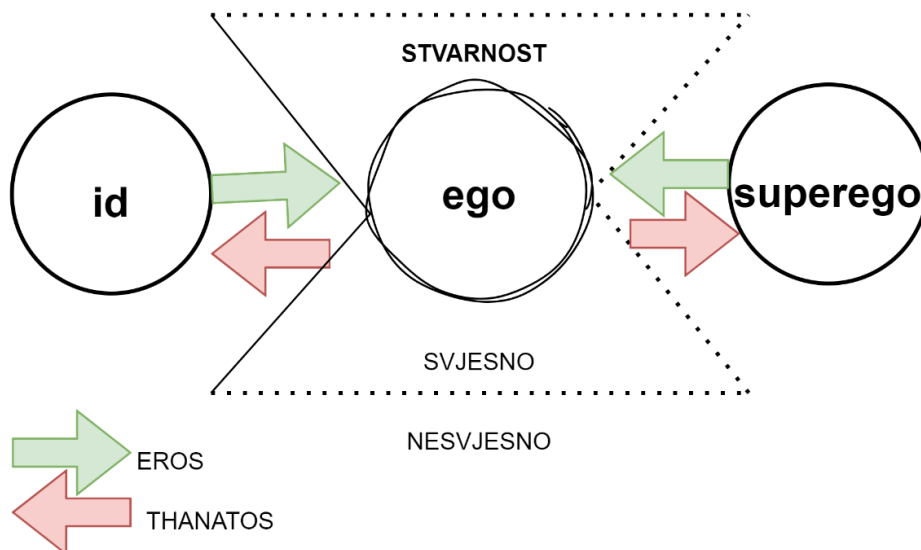
Ego se razvija kao svojevrsan medijator, prvo između *ida* i stvarnosti, a potom i između *ida* i *superega*. *Ego* je taj koji „odvaguje“ potrebe *ida* i usklađuje ih u ovisnosti o mogućnostima

stvarnosti (8).

Superego se razvija kroz najranije interakcije djeteta s roditeljima, odnosno primarnim skrbnicima. Ono što društvo smatra ispravnim i neispravnim, roditelji (i ostale autoritativne figure u djetinjstvu) su naučili kao vlastito ispravno i neispravno u svom djetinjstvu. Tim pravilima ponašanja odgojem uvjetuju ponašanje svoga djeteta, tvoreći u njemu psihičku strukturu zvanu *superego* (8,13). *Superego* u nama tvori svojevrsnu moralnu nit vodilju, ideal i pravila po kojima uvjetuje i upozorava na moguću kaznu, ako se ne postupi „ispravno“. Možemo ga podijeliti na dva osnovna dijela: savjest, koja kažnjava zbog zabranjenih aktivnosti i misli te ideal ega koji je ne kažnjavajući dio i čini moralnu savršenost, nešto čemu osoba teži (12). *Superegov* kažnjavajući dio tako djeluje da unaprijed „kazni“ buđenjem simpatikusa i strahom, prije nego li kazna dođe u vanjskom svijetu, što je za preživljenje opasnije. Tako možemo i dijelove *superega* dovesti u svezu s energijama *Erosa i Thanatosa* kao dijelom koji inspirira (*Eros*) i moralno kažnjavajućem dijelom koji straši (*Thanatos*). *Ego* djeluje kao medijator između, s jedne strane *idovih* nagona, potreba, želja i težnji, a s druge strane *superegovih* pravila, opreza i moralnih normi stvorenih zbog preživljenja u društvu.

Mogli bismo reći da *id* i *superego*, iako suprotni, zapravo imaju određeni zajednički cilj za kojega je „zadužen“ *ego* i zbog kojega je možda *ego* kao treći prostor i moguć (slika 3.). Taj cilj jest nagonski ispunjeno preživljavanje u suodnosu s drugima. To je ono čime se *ego* vodi i tako djeluje kao treći prostor, prostor između, u cilju zadovoljenja oba.

Zadatak *ega* je usmjeriti i kanalizirati energiju nagona koja se nakuplja zbog ograničenja trenutnog zadovoljenja, a sukladno zahtjevima okoline. Tako osoba ima mogućnost oblikovanja i korištenja libida (energije nagona) u svrhu pozitivne formacije u stvarnom svijetu (8,13).



Slika 3. Model *ega* u ulozi trećeg prostora između *ida*, stvarnosti i *superega* (isprekidana linija označava mogućnost doživljaja *ega* i *superega* u svjesnoj, ali i nesvjesnoj ravnini)

3.3. PSIHIČKI KONFLIKT, ANKSIOZNOST I MEHANIZMI OBRANE

Kako bi *ego* uspješno održavao ravnotežu između *idovih* nagona, *superegovih* ograničenja i pravila te realiteta u kojemu se osoba nalazi, koristi se određenim mentalnim mehanizmima. Ti mehanizmi služe u svrhu prilagodbe i preživljenja psihičkog aparata u trenucima psihičkog konflikta, a aktivacija tih mehanizama događa se nesvjesno. Psihički se konflikt javlja zbog nesklada između (*idovih*) težnji i mogućnosti (realiteta), odnosno ideala (*superega*). Razlikujemo konflikte suprotstavljenih osjećaja, konflikte unutarnjeg i vanjskog svijeta, konflikte unutarnjeg i internaliziranog vanjskog te konflikte izazvane neprihvatljivim vlastitim aspektima. Konflikt izaziva psihičku bol koju *ego* želi umanjiti koristeći se mehanizmima obrana. Ako u obrani ne uspije, javlja se anksioznost. Anksioznost ili tjeskoba neposredan je osjećaj nerazriješenog psihičkog konflikta, pri čemu se *ego* osjeća uplašeno, ugroženo, preplavljeno (12). Taj strah ima funkciju signala (alarma) za ugrozu preživljavanja. Anksioznost nije uvijek patološka, no u slučaju kada postaje pretjerana i ometa funkcioniranje osobe, može takvom postati. Svaki put kada *ego* određenu nagonску aktivnost ili pridruženi afekt (emociju) doživi kao opasnost, dolazi do mobilizacije mehanizama obrane. Tim se mehanizmima čovjek distancira, udaljuje od svojih istinskih osjećaja i motiva, a u svrhu preživljenja i ekvilibrija psihičkog aparata. Da bi bili djelotvorni, mehanizmi obrane moraju ostati nesvjesni (12).

Iz navedenog možemo zaključiti da su mehanizmi obrane, obzirom na njihov osnovni princip udaljavanja sadržaja od svjesnog uslijed potrebe za trenutačnim olakšanjem napetosti,

svojevrsno u funkciji prevladavajućeg *Thanatosa*, koji je induciran strahom. U svrhu preživljenja, djeluje ograničavanjem, odvajanjem, udaljavanjem.

Od najprimitivnijih (najranijih) do najzrelijih, kako ih je hijerarhijski organizirao Vaillant (2000.) prema navodu Gregureka (12), mehanizme obrane možemo podijeliti u četiri stupnja: psihotične, nezrele, neurotske te zdrave.

3.3.1. Psihotični mehanizmi obrane

U psihotične, najprimitivnije, tj. u razvoju najranije mehanizme obrana ubrajamo poricanje, iskrivljavanje realiteta te halucinatornu projekciju.

Poricanje djeluje eliminirajući neugodne, traumatske osjećaje u nesvjesno na način odbijanja svjesnog prihvaćanja i uopće poimanja nečega što je psihi neprihvatljivo i preopasno.

Iskrivljavanje realiteta rigidno mijenja percepciju vanjskoga u nešto što je psihi prihvatljivo, iako to nije utemeljeno na (vanjskoj) stvarnosti.

Halucinatorna je projekcija korak dalje, pri čemu se također iskrivljava vanjska stvarnost, no uvodi se dodatna izmišljena, halucinatorna forma (npr. halucinacije proganjanja). Ovakve se obrane mogu javljati povremeno i u snovima (12).

3.3.2. Nezreli mehanizmi obrane

U nezrele mehanizme ubrajamo fantazije, projekciju, projektivnu identifikaciju, hipohondrijazu, pasivnu agresiju, ispuštanje emocija kroz ponašanje (eng. *acting out*) te idealizaciju. Kernberg u kontekstu nezrelih mehanizama navodi i rascjep, koji je detaljnije objašnjen u poglavlju 4.2.1.

Projekcija je mehanizam u kojemu se unutrašnji osjećaji, impulsi, dijelovi sebe odnosno konflikti koji su neprihvatljivi i nerješivi pripisuju drugome, čime dolazi do rekreacije i zrcaljenja unutrašnjega u vanjskome, stvarajući tako iskrivljenu percepciju vanjskog svijeta. Slično, projektivna identifikacija djeluje također zrcaleći unutarnje dobre i loše predodžbe objekta i *selfa* (*self* je doživljaj sebe, a objekt je pojam za primarnu roditeljsku figuru iz djetinjstva, detaljnije objašnjeno u poglavlju 4.) u vanjskome, stvarajući nevidljivi unutrašnji konflikt vanjskim i vidljivim. Premda je ovaj proces za osobu koja ga inducira nesvjestan, takvo zrcaljenje konflikta vrlo je korisno u psihoterapiji, o čemu raspravljam u poglavlju 8.2.2.2.

Hipohondrijaza jest obrana od neprihvatljivih osjećaja prema drugima, a koji se konvertiraju u takve osjećaje prema sebi pa se npr. pokazuju u oblicima boli ili bolesti.

Pasivna je agresija modus prilagodbe neutažive agresije neizravnim putevima.

Ispuštanjem emocija kroz ponašanje (eng. *acting out*) dolazi do izravnog, aktivnog pražnjenja emocija nesvjesnih konflikata kroz ponašanje, bez svjesnog razumijevanja osjećaja.

Idealizacijom osoba dodaje izrazito pozitivne, ali u stvarnosti neutemeljene karakteristike nekoj osobi.

Nezrele se obrane najčešće javljaju kod poremećaja ličnosti, za vrijeme psihoterapije, ali katkad i u zdravih pojedinaca (12,16).

3.3.3. Neurotski mehanizmi obrane

U neurotske mehanizme obrane spadaju premještanje, disocijacija, izolacija, intelektualizacija, reaktivna formacija te potiskivanje.

Premještanje (transfer) možemo pojasniti kao prijenos emocionalnog naboja s jednog objekta (važne osobe) na drugi, koji je na neki način prihvatljiviji za izražaj. Primjer može biti ljutnja na dijete ili partnera koja je originalno usmjerena na šefa na poslu.

Disocijacija jest mehanizam obrane pri kojem se određeni osjećaj disocira, tj. odvaja od svjesnoga u svrhu izbjegavanja. Zbog toga može doći do naizgled značajne privremene promjene u identitetu osobe.

Izolacijom se također odvajaju osjećaji, na način da se potpuno izoliraju od određenog objekta ili događaja potiskivanjem afekta.

Intelektualizacija je zapravo (ponovno) jedan od podmehanizama izolacije afekta, odnosno potiskivanja afekta kroz pretjeranu upotrebu uma i racionaliziranja, objašnjavanja i kognitivnog „shvaćanja“ nauštrb emocionalnog osjećanja. Ovakav je mehanizam obrane u današnjem društvu, obilježenom primarno tehnološkim i kognitivnim vrednovanjem napretka, jako izražen. Detaljnije o tome raspravljam u 7. poglavlju.

Reaktivna formacija jest obrana pri kojoj se neprihvatljivi nagon ili želja transformira u njezinu suštinsku suprotnost; ponašanje koje je u potpunosti suprotno od onoga što se u stvarnosti želi ili osjeća.

Potiskivanje, kao jedno od najčešćih mehanizama, ima središnju ulogu u funkcioniranju ega, a djeluje „guranjem“ sadržaja u nesvjesno. Osoba katkad može biti svjesna osjećaja, no ne i ideje i razloga iza tog osjećaja.

Neurotične su obrane česte kod svih ljudi, pogotovo u akutnim stresnim situacijama (12).

3.3.4. Zdravi mehanizmi obrane

U zdrave mehanizme obrane ubrajamo altruizam, anticipaciju, humor, identifikaciju, introjkciju, supresiju i sublimaciju.

Altruizmom, osoba postiže osobno zadovoljstvo kroz sami čin pomoći drugome.

Anticipacijom realistično planira buduće događaje i neugodne situacije bez da ju to pretjerano opterećuje, čime uspješno regulira i „surađuje“ s anksioznošću.

Humor može biti izvrsna pomoć drugima u regulaciji teških i bolnih osjećaja i tema, no može također služiti i kao mehanizam izbjegavanja vlastitih.

Identifikacijom osoba nesvjesno ugrađuje u svoje ponašanje i funkcioniranje kvalitete druge osobe koje uviđa kao vrijednim.

Slično, introjeksijom se osoba identificira s drugom osobom ili određenim idejama koje onda postaju dio vlastitog *ega*.

Supresija je svjesni mehanizam odgode kojim se trenutne misli i osjećaji potiskuju u predsvjesno, odnosno u prostor iz kojega je sadržaj moguće ponovno svjesno dohvatiti.

Sublimacija je mehanizam preusmjerenja i pretvorbe neprihvatljivih osjećaja i potreba u prihvatljive.

Ovakvi su mehanizmi obrane uobičajeni i dominantni kod psihički zdravih osoba (12).

Možemo primijetiti da su zdravi mehanizmi obrane dominantno u funkciji tj. energiji *Erosa*, onoga koji povezuje i stvara kroz kreativnost i jedinstvo. Primjer za bolju ilustraciju jest (erotična) „suradnja“ s anksioznošću omogućena zdravom obranom anticipacije, dok je (agresivni, *Thanatos*) „bijeg“ od iste omogućen nezrelim obranama.

Preduvjet za zrele mehanizme jest kapacitet podnošenja značajne anksioznosti. Što su mehanizmi primitivniji, raniji, oni uspješnije zaustavljaju anksioznost, što je u djetinjstvu vrlo korisno, no u odrasloj dobi može činiti značajnu prepreku u međuljudskim odnosima i razumijevanju samoga sebe. Maturacija obrana događa se tijekom cijelog života. Koje obrane će osoba koristiti, ovisi o konstituciji, prirodi stresnih situacija iz ranog djetinjstva, naučenim obrambenim modelima (od primarnih objekata) te iskustvenim (naučenim) posljedicama uporabe određenih obrana. Stres i bolest pogoduju regresiji na primitivnije obrambene mehanizme (12).

3.4. PSIHIČKA TRAUMA I STRES

Psihičku traumu možemo definirati kao iznenadni događaj iz vanjske okoline koji čovjeka preplavljuje i narušava osjećaj integriteta i kontinuiteta ličnosti (12). Trauma je unutarnja ozljeda, trajna ruptura ili razdor unutar *selfa* uslijed teškog, bolnog iskustva. Trauma nije ono (vanjsko) što se događa „nama“, već ono (unutarnje) što se događa „u nama“ (4).

Stres možemo definirati kao stanje unutrašnje, tjelesne i psihičke neravnoteže i napetosti (12). Radi se o dotoku podražaja prevelikom za stupanj podnošljivosti, odnosno za kapacitet *ega* osobe da ovlada i psihički taj podražaj obradi.

Tako stres možemo dovesti u svezu s osjećajem anksioznosti koja se javlja uslijed psihičkog konflikta s kojim je *ego* kao medijator suočen. U slučaju nižeg kapaciteta u odnosu na zahtjevnost obrade konflikta ili šokantnog događaja, *ego* doživljava traumu, ozljedu s kojom se nosi najbolje kako zna – nezrelim mehanizmima obrane (što manji kapacitet, to nezrelija obrana). Tako rane životne traume (kada je *ego* još uvijek fiziološki malih kapaciteta), a pogotovo stvarni, prijeteći ili osviješteni gubitci, mogu značajno usporiti i kočiti razvoj tj. maturaciju *ega*, čineći ga nezreljim i krhkijim. Tako dolazi do mogućeg većeg traumatskog efekta na budući integritet i kapacitet. Pod akutnim stresom, osobe mogu regresirati na primitivnije faze razvoja, odnosno primitivnije mehanizme obrana. Treba imati na umu da su svi ljudi podložni povremenoj regresiji zbog djelomične nezrelosti uslijed nerazriješenih konflikata iz razvojnog perioda. U ovisnosti o prirodi razvojne psihičke traume, ako ona ostaje emocionalno neprorađena, može ometati život pojedinca i na svojevrsan način „upravljati“ njegovim životom (prisilom ponavljanja, koju detaljnije objašnjavam u idućem odjeljku). Primjerice, u trenucima akutnih stresnih situacija, pogotovo onih koji nesvjesno podsjećaju tijelo na preživjelu traumu, čovjek može biti suočen s naglom, velikom, iznenadnom subjektivnom boli proizašlom iz buđenja potisnutog psihičkog konflikta. Osoba tada reagira regresivno, tj. psihički sustav reagira na isti ili sličan način kao kada se trauma dogodila. Buđenjem psihičkog konflikta, budi se i anksioznost, odnosno napetost, koju *ego* pokušava razriješiti mobilizacijom mehanizama obrane. Što je neprorađeni psihički konflikt stariji, tj. raniji, mehanizam obrane bit će time nezreliji. Proradu takvog konflikta (što zahtjeva sadržavanje, tj. „izdržaj“ konflikta i anksioznosti u svjesnom) može dodatno otežati kažnjavajući *superego* koji nagonske impulse i želje koji su prvotno i sudjelovali u konfliktu smatra opasnim, nepoželjnim, lošim, kažnjivim. Takve samokažnjavajuće mjere doživljavamo kao krivnju, odnosno sram (12). Razliku krivnje i srama objašnjavam u poglavlju 6.2.2.

3.5. PRISILA PONAVLJANJA

Prisila ponavljanja je koncept u psihoanalitičkoj teoriji kojega je uveo Sigmund Freud, a prvi ga put spominje 1914. (17). Odnosi se na tendenciju pojedinaca da nesvjesno ponavljaju prošla iskustva, posebno ona koja su bolna ili traumatična, u svojim mislima, osjećajima i ponašanju. Ova ponavljanja često se događaju usprkos naporima da se situacija izbjegne ili promijeni. Freud objašnjava da podsvjesnim ponavljanjem prošlih iskustava pacijent zapravo pokušava integrirati, proraditi još neprorađeno traumatsko iskustvo iz prošlosti. On takvo iskustvo ne može reproducirati kao sjećanje, već kao čin, kojega ponavlja ne znajući da ga ponavlja. Tako prostor nesvjesnog paradoksalno oblikuje prostor svjesnog. Psihodinamski, u podlozi svake prisile ponavljanja nalazi se otpor (osvješćivanju, psihološkom približavanju)

kojega pacijent osjeća prema određenom traumatskom sadržaju i iskustvu, a koji je ojačan (još više udaljen) potiskivanjem.

Prisilu ponavljanja možemo podijeliti na bihevioralnu, emocionalnu i odnosnu repeticiju.

Bihevioralnu repeticiju objašnjavamo ponavljanjem prošlih ponašanja u određenim psihološki poznatim (traumatskim) situacijama.

Emocionalna repeticija odnosi se na osjećanje (naviranje) istih onih emocija koje su se dogodile u psihički sličnom prošlom neprorađenom iskustvu (a koja su nerijetko neobično „pretjerana“ ili na prvu neshvatljiva drugome).

Odnosna, tj. relacijska repeticija odnosi se na ponavljanje određenih dinamika iz prošlih odnosa, tj. nesvjesno induciranje tih dinamika, a koje rezultiraju ponavljanjem traumatskih obrazaca i rekreiranjem neriješenih konflikata iz prošlosti (17).

Freud je u svojem radu iz 1920. („Beyond the pleasure principle“) povezo izvorište prisile ponavljanja sa nagonom smrti, *Thanatosom*, koji vodi u autodestruktivno ponašanje stvarajući separaciju, destrukciju, razdvojenost (7).

Dakle, opet možemo zaključiti paradoksalnu vrijednost *Thanatosa* koja se ovim ponavljanjem očituje u direktnom prikazivanju na van onoga što se treba razriješiti iznutra. No, obzirom da je pojedincu to nesvjesno i on ga sam ne vidi, kako bi se *Thanatos* mogao „koristiti“ komplementarno *Erosu*, nužno je postojanje drugoga koji bi takvo ponavljanje uočio – što je također jedan od temeljnih principa psihoterapije, o kojemu raspravljam u poglavlju 8.2.2.1. Tim procesom paradoksalno kroz (odvojenog, suprotnog) drugoga upoznajemo i gradimo sebe samoga.

4. TEORIJA OBJEKTNIH ODNOSA

Pojam objektnih odnosa uvodi R. Fairbairn 1952. objašnjavajući da nagon traži objekt – psihološki važnu osobu (ili dio osobe) koja osigurava njegovo zadovoljenje (14). Ulogu objekta u djetinjstvu utjelovljuje majčinska figura. Winnicott 1947. uvodi pojam „dovoljno dobre majke“ kao ključnog elementa u razvoju zdrave psihe, obrazlažući svoje teorije kroz niz paradoksa, počevši od onoga da majka bez djeteta nije majka, a dijete bez majke nije dijete. Uvodi teoriju intersubjektivnosti kroz koju opisuje proces razvitka zdravog koncepta *selfa* (osjećaja sebe) i spoznaje granica između sebe i drugoga, počevši od majčinske figure (objekta), a što onda tvori temelj za svaku buduću interakciju s okolinom (18).

Kernberg (2022.) pak objašnjava da rana interpersonalna iskustva određuju temelje psiholoških struktura i da su oni ti koji daju osnovu za razvoj nagonskog sustava (16).

4.1. TEORIJA INTERSUBJEKTIVNOSTI I WINNICOTTOVI PARADOKSI

Winnicott je u svojim radovima i teorijama objektnih odnosa zagovarao koncept primarne prijateljske povezanosti s okolinom. Po njemu, osnovna životna jedinica nije pojedinac, već je to struktura koja se sastoji od okoline i pojedinca. Težište postojanja leži upravo u toj strukturi. Tako dovoljno dobra briga majke o djetetu, dovoljno dobra fizička i emocionalna skrb polako počinju postojati kao djetetov vlastiti sigurnosni temelj. Tek onda ono može početi biti samodostatni pojedinac (6).

Winnicott je istraživao dijalektiku jedinstva i odvojenosti kroz niz konceptualnih paradoksa (18), među kojima dominiraju ideje o ovisnosti izgradnje vlastitog identiteta o drugome, o odnosu prema sebi koji nastaje povratnom refleksijom vanjskog svijeta. Tu povratnu refleksiju opisuje kao koncept zrcaljenja, koje je funkcija objekta.

Kakav ćemo identitet razviti tijekom našeg života tako presudno ovisi o drugima koji nas opskrbljuju, u kojima se ogledamo, s kojima se identificiramo (6).

Dakle, u odnosu djeteta (subjekta) i majke (objekta) izgradnja djetetova identiteta temelji se na konceptu dovoljno dobre majke, koja može pružiti dovoljno dobro zrcaljenje djetetovog Ja pri međusobno bliskom kontaktu i pogledu. Tada, dojenče, gledajući u majčino lice, na njoj vidi ono kako ona njega doživljava. Ako je njezin doživljaj podržavajući za djetetovo autentično Ja, to izgrađuje bazalnu stabilnost u djetetov *self*, dajući mu poruku da je prepoznat kao biće (6). S druge strane, prazna ekspresija majke u djetetu stvara nelagodu, što je prekursor nastanka srama, a kojega ću detaljnije obrazlagati u poglavlju 6.2.1. (10).

4.1.1. Stvaranje prostora između: paradoks subjektivizacije objekta

Suosjećajnu majku dijete prvotno doživljava kao vlastitu moć, tj. ono ima iluziju vlastite svemoći, sveprisutnosti unutar svoje psihe. Ta iluzija apsolutnog jedinstva u djetetu razvija kapacitet za idući stadij, stadij stvaranja prijelaznog objekta, a u svrhu finalne kreacije odvojenog, separiranog djetetova *selfa*.

Od dovoljno dobre majke, dijete stvara dovoljno dobar prijelazni objekt kojim se služi za dovoljno dobru vlastitu psihičku regulaciju. Ovaj paradoks subjektivizacije objekta, gdje drugi postaje dio moga ja, jedan je od ključnih trenutaka u stvaranju zdravog funkcioniranja psihe. Prema Winnicottu, taj se proces tranzicije objekta događa u potencijalnom intersubjektivnom prostoru – „prostoru između“. Važnost ovoga tzv. trećeg prostora između primarnog objekta i djeteta (subjekta) čini osnovu svega onoga što će to dijete u budućnosti doživljavati kao odnos između sebe i drugih, unutarnjeg i vanjskog, koncept svijeta oko sebe (18). Otvara se „intermedijski prostor“ iskustva između subjekta i objekta, u kojem oboje nastaju. Taj „potencijalni prostor“ je tako vrsta socijalnog porođajnog prostora ne samo za identitet, već i međusobno razumijevanje (6).

4.1.2. Poistovjećivanje s objektom i korištenje objekta: paradoks kreativne destrukcije

Objekt (majka) s jedne strane služi za relaciju (poistovjećivanje, odnošenje) djetetu u smislu svojevrsnog produžetka, „proteze“ za probavljanje samostalno neprobavljivih doživljaja i afekata. No, kako bi dijete spoznalo razdvojenost sebe i majke, ova iluzija treba biti djelomično destruirana.

Tek kada majka više ne pruža brigu na savršen način, kada dopusti tu manjkavost, otvara se prostor za stvaranje djetetovog svojega. Tako se iz ponašanja optimalne prilagodbe potrebama djeteta, u povoljnom slučaju, prelazi na ponašanje „optimalnog odbijanja“. Do tog trenutka, sve što dijete doživljava ne može se separirati na unutarnje i vanjsko. No, frustracija i anksioznost koje proizlaze iz ovog čekanja ispunjenja potreba u djetetu potiču destrukciju dijela unutarnjeg, pri čemu dijete, u povoljnom slučaju, shvaća da vanjsko ipak perzistira. Shvaća da nije u njegovoj kontroli da ga uništi, odnosno da vanjsko postoji bez obzira, što znači odvojenost (6).

Ta destrukcija po Winnicottu rezultira shvaćanjem tzv. „koristi objekta“, tj. prepoznavanju objekta kao drugoga, neovisnoga, samoregulirajućeg *subjekta* kojega dijete može „koristiti“ zbog postojanja u svijetu koji se nalazi izvan djetetovog ja. Ovo shvaćanje majke kao drugog autonomnog subjekta moguće je zbog djetetovog uviđanja da je i nakon destrukcije omnipotentnog dijela sebe ona i dalje tu, ona je preživjela. Spoznaja koja omogućuje djetetu tranziciju od poistovjećivanja s objektom do korištenja objekta ključan je moment u kojem se

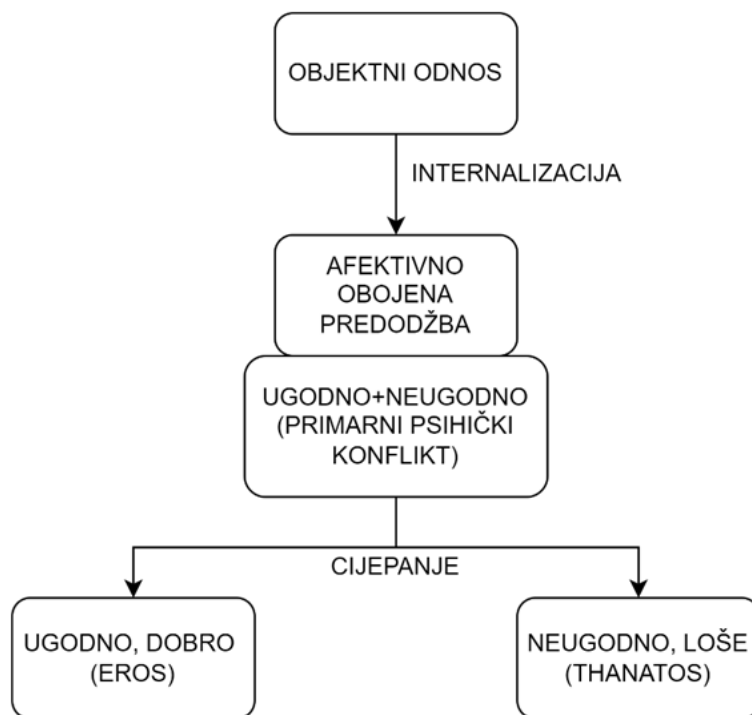
teorija objektnih odnosa konvertira u teoriju intersubjektivnosti.

Destrukcija, tj. agresivni nagon (*Thanatos*) u ovom smislu paradoksalno ipak (ponovno) nešto kreira – novu, razvijeniju stepenicu u djetetovu shvaćanju svijeta oko sebe. Naime, dijete dobiva novi osjećaj povezanosti s drugim kojega onda može izražavati i osjećati kao ljubav.

S druge strane, u nepovoljnom slučaju, ako majka „ne preživi“ djetetovu destrukciju odnosno negaciju nje (nema dokaza prisutnosti, održavanja kontakta neophodnog upravo usprkos destruktivnoj sili), u djetetu se gomila neprobavljiva agresija i bijes. Objekt taj bijes, tj. agresiju „ne preživljavanjem“, „ne postojanjem“ u tom trenutku, a zapravo neprikladnim ili nepostojećim afektivnim odgovorom i sadržavanjem, nije uspio razriješiti, regulirati, transformirati. Bijes i agresija bivaju usmjereni unutra, prema psihi djeteta, internalizirani, neprobavljeni, nerazriješeni. Djetetov unutarnji svijet tada trpi, poprima ulogu i izvršitelja i žrtve u isto vrijeme. Ne dolazi do shvaćanja odvojenosti, a ne-uvjđanje postojanja drugoga subjekta perzistira. To uvjetuje kolaps intersubjektivnog prostora (prostora između dva subjekta), zajedničkog terena za razumijevanje uzbuđenja, agresije, općenito emocija u odnosu s majkom (pa tako i vanjskim svijetom i drugom osobom kasnije u životu) te tako kompromitira mogućnost djetetovog razvitka samoregulacije, ali i uopće korištenja objekta, odnosno doživljavanje drugih zasebnim, autonomnim subjektima. Sve ono što je trebalo biti locirano intersubjektivno, pomiče se intrapsihički i otežava integraciju (18).

4.2. KERNBERGOVA TEORIJA STRUKTURALNIH ODNOSA

Čitajući o teorijama nagona i teorijama objektnih odnosa i njihovom utjecaju na razvoj psihe, jedno se čini sigurnim – oboje su jednako važni i jedan drugoga komplementarno nadopunjuju. Kernberg (16) tako integrira psihologiju *ega* i nagone s konceptom objektnih odnosa. Opisuje postojanje primarnih nedefiniranih psiholoških cjelina u djetetu koje se organiziraju i definiraju putem djetetova ranog interpersonalnog iskustva. Po njemu, objektni odnosi prethode ijednoj psihičkoj strukturi, pa i samim nagonima. Iskustvom dolazi do internalizacije objektnih odnosa i tvorbe svojevrsnog prostora, odnosno konstelacije afektivne (emocionalne) memorije u ovisnosti o kvaliteti i predodžbi toga odnosa. Takve, kognitivno-afektivno organizirane cjeline onda čine osnovu cjelokupnog budućeg razvoja psihe i nagonskog sustava. Takve su predodžbe primarno polarizirane u percipirano „dobre“ i „loše“, a kvalitetna organizacija tih cjelina temelji se na njihovoj integraciji. U ovisnosti o razini integracije jezgra aparata postaje snažnija i fleksibilnija, tj. zdravija. Reprzentacije *selfa* i objekta tako postavljaju temelje za stvaranje psihičkih struktura *ega*, *ida* i *superega* te međuljudskih odnosa, a afekti koji boje te reprzentacije tvore nagone (slika 4.) (12,16).



Slika 4. Model stvaranja nagona prema Kernbergu

4.2.1. Kernbergov model razvoja ranih integracija ega i objektnih odnosa

U kontekstu internalizacije ranih objektnih odnosa Kernberg opisuje introjkciju kao osnovni proces kojim dolazi do stvaranja afektivno (emocionalno) obojenih utisaka, tj. predodžbi ranog objektnog odnosa, predodžbi objekta kao takvog, predodžbi *selfa* te predodžbi *selfa* u interakciji s objektom. Afektivna komponenta je u ulozi primitivne manifestacije nagona, a Kernberg ju naziva valencijom. Ona može biti pozitivna (dobra, ugodna) ili negativna (loša, neugodna, uznemirujuća). Valencije (emotivna obojenost, naboj) čine temelj djetetova iskustva, a primarno se organiziraju cijepanjem (odvajanjem na „dobro“ i „loše“), što zapravo dovodi do stvaranja libidinalnog (*Eros*) i agresivnog (*Thanatos*) nagona. Njihova interakcija utjelovljuje primarni psihički konflikt, odnosno temelj za svaki idući psihički konflikt koji će nastati, a koji se ultimativno može svesti na konflikt poželjnog i nepoželjnog (slika 4). Kako bi se razriješio psihički konflikt, *ego* se koristi mehanizmima obrana. U ovom primarnom psihičkom konfliktu, koristi se cijepanje, tj. fragmentiranje na pozitivno i negativno. Cijepanje tako „obilježava“ određeni sadržaj kao nepoželjan, zbog čega je ono preduvjet za mehanizam potiskivanja.

Ego potiskivanjem neugodnih afekata stvara *id*. *Id* tako postaje nesvjesni „prostor“ potisnutoga, neugodnoga, uznemirujućeg, nepoželjnog. Naknadno, stvara se i *superego* koji postaje prostor kažnjavajućih i moralnih predodžbi (12,16).

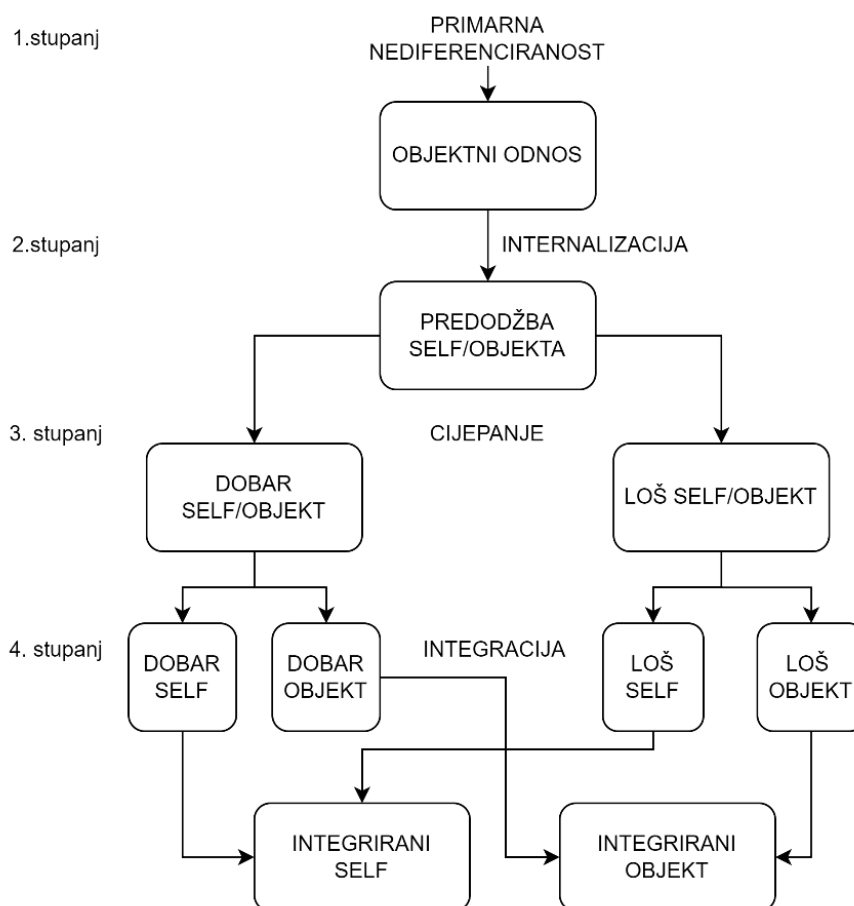
Kernberg opisuje četiri osnovna stupnja u svojem modelu razvoja ranih integracija *ega* i objektnih odnosa (slika 5.).

Primarni nediferencirani stupanj traje od rođenja do prvog mjeseca života.

U drugom stupnju (od drugog do osmog mjeseca života) prisutne su primarne predodžbe *self/objekta* kao neodvojive jedinične simbioze. Te su predodžbe binarno odvojene sukladno valenciji (koja obilježava, boji predodžbu) na pozitivne i negativne, odnosno nagonski su libidno (*Eros*) ili agresivno (*Thanatos*) investirane.

U trećem stupnju (do otprilike treće godine života) dolazi do diferencijacije *selfa* od objekta, a tako i predodžbi dobrog *self/objekta* u dobar *self* i dobar objekt, odnosno lošeg *self/objekta* u loš *self* i loš objekt. U ovome stupnju, da bi došlo do očuvanja idealizirane predodžbe majke kao samo dobre, dolazi do mehanizma obrane od „lošega“ rascjepom koji je u funkciji *ega*. Na taj se način loše, nepoželjno, neugodno potiskuje u nesvjesni *id*.

U četvrtome stupnju razvoja, nakon 36. mjeseca života, dolazi do integracije reprezentacija (predodžbi, dijelova) pri čemu se polarno suprotne dobre i loše reprezentacije *selfa* spajaju tvoreći integrirani, stabilni *self* koncept, odnosno pri čemu se dobre i loše reprezentacije objekta spajaju tvoreći integriranu, stabilnu predodžbu objektnog odnosa. Takva integracija rezultira stvaranjem stabilnog, definitivnog sustava *selfa* (12,16).



Slika 5. 4 stupnja Kernbergovog modela razvoja ranih integracija *ega* i objektnih odnosa

5. TEORIJA PRIVRŽENOSTI

Potreba za privrženosti i inklinacija blizini drugom biću jesu nešto s čime se rađamo (4,14). Dijete ima prirodnu težnju da bude blizu svojim roditeljima, prvenstveno objektu (majčinskoj figuri). To je prirodni mehanizam kojim ispunjavamo vlastite potrebe, koje sami još uvijek ne možemo ispuniti. Sukladno teoriji privrženosti (Bowlby, 1982.), rani odnos sa primarnim objektom (najčešće majkom) uspostavlja temelje našeg emocionalnog razumijevanja bliskosti i što ona znači, što implicira i što obuhvaća (19,20). Omogućuje nam razvoj prikladne i zdrave mentalizacije, procesa kojim razumijemo psihičko stanje sebe i drugoga (20).

Mentalizaciju su kao koncept osmislili Bateman i Fonagy (21). To je sposobnost odražavanja i razmišljanja o nečijim mentalnim stanjima (mislama, vjerovanjima, željama, afektima) i razlikovanja vlastitih mentalnih stanja od tuđih. Dijete je razvija oko četvrte godine života. Majčina sposobnost da djetetu demonstrira da misli o njemu kao odvojenoj osobi s jedinstvenim željama i namjerama ključna je u ovom procesu (20,21).

Bowlby smatra da je svrha povezivanja primarno zaštitna funkcija, objašnjavajući privrženo ponašanje kao bilo koji oblik ponašanja koji rezultira time da osoba postigne ili održava blizinu s nekom drugom jasno identificiranom osobom za koju smatra da je bolje sposobna nositi se sa vanjskim svijetom. Objasnjava da se takvo ponašanje prvenstveno eksprimira u situacijama kada se osoba osjeća tjeskobno, žalosno, bolno (14,19).

Bowlby separaciju od majke kojoj je dijete privrženo opisuje tipičnim ponašanjem djeteta koje dijeli u tri faze: fazu protesta, očaja i odvajanja. Fazu protesta povezuje uz separacijsku anksioznost, fazu očaja s boli i žalovanjem te fazu odvajanja s pojavom obrana.

U ponovljenim slučajevima prijetnje odvajanja, dijete reagira anksioznošću, obzirom da separacija od majke, tj. postojanje bez majke u blizini, inducira strah. Bol i žalovanje u ranom djetinjstvu produkt su nedostupnosti majke, a ako se javljaju u razdoblju između šestog mjeseca i treće godine, imaju visoki patogeni učinak (14).

Mary Ainsworth je proširila rad Johna Bowlbyja, identificirajući različite stilove privrženosti kroz svoju studiju „Strana situacija“ („Strange Situation“). U ovisnosti o tome kako dijete reagira pri odvajanju od majke, odnosno u takvoj testnoj situaciji koja uključuje dva kratka odvajanja i ponovno spajanje s majkom, dijete će pokazivati siguran, nesiguran ili dezorganizirani obrazac funkcioniranja. Točnije, ta se ponašanja klasificiraju kao sigurno, nesigurno izbjegavajuće, nesigurno ambivalentno i dezorganizirajuće funkcioniranje (14,22). Razumijevanje ovih tipova privrženosti pomaže u prepoznavanju utjecaja ranih interakcija između majčinske figure i djeteta na kasniji socijalni i emocionalni razvoj pojedinca. Djeca sa sigurnom privrženosti sklona su razvijati zdravije odnose i samopouzdanje, dok djeca s nesigurnom privrženosti mogu imati izazove u tim područjima (14).

5.1. SIGURAN TIP PRIVRŽENOSTI

Djeca sa sigurnom privrženošću uvjereni su da će majka biti dostupna za ispunjavanje njihovih potreba, pri čemu se osjećaju sigurno. Pri separaciji pokazuju uznemirenost, ali se pri majčinom povratku brzo smire, čemu se i vesele, a ljutnju zbog njenog odsustva ne pokazuju. Prvotno traže njezinu blizinu, ali se vrlo brzo vraćaju svojoj igri. Slobodno istražuju svoju okolinu koristeći spomenutu sigurnost kao temelj zbog kojega je ta sloboda, lišena anksioznosti, moguća.

5.2. NESIGURAN TIP PRIVRŽENOSTI

Djeca sa nesigurnom privrženošću ne mogu podnijeti tjeskobu odvajanja, tj. separacije na isti način kao siguran tip. Oni podliježu rješavanju te tjeskobe na dva osnovna načina:

5.2.1. Nesigurno-izbjegavajući tip privrženosti

Djeca s nesigurno-izbjegavajućim stilom privrženosti ne pokazuju značajnu emocionalnu reakciju kada majka odlazi niti kada se vrati. Imaju tendenciju izbjegavati ili ignorirati majčinsku figuru, pokazujući malo ili nimalo preferencije između nje i potpunog stranca. Pokazuju indiferentnost prema majci, više ih zanimaju igračke s kojima se igra.

5.2.2. Nesigurno-ambivalentan (anksiozan) tip privrženosti

Djeca s nesigurno-ambivalentnim stilom privrženosti pokazuju znatnu uznemirenost kada su odvojena od majke, a kada se majka vrati ne mogu se primiriti, već pokazuju ponašanje „ljutitog priljublivanja“ uz nju. Mogu pružati otpor kontaktu ili pokušajima utjehe, po čemu se očituje ambivalentnost. Ne osjećaju se sigurno istraživati okolinu u majčinu odsustvu.

5.3. DEZORGANIZIRANI TIP PRIVRŽENOSTI

Djeca s dezorganiziranim stilom privrženosti pokazuju nedostatak jasnog ponašanja privrženosti. Pokazuju karakteristike i izbjegavajućeg i anksioznog, ali i sigurnog tipa. Konačni rezultat je ipak slom funkcioniranja. Njihove radnje i reakcije na majku opisuju se kao nedosljedne i mogu uključivati zbunjenost, strepnju ili izbjegavanje. Ova vrsta privrženosti posljedica je prisustva straha u odnosu majke i djeteta, a često je povezana s traumom ili zlostavljanjem.

Obzirom na posvemašnji utjecaj ovakvih ranih odnosa i obrazaca privrženosti na buduće međuljudske odnose, teorija privrženosti pružila je temelj za razvoj klasifikacije adultnih, tj. odraslih tipova privrženosti koje je razradila Mary Main, a koje opisujem detaljnije u poglavlju 7.3.3.

6. ORGANIZACIJA LIČNOSTI

Ličnost je dinamička organizacija temperamenta i karaktera koja se očituje specifičnim ponašanjem. Temperament označava način emocionalnog reagiranja i većinski je genetski predodređen, odnosno urođen, dok je karakter onaj dio ličnosti koji se oblikuje pod utjecajem okoline. Karakter označava crte ličnosti koje odražavaju odnos prema sebi i drugima (23).

6.1. KERNBERGOV TROJNI MODEL ORGANIZACIJE LIČNOSTI

Nastavno Kernbergovim teorijama, u ovisnosti o dosegnutoj integraciji unutar psihičkog aparata, organizacija ličnosti može doseći neurotičnu, psihotičnu ili graničnu razinu.

Neurotična organizacija ličnosti najzdravija je, a obilježena je normalnim testiranjem realiteta (razlikovanjem unutarnjih misli, percepcija i fantazija od vanjske stvarnosti), zatim konzistentnim, stabilnim osjećajem sebe i drugih te korištenjem zrelih mehanizama obrana. Takvi pojedinci imaju razvijenu svijest i osjećaj za svoje snage i slabosti, vrline i mane koje prihvaćaju i uspješno integriraju u svoj koncept *selfa*. Takva je ličnost prilagodljiva i stabilna. S druge strane, psihotičnu organizaciju ličnosti karakterizira visoki stupanj dezintegracije, zbog čega je testiranje realiteta oštećeno uz nestabilan osjećaj sebe i drugih, a u odgovoru na psihički konflikt koriste se nezreli mehanizmi obrane. Zbog oštećenog testiranja i doživljavanja realiteta (stvarnosti oko sebe) ovakve su ličnosti sklone vidjeti i čuti ono što u stvarnosti ne postoji. Mogu imati uvjerenja o postojanju nadnaravnih moći ili posebnosti, a svako to uvjerenje čvrsto je ukopano i nefleksibilno. Takva rigidnost psihičke strukture i uvjerenja vrlo je specifična za psihopatologiju ličnosti. Granica između sebe i drugih gotovo ne postoji, a druge ljude ne doživljavaju kao zasebne subjekte. Imaju velike poteškoće u razlikovanju vlastitih iskustava i percepcija, tj. svega onoga što potječe iz njihovog vlastitog uma od svega onoga što potječe iz stvarnog svijeta i iz uma drugoga (mentalizacija je oštećena). Uslijed rigidnosti strukture, njihova je sposobnost (kapacitet) suočavanja sa stresom izrazito smanjena. Uslijed svega navedenog, takvi se pojedinci najčešće teško uklapaju u društvenu zajednicu.

Graničnu organizaciju ličnosti smještamo između psihotične i neurotske, pri čemu je testiranje i shvaćanje stvarnosti očuvano, no osjećaj sebe i drugih je fragmentiran i neintegriran, uz dominantno korištenje nezrelih mehanizama obrane, što predstavlja ponavljajuće probleme u međuljudskim odnosima. Dominantni nezreli obrambeni mehanizam u ovakvoj organizaciji ličnosti jest rascjep, što uvjetuje rigidno crno-bijelo razmišljanje i polarizirano odnošenje kako prema drugima, tako i prema sebi. Takve ličnosti ne odvajaju ponašanje od identiteta. Na primjer, ako su učinili nešto „loše“, to oni poistovjećuju s „ja sam

loš“. Koncept dobrog i lošega odvojen je i fiksiran, što dovodi do problema u funkcioniranju u stvarnosti koja nije polarizirana. Tako su ove osobe sklone prijelazima iz jedne u drugu krajnost, što njihovu psihičku stabilnost čini vrlo fragilnom. Uslijed toga, takve su ličnosti sklone nekonzistentnom i impulzivnom ponašanju, što rezultira npr. čestim i brzim promjenama karijera, partnera i životnih ciljeva (16,24).

6.2. NARCIISTIČNA STRUKTURA LIČNOSTI

Kernberg (1967.) u svojem radu o graničnoj organizaciji ličnosti (25) navodi potencijalni dimenzionalni pristup patologijama ličnosti od onih „niže“ razine do onih „više razine“, što direktno ovisi o stupnju predominacije represivnih, odnosno obrambenih mehanizama rascjepa. Objašnjava kako se u podlozi narcističnih ličnosti, koje većinski ubraja u patologije „niže“ razine, nalazi upravo granična organizacija, odnosno bipolarna struktura ličnosti uvjetovana rascjepom koja se sastoji od površnog grandioznog *selfa* (libidinalno „obojenog“) i dubljeg, fragilnog *selfa* (agresivno „obojenog“) (26). Kernberg takvu strukturu ličnosti opisuje kao onom čija stabilnost ovisi o tuđem divljenju, tzv. narcističnoj opskrbi. Prezentirajući se kao „samodostatni“ individualci, pretjeranom okupiranošću sobom tvore štit oko svojega pravog, a skrivenog, nedovoljno voljenog ja. Paradoksalno, napuhani koncept lažnog *selfa* kojeg pokušavaju pokazati vanjskom svijetu, a i sebe uvjeriti u isti, pri manjku narcistične opskrbe doživljava oštar pad. Tako narcistična ličnost u kontekstu granične organizacije temeljene na neintegriranim polarizacijama ide iz ekstrema svemoći u ekstrem nemoći vrlo brzo i vrlo lako. Sukladno otežanom doživljavanju sebe kao pojedinaca sa određenim slabostima, takve su ličnosti vrlo siromašnog emocionalnog života, gotovo emocionalno tupe. Bolne, teške emocije doživljavaju se crno-bijelim, polariziranim predodžbama kao slabosti, što u takvim ličnostima snažno budi sram. Zbog vrlo uske domene prihvatljivih emocija, često osjete dosadu i prazninu, a suosjećanje i empatija gotovo su nedohvatljivi. Težina takve praznine najčešće dolazi u prvi plan pri manjku narcistične opskrbe, odnosno vanjskog odobrenja i divljenja. Obzirom da je stabilnost njihovog koncepta *selfa* temeljena na tuđim pohvalama, takvi će ljudi svoj život podsvjesno organizirati pod utjecajem vrlo strogog, perfekcionistačkog unutarnjeg kompasa koji će biti zadovoljan isključivo onime što dovodi do odobrenja i veličanja izvana, obzirom da iznutra takvo što ne postoji. U međuljudskim odnosima dominira zavist prema drugima, pogotovo onima koje idealiziraju. Prema onima od kojih ne mogu dobiti narcističnu opskrbu, bilo to direktno ili indirektno (direktno pohvalom, indirektno dominacijom), obično pokazuju prijezir. U bliskim odnosima imaju tendenciju iskorištavanja i kontrole drugoga, što često zbog manjka osjećajnog kapaciteta ni ne razumiju da je nešto loše, odnosno jednostavno ne vide koliku štetu čine. Zbog nesvjesnog

otpora prema osjećanju vlastite boli, slabosti, straha, onemogućeno je osjećanje tuđe boli, slabosti, straha, tj. onemogućeno je suosjećanje, empatija.

Dakle, u podlozi ovakve ličnosti, grandiozan *self* kojega je narcistična ličnost izgradila služi dominantno u funkciji obrane (25). Paradoksalno, u takvom lažnom *selfu* u isto vrijeme postoje osjećaji inferiornosti i grandioznosti. Radi se o izrazito krhkoj strukturi, pri čemu su potrebni tim snažniji, potentniji mehanizmi obrane kako bi ju sačuvali, a to su upravo oni najraniji, nezreliji mehanizmi. Te obrane svoju potentnost duguju smještanjem sadržaja u nesvjesno, kao i odigravanjem u zoni nesvjesnog. Na taj način, one udaljuju osobu od stvarnosti i iscrpljuju njezine psihičke resurse. Takvi obrambeni napori značajno okupiraju život osobe. Nerijetko čitava struktura života koju ovakvi pojedinci izgrade nesvjesno služi obrani, odnosno održavanju iluzije lažnog, grandioznog *selfa* u svrhu održanja percepcije vlastite vrijednosti. Njihov identitet temelji se na trajnom održanju iluzije (15).

6.2.1. Sram

Temelj narcistične strukture ličnosti jest sram (15). Sram opisujemo kao izuzetno bolni osjećaj bezvrijednosti i bespomoćnosti, osjećaj smanjivanja i gađenja, potrebe za bijegom i razdvajanjem od drugoga. Sram koči, zarobljuje i osamljuje. U akutnom trenutku srama, ne želimo biti viđeni. Cijeli *self* postaje negativno procijenjen, dominira „ja sam loš“. Sram vežemo uz vlastite ideale i ljestvice koje si postavljamo, a koje ne uspijevamo dostići (15). Narcise prati snažna potreba da po nečemu budu jedinstveni, posebni, najbolji. Naučili su da jedino na taj način mogu dobiti odobrenje i ljubav. Perfekcionizmom tvore nedostupne i nerealne, nedostižno visoke ciljeve. Na taj način sami sebi podsvjesno kopaju zamku neprestanog srama. Ostvarenje tih nedostižnih ideala narcis izjednačuje s vlastitom vrijednošću. Bilo koje odstupanje ili naznaka odstupanja od idealnog, savršenog, dobrog, znači duboki osjećaj inferiornosti, manjkavosti, manje vrijednosti maskiran u površinski vidljivu agresiju i srdžbu. Kada se narcistična struktura ličnosti osjeti napadnutom, dolazi do tzv. narcistične povrede. Pri iskustvu takve povrede, ono što ona pokazuje na van jest narcistični bijes, tj. agresija prema drugome. Ta agresija usmjerena prema van zapravo je projekcija – zrcalna slika agresije koja je originalno usmjerena prema unutra, a predstavlja interakciju između internaliziranog lošeg objekta (agresora) i onih dijelova *selfa* koji čine fragilni *self* (žrtve). Naime, narcističnom povredom dolazi do „buđenja“ fragilnog *selfa*, koje rezultira golemim sramom. Sram se pojavljuje zbog podsvjesnog „sjećanja“ na proživljenu razvojnu traumu vezanu uz postojanje svih onih dijelova *selfa* koji se sada svrstavaju pod „fragilni *self*“, a koji su tijekom razvoja i ranih interakcija s objektom (roditeljem) bili kritizirani, osuđeni, nesadržani, neprobavljeni. Roditelj bi na pokazivanje takvih dijelova reagirao na

način kojega je dijete doživjelo kao odbacivanje, udaljavanje, ultimativno kao gubitak roditelja tj. objekta. Kako je dijete o roditelju potpuno ovisno, kako u fizičkom, tako i psihičkom smislu, rezultat pokazivanja takvih dijelova objektu bio je izjednačen s vlastitim uništenjem. Obzirom na internalizaciju (takvog) objekta u vlastiti *superego*, najefektivniji mehanizam obrane od nepodnošljivog straha od uništenja, smrti, bio je mehanizam rascjepa, pri čemu su takvi dijelovi *selfa* koji su roditelju bili neprihvatljivi, polarizirano rastavljeni i „zaključani“ u nesvjesno.

Takve su situacije kroničnim pojavljivanjima onemogućile pravilno sazrijevanje ličnosti, odnosno *ega*. Zbog toga im je kapacitet *ega* za regulaciju neugodnih sadržaja značajno reduciran. Smanjena je mogućnost procesiranja i regulacije afekata poput bijesa, srama, inferiornosti. Uslijed tako uskog „prostora“ prihvatljivog, regulacija samopoštovanja izrazito je fragilna i nestabilna (15). Pri ikakvom intenziviranju osjećaja manje vrijednosti, a pogotovo u nepovoljnim okolnostima stresnog okruženja s kojom se ovakva ličnost teško nosi, dolazi do obrambenog jačanja grandioznosti, međuljudske agresije i emocionalnog distanciranja (15). Ovakav onesposobljavajući sram i smanjeni kapacitet regulacije neugodnih afekata otvara vrata ne samo depresivnoj poziciji „pasivne“ agresije ispunjene prazninom i beznađem, već i paranoidnoj poziciji „aktivne“ agresije ispunjene impulzivnošću i suicidalnošću (agresija usmjerena na unutra), odnosno snažnog prijezira, uništenja i mržnje prema drugome (agresija usmjerena na van) (15,26).

6.2.2. Sram i krivnja: sličnosti i razlike

Sram i krivnja slični su po tome što oba osjećaja odražavaju negativnu unutrašnju procjenu. Obje su emocije neugodne, samosvjesne i generirane agresijom prema sebi. Događaji koji ih induciraju vrlo su slični, a obično dolaze iz međuljudskih interakcija. Prate osudu *selfa* u kontekstu velikog tzv. procijepa *selfa* – razlike doživljaja *selfa* između idealnog i stvarnog. U sramu, kojega doživljavamo bolnijim od krivnje, osoba je okupirana time kako okolina procjenjuje *self*. Fokus je na cijelom *selfu* koji je doživljen kao neadekvatan i bezvrijedan. Aspekti *selfa* psihički se poništavaju, fragmentiraju, a budi se snažna obrana u obliku želje za skrivanjem, bijegom ili napadom.

Krivnju prati osjećaj napetosti i žaljenja, no manje je bolna od srama. U fokusu nije cijeli *self*, već ono što je učinjeno drugome. Aspekti ponašanja psihički se poništavaju, uz postojeću želju za priznavanjem, isprikom ili popravljanjem. *Self* ostaje cjelovit, nije zakočen kao u sramu. Naglasak je na ponašanju („učinio sam loše“), dok je kod srama naglasak na *selfu* („ja sam loš“).

Psihički strukturni preduvjet za krivnju jest postojanje *superega* (razvojno se pojavljuje oko

treće godine života). Implicira postojanje brige o objektu, odnosno potrebe za popravkom. Strukturni preduvjet za sram jest postojanje *selfa* (razvojno stariji, oko druge godine života).

Sram i krivnja mogu biti svjesni, ali i nesvjesni, pri čemu su nerijetko pogubniji, kao što je npr. slučaj kod narcističnih pojedinaca. Kod njih, cijeli je život organiziran kao obrana od nesvjesnih kroničnih osjećaja srama i krivnje. Zbog velike narcistične vulnerabilnosti, teško podnose neugodne osjećaje krivnje i srama i od njih se brane radikalnim regresivnim obranama. Nezrele obrane koje dominiraju tako obično završavaju nemogućnošću sublimacije agresije koja dominira, završavajući nerijetko i suicidom. Ti osjećaji mogu biti blaži i umjereni, akutni i kronični, intenzivni i preplavljujući. No, ovisno o kapacitetu *ega* osobe koja ih doživljava, oni mogu biti i u ulozi signala koji usmjeruje i motivira na pozitivne promjene i prilagodbe, o čemu će više biti riječi u poglavlju 8.2.1. (15).

6.2.3. Stvaranje narcistične ličnosti: dijada majka – dijete

Smatra se da su temeljni uzroci patološke strukture *selfa* u narcističnih pojedinaca upravo patološki odnosi majke i djeteta. Dinamiku tog dijadnog odnosa možemo najlakše uvidjeti iz projekcija i ponašanja narcisa prema drugim ljudima u odrasloj dobi. Naime, majka kao primarni objekt nije bila adekvatno zrcalo za razvoj kohezivnog *selfa* djeteta. Prema ranije spomenutim Winnicottovim objašnjenjima (poglavlje 4.), dijete, ogledajući se u majčinom licu, nije doživjelo zrcaljenje autentičnog djetetovog Ja, već je doživjelo tzv. praznu ekspresiju majke postignutu kritičnim i emocionalno hladnim, neempatičnim zrcaljenjem. Adekvatno zrcaljenje omogućilo bi integraciju stvarnih osobina djetetovog *selfa* u realnu reprezentaciju *selfa*. Majka koja nije uspijevala zrcaliti djetetov autentični *self*, radila je to nesvjesno, ili predsvjesno, u načelu uslijed vlastitog nesvjesnog srama vezanog uz djetetove autentične ekspresije, a koje su u njoj budile njezin vlastiti fragilni *self*. Tako je majka aktivno kočila manifestacije pravog djetetovog *selfa*, odnosno one dijelove njoj neprihvatljivih afekata i ponašanja. Obično je riječ o gušenju i kočenju agresije, ali i drugih osobina djeteta koje se, ultimativno, nisu uklapale u majčine potrebe za djetetom koje bi nju ispunjavalo, tj. njene vlastite potrebe. Tako dijete paradoksalno postaje svojevrsan objekt majci koja u sebi nosi vlastite neprorađene deficite objektnih odnosa iz njenog djetinjstva. Majka svojoj potrebi da dijete zrcali nju, podsvjesno podređuje djetetove razvojne potrebe da ona zrcali i regulira njega (18). Takvo će dijete, pri pokazivanju onih autentičnih dijelova sebe koje majka ne zna i nema kapaciteta regulirati, razviti oko njih snažan osjećaj srama i neadekvatnosti, koji će ultimativno utjecati na razvitak djetetove narcistične strukture ličnosti. Dijete će tako naučiti nositi se sa sramom mehanizmom obrane stvaranja lažnog *selfa* i nerealno visokih očekivanja, kako je naučeno da jedino pri pokazivanju prihvatljivoga od objekta (a time i

drugih ljudi) dobiva odobrenje (koje mijenja za doživljaj ljubavi). Zbog progresivne hipertrofije lažnog *selfa*, njihov je autentični *self* izgubio pristup svjesnom *egu* i ostao je zarobljen u nesvjesnom, gdje je njegov razvoj zaustavljen (15).

Majka koja svoje dijete doživljava kao objekt koji joj pruža zrcaleću ulogu, nesvjesno mu neće dozvoliti separaciju i individuaciju. Zbog vlastitog srama i neprorađenih zakočenosti u psihičkim razvojnim stadijima, odnosno visoko prisutne narcistične vulnerabilnosti te agresije i anksioznosti koje njome rezultiraju, ponašat će se prema djetetu intruzivno, kontrolirajuće i nedosljedno. U takvom ranom odnosu majke i djeteta, u kojem su umjesto sigurnosti u djetetovom doživljaju odnosa većinski bile prisutne ambivalencija, tjeskoba i nesigurnost, dijete će internalizirati reprezentaciju *selfa* koji nije vrijedan brige. Tako se dijete razvija u osobu koja važne objekte (prvotno majku, kasnije važne druge) pri pokušajima uspostavljanja bliskosti doživljava kao odbacujuće, a samu bliskost doživljava prijetećom, opasnom, neugodnom (15).

7. EPIDEMIJA USAMLJENOSTI U DOBU POVEZANOSTI

Paradoks današnjeg „povezanog“ i ljudima prepučenog društva u kojemu živimo izvire u činjenici da se paralelno velika većina ljudi osjeća upravo samo. Analizom ovakve usamljenosti koja poprima epidemijske razmjere, dolazimo do još dvije važne, široko rasprostranjene i međusobno integrirane epidemije današnjeg društva – epidemije narcizma i epidemije emocionalne otuđenosti (11).

7.1. EPIDEMIJA NARCIZMA

U kulturi kraja 20. i početka 21. stoljeća prevladavaju vrijednosti poput grandioznosti, divljenja, svemoći, uspjeha, spektakularnosti, egzibicionizma te slijepe obuzetosti ugodom i gotovo obaveznim osjećajem sreće. Ideali čovjeka našega doba jesu moć, novac i uspjeh, ali i sreća i zdravlje (11,24). Jednolična vizija i ideal kognitivnog uspjeha u današnjem svijetu zanemaruju onoga tko taj uspjeh ostvaruje, osobu koja taj uspjeh nosi (10). Osobu koju čine kako tjelesna i umna, tako i emocionalna ravnina. U svrhu dostizanja maksimalnog uspjeha i moći nad drugima, u društvu vladaju individualizam, neovisnost, kompetitivnost, perfekcionizam. U tržišno nabijenom društvu, ovo postaju preduvjeti preživljavanja (15). U svrhu takvih vrijednosti, slabosti „ne smiju“ postojati. Ili barem, ne smiju biti vidljive. Na taj način, lažni self postaje ulaznica za (lažnu) pripadnost u društvo. Takva je pripadnost lažna, jer je nepotpuna (5). Pripadaju samo oni dijelovi koji su društveno prihvatljivi. Tu dolazi do varke i paradoksa koji uvjetuje usamljenost, gdje prava, potpuna pripadnost koju svi toliko želimo, koja je temeljna ljudska potreba (10) i koja nam – obzirom da smo socijalna bića – znači preživljenje, zapravo ne postoji (slika 6.).

7.1.1. Lažni *self* u dobu Interneta

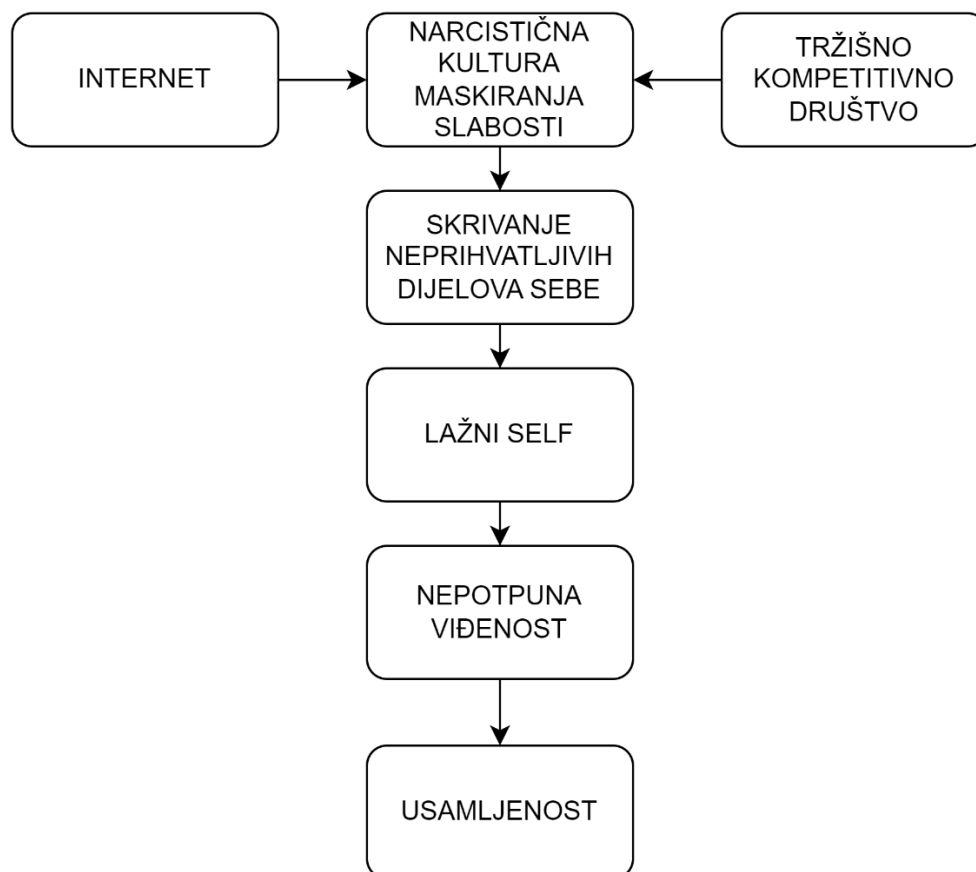
Internet nam je u proteklih nekoliko godina pružio nevjerojatne mogućnosti, među kojima dominiraju do sad neviđena dostupnost informacijama i do sad neviđena mogućnost „povezanosti“ s drugima. Internet ekspandira kognitivne kapacitete i omogućuje izuzetan tehnološki, odnosno intelektualni napredak ljudske vrste. No, u isto vrijeme, kulturna postignuća, čini se, ostaju zakinuta (10). Emocionalni napredak, izgleda, izostaje.

Paradoksalno, kolikogod nam Internet omogućuje lakšu komunikaciju s drugima, ta je komunikacija lišena prave međuljudske povezanosti, one sazdane na istini i autentičnosti. Internetski profili naše su maske lažnog *selfa* kojima pokazujemo o sebi samo ono što želimo da bude viđeno, samo ono „najbolje“, ono što podržava naše ideale. Na taj način sami sebe

izbjegavamo, pričajući sebi i drugima priču o lažnom „ja“. Međuljudska komunikacija svela se na izmjenjivanje tekstualnih poruka, pri čemu ostajemo „na sigurnom“, pažljivo i kontrolirano pišući, bez eksponiranja svoga potpunog ja. Ono vulnerabilno u nama izostaje. Gledamo u tekst, umjesto ljudima u oči. Komentirajući na portalima iza profila lažnog *selfa*, nitko nas **zapravo** ne vidi (27). Na taj način, skrivajući se, mi ni ne možemo biti viđeni. I zato se osjećamo samo (slika 6.).

Ne samo da skrivamo sebe od drugoga, već i drugoga nismo u mogućnosti vidjeti, odnosno doživjeti kao drugog subjekta. Tako se u 21. stoljeću događa regresija prema odnosima s parcijalnim objektima, koji nisu prepoznati kao subjekti. Takav koncept stvarnosti potencira modus narcisoidnog funkcioniranja, gdje drugi nije drugi, već vlastiti produžetak za zrcaljenje i ispunjenje vlastitih potreba (28,11).

Tako se, dominacijom virtualne zajednice, mijenja ne samo psihička struktura pojedinca, već i čitavo civilizacijsko ozračje (28).



Slika 6. Model usamljenosti u epidemiji narcizma

7.1.2. Odgoj u epidemiji narcizma: uloga stresa i anksioznosti

U kulturi intenzivnih pojedinačnih zahtjeva, uz slabljenje intimnosti i pojmova društvene i obiteljske zajednice, nedostatak jasnih granica, izražene osjećaje otuđenosti i nesigurnosti, biti roditeljem postaje sve teže i zahtjevnije. Roditelji, uslijed rastućeg stresa i anksioznosti prouzročenih visokim društvenim zahtjevima uspjeha, postaju skloni pretjerano zaštitničkom i kontrolirajućem ponašanju prema djeci (koje je u suprotnosti s konceptom usmjerivanja, tj. vođenja djeteta) (29). Dolazi do paradoksa „odvojenosti u blizini“, pri čemu roditelji postaju fizički, ali ne i psihički prisutni. U podlozi stresa i anksioznosti nalazi se strah, koji uvjetuje reakciju pretjerane kontrole. Na taj način, roditelj se za dijete boji i brine se za njega, umjesto da se brine o njemu. Usađuje tako u njega vlastiti strah od okoline, jačajući djetetovu nesigurnost i dojam nesposobnosti snalaženja u nepoznatom. Strah i kontrola uvjetuju interpersonalni rascjep ne samo roditelja od djeteta (udaljavanje od emocionalne ravnine i shvaćanja djeteta), već i djeteta od buduće okoline. U fokus dolazi površno rješenje problema (što brzo „briše“ roditeljevu anksioznost i strah), a zanemaruje se dublje razumijevanje ishodišta problema (što bi zahtijevalo veći kapacitet podnošenja anksioznosti). Tako dijete kojega roditelj ultimativno ne razumije, ili ne zna kako razumjeti, doživljava istoga kao emocionalno odsutnog i djetetu neusklađenog. Takvo emocionalno nerazumijevanje otežava pravu prisutnost u odnosu s djetetom, a onemogućava stvaranje bliskosti i povezanosti. Ovakvo neprisustvo utječe na razvoj isto koliko i bijes ili hladnoća (31). Tako narcistična kultura koja ne zaobilazi ni roditeljeve kriterije izvrsnosti, potencira statusom vođeni odgoj u kojemu roditeljeva kontrola kojom se trudi osigurati akademski i financijski uspjeh djeteta neplanirano oštećuje upravo emocionalne kapacitete i potrebe tog djeteta, stavljajući ih na drugo mjesto (31).

7.2. EPIDEMIJA EMOCIONALNE OTUĐENOSTI

U kontekstu narcisoidnog funkcioniranja društva u kojemu danas živimo (11), jasno je kako „slabosti“ (to jest, negativne, teške emocije – bol, tuga, povreda, gubitak, nedostatak) nisu poželjne. Te „slabosti“ površnim se pogledom mogu interpretirati kao izravni protivnici naših najvećih ciljeva. Istina je ipak, izgleda, suštinski drugačija. Kako Robert Torre navodi u svojoj knjizi „Ima li života prije smrti?“, „Otuđenost je posvemašnja i epidemijski pustoši preostatke ljudskosti u nama...Nikada ljudi nisu živjeli tako isprepletено nabiti jedni na druge, uz istodobnu razvezenost jednih od drugih..... „Negativna“ raspoloženja poput tjeskobe, nemira, straha, frustracije, depresije, krivice i sl. ukazuju kako stojimo sa sobom, sa životom i sa svijetom u kojem živimo. Ako ih poreknemo farmakološkim ili psihološkim manevrom, od sebe smo odcijepili jedan dio sebe.“ (31).

Prije nego svijet vidimo, mi ga osjećamo. Osjećaji i emocije, kako one sretno, ugodne i „lagane“, tako i one tužne, bolne i „teške“, nalaze se u samoj srži svih odnosa. Emocije su prostor između tijela i uma, prostor koji spaja ne samo nas i drugoga, već i nas sa nama samima (5,30,31).

U tom smislu, jasno je kako bi nepoznavanje emocionalne ravnine čovjeka ugrozilo sve naše odnose, kako s drugima, tako i sa samima sobom (24). Danas živimo u društvu koje trpi posljedice upravo toga (5). Krenuvši od onih najbazičnijih poput što trenutno osjećam, što je to zdrava emocionalna okolina i kako ja mogu stvoriti zdravu emocionalnu okolinu za sebe, svoju djecu i za ljude oko sebe, pitanja kao što su ova, ostaju, na individualnoj razini prosječnog građanina, kronično neodgovorena.

„U djeteta koje biva prerano izloženo traumatskim okolnostima i stalnom nedostatku empatije može se kao posljedica internalizirati posebna tendencija uništenja nagona života i razviti psihopatološka struktura usmjerena protiv života i ljudskog odnosa“ (De Masi 2015) (32,33).

7.2.1. Transgeneracijski prijenos emocionalne traume

Roditeljski stil uvjetovan društvenim pravilima susprezanja emocija, fokusira se na korekciju ponašanja, dok emocije koje su potaknule takvo ponašanje ostaju nedotaknute, neopravdane i neregistrirane. S druge strane, roditelj u današnjem društvu temeljenom na načelu konstantne ugone i sreće ima tendenciju trajnog udovoljavanja djetetovih zahtjeva, tako da se ne bi morao suočiti s vlastitom anksioznošću i strahovima (npr. strah da je loš roditelj) ili emocijama koje ne zna sadržati i regulirati. Tako roditelj, nesvjesno, uči dijete da prostor za osjećanje teških emocija ne postoji. Uči ga, s jedne strane, da pokazuje ne samo isključivo ona ponašanja koja su poželjna, već i samo i isključivo da smije osjećati one emocije koje su (roditelju) probavljive i podnošljive. S druge strane, pretjeranim udovoljavanjem djetetu i fokusiranjem na brza, jednostavna rješenja dijete ne može razviti kapacitet nošenja s nelagodnim emocijama ljutnje, frustracije, tuge, razočaranja (16). Ako je roditelj izrastao u emocionalno otuđenoj obitelji, on prenosi svoja nesvjesna neznanja na iduću generaciju (5,30,34).

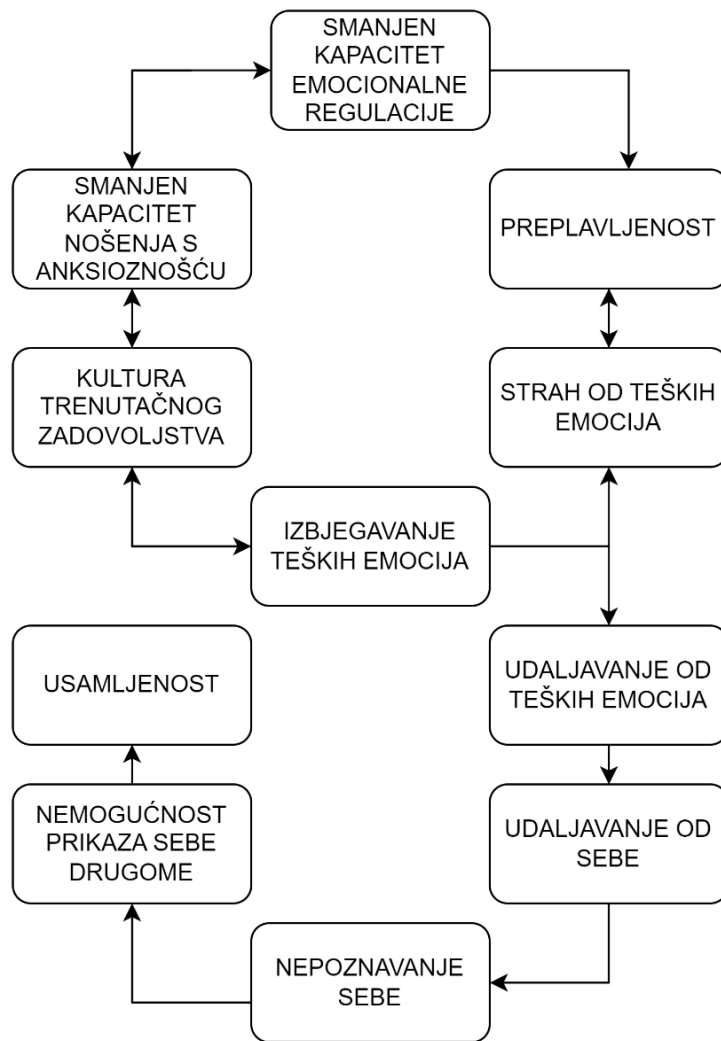
Za stvaranje zdrave emocionalne okoline, nužno je da roditelj emociju djeteta odobri, prihvati, odnosno da bude djetetov vodič u regulaciji te emocije (5).

Neodobravanje emocija događa se kažnjavanjem djeteta jer ono npr. pokazuje određenu „negativnu“ emociju (npr. jer je ljuto (a time i neposlušno i „teško“), roditelj ga kritizira dok dijete ne zatomi tu emociju). U slučaju da roditelj ima teškoće s prihvaćanjem emocija, može se nositi s time npr. mehanizmom negiranja. U tom smislu, uvjerava dijete da je sve u redu i pokušava ga preusmjeriti na nešto pozitivno (što je zapravo izbjegavanje teške emocije). U

slučaju da roditelj suosjeća s djetetom, ali ne zna regulirati emociju, neće doći do roditeljskog usmjerivanja i asistiranog probavljanja te emocije kod djeteta – roditelj može npr. reći djetetu da je validno i u redu da se tako osjeća, ali će ostaviti na djetetu da nađe rješenje kako da emociju probavi sâmo jer roditelj ne zna. Obzirom da ni dijete ne zna, treba mu vodič, pa ako ga nema ono to ne može ni naučiti, već se osjeća bespomoćno i preplavljeno.

Ako se dijete ne nauči nositi sa vlastitim emocijama, neće se naučiti samoumirivanju, niti će se moći emocionalno povezati sa svojom obitelji, zbog čega neće osjećati istinsku pripadnost. Bez emocionalne povezanosti, dijete nije sposobno razviti intimnost sa svojim najbližima, a tako ni u budućim odnosima koji ga čekaju. Ono što će takva odrasla osoba asociirati s bliskošću (emocionalnom iskrenošću) jest bespomoćnost i preplavljenost. Tako može razviti strah od intimnosti (iskrenosti), a ono što iz toga slijedi jest usamljenost (slika 7.) (5).

Kronične, opetovane traume uvjetovane manjkom emocionalne usklađenosti roditelja s djetetom produciraju „emocionalne rupe“ zbog izostanka doživljavanja nečega što se razvojno trebalo doživjeti u svrhu emocionalnog sazrijevanja (4,33). Dijete na taj način primarnu intimnost doživljava manjkavom, emocionalno traumatičnom. To ga osuđuje na poistovjećivanje intimnosti (vlastite istine) s nečim što je (objektu) vanjskom svijetu nepoželjno i opasno. Takvo dijete izrasta onda u odraslu osobu, vjerojatno i roditelja, s nemogućnošću prave bliskosti odnosno emocionalne regulacije uopće. Roditelj s nepoznanicom regulacije emocija nema sposobnost sadržavanja niti probavljanja djetetove negativne (neugodne) emocije, a što dijete samo sebi još ne može i ne zna pružiti. Nažalost, kako ne zna ni roditelj, (tj. emocionalno nezrelo dijete u roditelju), dolazi do tragičnog začaranog kruga šutnje (34), ne snalaženja i ne poznavanja temeljne trećine (u kontekstu trojstva tijela, emocija, uma) postojanja sebe i svih oko nas. Propagira transgeneracijska trauma, a time i razvoj epidemije emocionalne otuđenosti.



Slika 7. Model usamljenosti u epidemiji emocionalne otuđenosti

7.3. MEĐULJUDSKI ODNOSI U DOBA USAMLJENOSTI

Zbog količine traume koju smo kao ljudi doživjeli u odnosima (tj. pokušajima stvaranja povezanosti) tijekom prošlosti, društvo se okrenulo pretjeranoj, nezdravoj individualizaciji, odnosno razdvojenosti od drugoga, kao spasonosnom mehanizmu. Pretjerana individualizacija je, za ljudsku vrstu, ipak samo iluzorni i neodrživi mehanizam obrane, što nam svjedoči rastuća epidemija usamljenosti. Bez obzira na razinu traume i povrijeđenosti pokušajima povezivanja, potreba za povezanošću kao jedna od osnovnih potreba ljudskoga bića nikada nije nestala niti će nestati (4). U kontekstu *Erosa i Thanatosa*, ovakav društveni modus možemo dovesti u perspektivu neintegriranog *Thanatosa* kao trenutnog društvenog ideala razdvojenosti, pretjerane individualizacije i posljedične samoće, dok u nama „čuči“

potisnuti *Eros* u žudnji za jedinstvom i povezanošću. U međuljudskim odnosima *Eros*, onaj koji povezuje, djeluje kroz ljubav, dok *Thanatos*, onaj koji razdvaja, djeluje kroz strah i sram (5).

7.3.1. Strah i sram u funkciji separacije

U društvu koje indirektno vrednuje razdvojenost kako od drugoga, tako i od sebe samoga, odnosno od određenih neprihvatljivih aspekata *selfa*, neupitno je da će u njemu dominirati emocije neintegriranog *Thanatosa* u obliku podsvjesnog straha i srama. Oni će, u prostoru nesvjesnosti u kojem dominiraju, vršiti separacijsku funkciju, ometajući integraciju. Evolucijski, u tim je emocijama primarna reakcija borba ili bijeg, pri čemu je rezultat uvijek udaljavanje. Udaljavanje od drugoga, udaljavanje od sebe. Pri buđenju određenih neprihvatljivih aspekata *selfa* (npr. viđenjem tog aspekta u drugome), bude se i automatske reakcije straha i srama, koje se kompenziraju izbjegavanjem. Izbjegavanje (teških emocija i neprihvatljivih dijelova *selfa*) kao mehanizam obrane u današnjem je društvu lakši nego ikada prije. Internet i kapitalističko društvo temeljeno na kupovini svega onoga što nam doista možda i ne treba postavljaju se kao savršena platforma za ometanje i izbjegavanje suočavanja s vlastitim emocijama i istinama. Iz trenutaka u trenutak, nove poruke, nove slike na Instagramu, nove objave od internetskih „prijatelja“ kojima ponekad znamo samo korisničko ime, filmovi, serije, videi o postignućima. Sve u službi trenutačnog zadovoljenja i izbjegavanja suočavanja s nelagodom. Onda se s mobitela prebacimo na televizor i gledamo reklame o najnovijim proizvodima koji nam „obavezno“ trebaju, proizvodima koji će nas ispuniti, koji će popuniti one dijelove koji su prazni i nedostaju. Nerijetko reklame doista „znaju“ što trebaju „reći“ čak i na psihološkoj razini. Primjerice, reklama za pretplatu na Spotify multimedijску platformu glasi: „Želite li biti u kontroli, barem oko onoga što slušate? Pretplatite se na Spotify!“ Djelujući tako mudro na svjetski proširenu anksioznu potrebu za kontrolom.

Visoke razine nesvjesnog (neintegriranog) straha i srama danas tako su neupitno interpolirane uz narcističan, kapitalistički i emocionalno tupi trend življenja kojemu svjedočimo, a koji direktno koči osvješćivanje tih istih strahova i srama.

7.3.1.1. Kontrola, manipulacija i transakcijski odnosi

U odnosima s drugima, česti mehanizmi obrane od straha koje koristimo jesu kontrola i manipulacija (5). Javljaju se u slučajevima neprorađenog (a time i najčešće nesvjesnog) straha u odnosu s drugima.

Manipulacija se temelji na strahu (sramu) od direktnog traženja ispunjenja potrebe – npr. mogu postojati podležeća uvjerenja poput: „Ako tražim pozornost i ljubav otvoreno, to znači da ću pokazati drugima da ih nemam i ispast ću jadan, slab, tražitelj pozornosti, sebičan“ i sve ostale pridjeve koje nam je okolina (dominantno u djetinjstvu) namijenila kada smo to ranije tražili izravno. Zato, pribjegavamo ispunjenju takvih potreba tihim, suptilnim, pružatelju (drugome) nevidljivim i nesvjesnim putevima. Drugi tako ni ne zna da ovaj prvi „računa“ na njega i sklapa s njim tihi nevidljivi ugovor o ispunjenju potreba. Tišina i nevidljivost tog ugovora omogućuje prvome ne samo skrivanje od vlastitog srama i straha, već i mogućnost jednostranosti, gdje on drugoj osobi ne „duguje“ ništa. To je pogotovo prisutno u ljudi koji su kroz odrastanje naučili da je svako ispunjenje potrebe transakcija, pri čemu se stvaraju dugovi „usluga“ zadovoljenja potreba. U takvom pogledu, vrijednost ispunjenja potrebe nije u samome ispunjenju, već samo u onome što dobijemo zauzvrat. Ako ne dobijemo ništa zauzvrat, osjećamo se prevareno (ako se osjećamo prevareno, znači da smo manipulirali ispunjujući drugome tu potrebu – naime, nismo mu rekli pravi cilj – da on obavezno ispuni našu povratno) (5).

Kontroliranje je opetovana provjera učinjene manipulacije (5) – radiš li sve kako treba, ispunjuješ li mi i dalje potrebe bez da to znaš? Kontroliramo kako bismo se udaljili od svog podležećeg straha od nepoželjnog. Paradoks je, ipak, u tome, što se udaljavanjem od svoga straha udaljavamo i od sebe i svoje istine (čega nas je strah?).

Transakcijski odnosi mogu izuzetno dobro funkcionirati sve dok obje strane na takav odnos pristaju i svjesne su na što pristaju ulaskom u njega. No, takvi su odnosi obično u toj razini jasno objašnjeni i verbalizirani samo u poslovnim ugovorima. U (bliskim) odnosima, češće dolazi do „forsirane“ transakcije, gdje osoba koja čini određenu uslugu drugoj misli da joj druga automatski nešto duguje, odnosno uzima od druge osobe ono za što je uvjeren da zaslužuje. Problem je u tome što druga osoba na to nije pristala, odnosno nije ni znala za „ugovor“ na kojega prva osoba automatski računa (5).

Tako npr. majka koja je odrasla u obitelji temeljenoj na transakcijskim odnosima, misli da joj dijete koje je rodila i odgojila (a opet iz zapravo vlastitih interesa) duguje cjeloživotno poštivanje i „vraćanje duga“ za to što mu je ona „darovala“ život. To iz njene perspektive znači da ona zaslužuje nešto natrag.

Još jedan primjer bio bi gdje roditeljeva predanost da njihovo dijete bude u nečemu najbolje iziskuje određeni trud i žrtvu sa strane roditelja. U podlozi ovakve želje nalazi se velika neispunjena potreba za važnošću i uspješnosti, odnosno pripadnosti u društvu koja se pokušava neizravno ostvariti preko djeteta, kojega vide kao svoj produžetak. U slučaju da dijete autentično zapravo ne želi biti najbolje u tome nečemu, a možda ni uopće to nešto, roditelj može manipulirati krivnjom govoreći o trudu i žrtvi koju je učinio za njega, a da bi ono

sada samo tako odustalo. Dijete, nabijeno krivnjom, shvaća da je „nezahvalno“ i suprimira autentične dijelove sebe učeći da dovode do opasnosti, te nastavlja u smjeru u kojemu autentično ne želi, u svrhu očuvanja sklada s roditeljem. Tako s jedne strane zadovoljava roditeljeve potrebe, a s druge strane svoje potrebe za preživljenjem (u potpuno ovisničkim okolnostima odnosa dijete-roditelj).

Koncept zasluživanja tako je poprilično sklizak ako su „pravila“ zasluživanja skrivena, nikada izrečena i sasvim subjektivna.

7.3.2. Moć i borba u funkciji separacije

Razdvojenost od drugoga i život u samodostatnom mjehuriću danas su općeprihvaćeni kao nužni za postizanje ultimativnog cilja – uspjeha. I to ne bilo kakvog uspjeha – u obzir dolazi isključivo „biti najbolji“. Biti bolji od svih – udaljen od svih – ali moćniji od svih.

Postavlja se pitanje, je li moćniji onaj kojega se boje, ili onaj kojega vole? Ideja moći je zapravo ideja o ispunjenju svih ljudskih potreba. No, put dosega takve moći je, čini se, doista suštinski suprotan, što uviđaju upravo oni koji toliko željenu moć i „dobiju“. Ako smo najmoćniji od svih – neizostavno smo odvojeni od drugih, što stvara veliku unutrašnju bol i usamljenost. Nismo samo razdvojeni od drugih, već i od sebe. Kako smo već ustanovili, „moć“ kakva se danas veliča nastaje suprimiranjem „slabijih“ dijelova sebe i razdvajanjem od drugoga zloupotrebom privilegirane pozicije (23).

Prava snaga i osnaženost čini nas takvima da nemamo potrebe za kontrolom ili manipulacijom drugih (5). To je glavna razlika onoga što naše društvo smatra snažnim – ono što može kontrolirati mase, snažno je. Ono što može manipulirati ostale, snažno je. Ipak, izgleda da onaj koji se koristi kontrolom ili manipulacijom kreće iz straha, a ne snage. Krenuvši iz straha, čovjek kreće iz uvjerenja nemogućnosti nošenja sa iznenadnim problemima koje život nosi, a koje nije predvidio.

Krenuvši iz snage, čovjek zna da će se moći nositi sa svakim ishodom, pa kakav god on bio. Tu se krije prava sloboda. Zato je manipulacija i kontrola ostalih nepotrebna. Želim da njima bude dobro, i da meni bude dobro u isto vrijeme (5).

Prava osnaženost (moć) dolazi iz povezivanja, iz jedinstva. Iz integracije kako unutar pojedinca, tako i među-pojedinačno. Integracija je jedina koja stvara autentičnost mogućom, a istinu vidljivom. Ključni dio autentičnosti, a time i prave osnaženosti, jest ono što, paradoksalno, percipiramo kao „slabost“.

Zdrav osjećaj sebe ne isključuje brigu za druge ili utjecaj koji oni imaju na nas. Nije krut, već proširen i inkluzivan (4).

Tako ljudi koji tragaju za slobodom i ljubavlju putevima novca i moći u tome nikada ne

uspjevaju. Dok ne oslobodimo naše zarobljene i potisnute dijelove sebe, mi nikada zapravo nećemo osjetiti pravu slobodu, jer će i dalje dio nas biti zaključan i zarobljen. Prava se sloboda „krije“ u autentičnosti i osnaženosti fundamentalnim vjerovanjem: „Štoga da se dogodi, znam da ću se moći s time nositi.“

Zbog nesvijesti vlastitih strahova, u trenutku imanja moći, čovjek može ići u smjeru zloupotrebe te moći prema drugome u svrhu kontrole i manipulacije (5).

Ako strah (udaljavanje) izostaje, čovjek prirodno ide u smjeru približavanja – smjeru ljubavi, koji se očituje u preuzimanju odgovornosti za tu istu moć koja je „u našim rukama“, a time i automatskim preuzimanjem odgovornosti za drugoga kraj sebe.

Svaki dan u svijetu možemo vidjeti dokaze zloupotrebe moći (upotreba u svrhu razdvajanja) koja nam se predstavlja iza svakog ugla, što jasno pokazuje količina riječi „borba“ koja se svaki dan u svijetu koristi. Borba protiv sebe, borba protiv drugoga. U borbi za moć pobjednika nema, jer borba automatski anulira povezanost i kreira razdvojenost. Na kraju borbe, jedan je pobjednik, jedan je gubitnik. Pobjednik doživljava euforiju iluzije „moći“, no ta je iluzija samo iluzija, održana onoliko koliko traje pljesak okoline. Gubitnik je izgubio, doživio sram jer ga okolina doživljava lošim, gorim, nesposobnim. Osjeća se neizdrživo malo i bespomoćno. Razdvajanjem pobjednika i gubitnika, pobjednici gube svijest o gubitniku u sebi, a gubitnici gube svijest o pobjedniku o sebi. Razdor se događa ne samo izvana, već i iznutra. Borba iz tog razloga nikada neće biti rješenje želimo li doći do povezanosti, integracije i autentičnosti. Pa tako ni pokušaji borbe sa vlastitim neprihvatljivim dijelovima sebe.

7.3.3. Teškoće u povezivanju: adultni tipovi privrženosti

Gregurek (14) potanko objašnjava stajalište Daniela Sterna koji u kontekstu objektnih odnosa ističe važnost razvoja osjećaja sebe s drugim (osjećaja pripadanja), a njegovo središnje načelo jest da se dijete razvija zahvaljujući afektivnoj (emocionalnoj) usklađenosti majčinske figure.

S obzirom na to kako je roditelj odgovorio na djetetove zahtjeve ispunjenja emocionalnih potreba, u djetetu se stvorila i vremenom učvrstila percepcija koliko su intimnost i blizina sigurni, odnosno koliko nisu. Ovisno o tako utemeljenoj percepciji bliskog odnosa, u životu se upravo takvi bliski odnosi podsvjesno traže i stvaraju. Privrženost je u najranijim godinama potreba koja je, u svrhu preživljenja, važnija od potrebe za autentičnošću (30). U tom su smislu roditelji, iz povlaštene pozicije (pozicije moći) osobe kojoj privrženost više ne ovisi o

preživljavanju, odgovorni za skrb o djetetovoj autentičnosti. Main je, nakon postignuća Bowlbya i Ainsworth, proširila teoriju privrženosti i na adultne tipove (35).

Stilovi privrženosti kod odraslih obrasci su ponašanja privrženosti koji se manifestiraju u pokušajima uspostavljanja povezanosti i bliskosti, a pod utjecajem su ranih iskustava privrženosti s ranom roditeljskom, tj. majčinskom figurom (opisano u poglavlju 5.).

Podrijetlom iz djetinjstva, siguran tip privrženosti karakteriziraju stabilni i zdravi odnosi s partnerom, pri čemu intimnost (tjelesna, emocionalna i umna iskrenost) ne predstavlja izazov ili neugodu. Karakterizira ih vlastiti osjećaj vrijednosti uz uvjerenje da ih drugi mogu voljeti, i da im žele dobro (36). Takvi pojedinci osjećaju da mogu biti autentični i poštuju vlastite granice.

U ovom poglavlju detaljnije opisujem nesigurne tipove u odrasloj dobi, u situacijama kada intimnošću vlada strah i kada je formiranje stabilnih odnosa ugroženo i otežano.

7.3.3.1. Izbjegavajući tip privrženosti: strah od intimnosti

Osobe s izbjegavajućim stilom privrženosti obično pokazuju nelagodu u kontekstu bliskosti i intimnosti, zbog čega idu u sigurnijem pravcu – pravcu prenaplašene neovisnosti. Zbog toga se najčešće čine emocionalno udaljenima ili odvojenima u bliskim odnosima. Ovaj stil privrženosti često proizlazi iz ranih iskustava s majčinskom figurom koja je bila emocionalno nedostupna ili neusklađena (37).

Bartholomew (36) objašnjava da u ovisnosti o tome koliko negativno odnosno pozitivno izbjegavajući tip percipira vlastiti self u odnosu na negativno percipiranog drugoga (kao opasnog), možemo podijeliti izbjegavajući tip na odbacujući (eng. *dismissive avoidant*) i na strahujući (eng. *fearful avoidant*). Odbacujuće-izbjegavajući tip percipira sebe relativno pozitivno, a druge negativno. Zbog toga će manje ovisiti o drugima, a više izbjegavati intimnost, obično pretjeranim naglašavanjem individualnosti i neovisnosti. Strahujuće-izbjegavajući tip percipira negativno i sebe (zbog čega pokazuje visoke razine ovisnosti o drugima), ali i druge (zbog čega pokazuje i visoke razine izbjegavanja intimnih odnosa). Takav tip želi bliskost, no boji je se u isto vrijeme.

Izbjegavajući tip privrženosti strahuje (brine) da će izgubiti sebe pri povezanosti s drugime (jer ima takvo iskustvo iz prošlosti). Čim osjeti blizinu, počinje odgurivati osobu od sebe. Želi bliskost, ali ona ga straši. Zato će stvarati uvjete u svom životu gdje će inducirati blizinu s nekime, no čim ta blizina pređe „prag“ straha, taj isti strah kreće djelovati odvajanjem. Takvo će odvajanje onda biti u aktivnoj (agresija, povreda, odgurivanje) ili pasivnoj (izbjegavanje, rezignacija, ignoriranje) formi zbog sigurnosti vlastitoga djeteta u sebi. Ono što se tu zapravo događa jest nošenje sa strahom izbjegavanjem i kontroliranjem – takav tip zbog toga neće

osjećati strah svjesno. Radi se o strahu od gubitka sebe, zbog toga što je nekoć, kao dijete, jedino rješenje da bi preživjelo (i zadržalo odobrenje, sklad s objektom) bilo napustiti dio sebe, gurnuti u nesvjesno, zaključati u sjenu. Tako ovakav tip privrženosti, zbog konstantnog skrivanja dijelova sebe, nikada ne daje priliku drugima da ga doista cijeloga i vide, a tako ni zavole. Od tuda osjećaj usamljenosti.

7.3.3.2. Anksiozno preokupirajući tip privrženosti: strah od napuštanja

S druge strane, u odnos s takvom osobom najčešće će onda ući osoba koja se grčevito drži za tu blizinu koja se upravo stvorila, bez obzira na bilo što, bez obzira na vlastitu povredu, jer važnije od toga je da ju značajni drugi ne napusti. To bi rezultiralo jačom povredom od ove koju partner stvara ignoriranjem i rezignacijom od odnosa. Radi se o anksiozno preokupirajućem tipu privrženosti. Bartholomew (36) takav tip opisuje kao onaj koji sebe percipira negativno, s niskom razinom samopoštovanja i niskim osjećajem vlastite vrijednosti (zbog čega će jako ovisiti o drugome) dok druge percipira relativno pozitivno.

Takav je tip u djetinjstvu imao rani odnos s majčinskom figurom takav da je također morao napustiti dijelove sebe, a u svrhu održanja sklada sa značajnim drugim. Ovakav je tip napustio sve one dijelove sebe koji su bili povrijeđeni, razumjevši da je jedini način da ostane u podržavajućem kontaktu sa svojim značajnim drugim (a to je značilo preživljenje) da se poput plastelina kompletno prilagodi njegovim potrebama, ignorirajući autentične svoje. Da se, iz straha, drži uz njega bez obzira na sve, brišući vlastite granice koje bi možda mogle stvoriti nesklad i nelagodu u odnosu (36).

Osobe s ovim stilom privrženosti često su vrlo osjetljive na promjene u ponašanju ili raspoloženju partnera te ih često tumače kao znakove odbacivanja ili neprihvatanja. Iz straha od napuštanja i posljedičnim pokušajima kontrole, traže stalnu potvrdu i podršku od partnera kako bi se osjećale sigurno i zadobile osjećaj vlastite vrijednosti (36).

Obrasci kojima će ovakav tip privrženosti inducirati svoj fundamentalni osjećaj straha od napuštanja jesu testiranja „blizine“ u odnosu. Podsvjesno će stvarati uvjete kojima odguruje osobu od sebe (najčešće upravo izbjegavajući tip jer im on to najbolje omogućuje) pretjeranim kontroliranjem.

Vidimo tako da oba tipa privrženosti djeluju iz straha, a ne iz ljubavi, stvarajući rascjep i daljinu u odnosu. Anksiozni iz straha kontrolira prekomjernim provjerama da ga izbjegavajući neće napustiti, dok izbjegavajući kontrolira prekomjernim „obranama“ prodor u vlastitu istinu, strahujući da ga anksiozni kontroliranjem neće prožeti. Self je sigurniji na ovaj način, u oba slučaja. Ovakvi tipovi privrženosti stvaraju nezdrav odnos bez prave povezanosti, uz popratnu usamljenost.

Želimo bliskost – želimo biti viđeni, osjećani, shvaćeni, razumljeni. Kako bismo se obranili od toga da određeni dijelovi nas koji su nekoć bili povrijeđeni ne budu opet povrijeđeni, skrivamo ih od drugih. No tako skrivamo veliki dio sebe, što znači da nas nitko zapravo ne može potpuno vidjeti, čuti, osjetiti, razumjeti. Strahujući od povrede, stvaramo razdvojenost, koja stvara prazninu. Nijedna osoba ne može doista osjetiti drugu prije negoli osjeti sebe i taj dio drugoga u sebi. Ako je taj dio zaključan, zabranjen za osjetiti, povezanost je time onemogućena.

Paradoks je u tome što izbjegavanjem intime (istine) zapravo izbjegavamo svoju najsuprimiraniju i najveću potrebu.

8. INTEGRACIJA

Naučili smo da je nemoguće imati sebe i druge u isto vrijeme (31,38). Ili imam sebe, a nemam druge (jedino sam svoj kada sam sam), ili imam druge, ali nemam sebe (u društvu imam lažni *self*). Naučili smo da se dvije suprotnosti jednostavno ne mogu međusobno sadržavati. Pa ipak, gotovo nijedan čovjek ne može reći da nije iskusio blaženstvo povezanosti. Za čime bismo onda toliko tragali? Tragamo li doista za nečim nepoznatim, ili ipak za nečim duboko nam poznatim? Je li koncept ultimativne povezanosti na fizičkoj, emocionalnoj i umnoj razini doista samo utopijski pojam rezerviran za nepopravljive idealiste? Ljudi pribjegavaju raznim mehanizmima kojima dolaze do tog blaženstva, ili bar žele doći. Neki tu povezanost traže u odnosu s Bogom, višom silom, neki sa ljubimcem, neki u drogi i alkoholu, a neki u romantičnim odnosima.

Možda je to ono isto blaženstvo koje smo osjetili kada smo kao dijete plakali iz punine svoje duše, a kada nas je naša majka pritom tješila iz punine svoje.

Poanta je da svi tragamo za „onim nečim“ što će nam ispuniti dušu, dati nam „ekstazu mira“, dati našem životu obojenost – a čini se da je to nešto upravo duboka povezanost.

Povezanost sa sobom, pa onda i povezanost s drugim. To znači spoznati suštinu, razumjeti, čuti, vidjeti, osjetiti, poistovjetiti se i vrednovati. Ideja povezivanja sa svakom našom suprotnošću, bila ona unutar nas, ili izvan nas, stvara pomirenje i integraciju, kao ultimativni cilj. Ključni elementi koji nam to omogućuju i koji esencijalno čine taj „prostor između“ jesu osjećanje i autentičnost, pri čemu jedno omogućuje drugo.

8.1. AUTENTIČNOST: PARADOKS ISTINE U DRUŠTVU KOJE VREDNUJE LAŽ

Kao što smo već zaključili, naše društvo temelji se na maskama prihvatljivog ponašanja, mišljenja, osjećanja. Samo je po sebi u konfliktu, u borbi; vrednuje neautentičnost, dok je njegova duboka potreba i jedina prava istina upravo autentičnost. Mišljenja sam da je ono što se želi postići neautentičnošću i jednoličnim kriterijima za svih nešto što bi se postavljanjem autentičnosti na broj jedan postiglo trenutačno. Glavni društveni cilj na kojega se referiram jest „uspjeh“, odnosno društvena progresija, progresija čovjeka, ostvarenje čovjekova potencijala. Kako pojedinac, tako ni društvo, nikada neće moći zbilja progredirati dokle god je modus operandi laž.

Laž u društvu kao osnovna vrijednost povlači nužnost laži u pojedincu koji se tom društvu želi prilagoditi i u njemu živjeti, pripasti. To vodi u skrivenost međusobne istine, a time i epidemiju usamljenosti.

Autentičnost vuče za sobom nužnu spremnost na to da će drugi o nama, ali i ja o sebi, možda misliti loše (5). U tom smislu, biti autentičan (iskren) u društvu koje vrednuje laž,

nikada neće biti potez sigurnosti, a uvijek će biti potez hrabrosti. Poanta autentičnosti je da mi, a ne vanjski nametnuta očekivanja, budemo pravi autori i autoriteti nad vlastitim životom (30). U srcu autentičnosti nalazi se vulnerabilnost (5,31). Kako bismo ju uopće mogli upoznati, nužna je hrabrost pri kojoj riskiramo osjećati povredu i bol. Autentičnost znači izraziti više od ljutnje. Znači izraziti ono što se nalazi ispod ljutnje, ispod obrane vlastitih slabosti. Kako se osjećamo? Čega nas je zapravo strah? Vulnerabilnost nije obrana, već predaja. Vulnerabilnost su upravo te „slabosti“ koje želimo obraniti. Ono čega se sramimo. Ono čega se bojimo.

8.2. OSJEĆANJE U FUNKCIJI TREĆEG PROSTORA

Razumijevanje vlastitih osjećaja jest najbrži put do poznavanja sebe (31). Najbrži put do razumijevanja autentičnog ja. Ako razumijemo što osjećamo, razumijemo gdje su nam granice u odnosu s drugima. Razumijemo što nas boli, na što ne želimo i na što želimo pristati u ovom životu. Pružaju nam šansu da shvatimo sebe. Razumijevanje važnosti vlastite boli, jada, tuge, straha i srama, razumijevanje njihove poruke, ono je što nas ultimativno osnažuje.

Gabor Maté (2022.) o važnosti emocija: „Nismo ih dobili samo zbog užitka u osjećanju, već zato što imaju ključnu vrijednost za opstanak. One nas orijentiraju, tumače svijet za nas, daju nam vitalne informacije bez kojih ne možemo napredovati. Govore nam što je opasno, a što bezopasno, što prijeti našem postojanju, a što će poticati naš rast... Zatvoriti emocije znači izgubiti nezamjenjiv dio našeg osjetilnog aparata i, iznad svega, nezamjenjiv dio onoga što jesmo. Emocije čine život vrijednim, uzbudljivim, izazovnim i značajnim. One potiču naša istraživanja svijeta, motiviraju naša otkrića i potiču naš rast. Na najdubljoj staničnoj razini, ljudi su ili u obrambenom načinu ili u načinu rasta, ali ne mogu biti istovremeno u oba. Kada djeca postanu neosjetljiva, prekida se njihovo povezivanje života s beskonačnim mogućnostima, kao i sebe s neograničenim potencijalom.“ (30).

8.2.1. Strah i sram u funkciji integracije

Bijegom od straha, bježimo od boli. No tako bježimo od istine. Valja se onda zapitati što boli više? Istina ili laž?

Razdvajamo se od straha misleći da on time nestaje. No, ono čemu se opiremo ne nestaje, već se nagomilava i povećava sve dok ne bude primijećeno i riješeno (5,31). Tako ljudi, izbjegavajući, ulaze u ponavljajuće obrasce u svojim životima. Izbjegavaju pogledati strahu u oči. Ako želimo zbilja upoznati strah, spoznati njegovu suštinu, bit, moramo zauzeti drugu

perspektivu. Umjesto pokušavanja „nasilnog“ zaustavljanja, što nas zapravo od njegove biti udaljuje, pristup pažljivog zbrinjavanja tog straha vodi u smjeru izgradnje trećeg prostora sa strahom – prostora razumijevanja, povezivanja, poistovjećivanja (5,31).

Strah i sram koje osjećamo tako nas vode najbliže našoj autentičnoj istini, samo ako ih odlučimo doista čuti, a to znači osjetiti i one dijelove nas koje toliko želimo paralizirati, s kojima se ne želimo identificirati, a koji su bezuvjetno svejedno naši i kucaju na vrata želeći biti primijećeni, živeći tako u formi malog djeteta u svima nama, djeteta koje nije imalo prilike reći svoju istinu do kraja, osjetiti do kraja, proživjeti do kraja (4,5). Skrivanjem i suprimiranjem tih dijelova mi paradoksalno magnificiramo (njihov, a time i naš) podležeći kronični osjećaj usamljenosti i praznine.

Bilić (39) objašnjava: „Sram motivira na unutrašnje promjene, koje se odvijaju putem modifikacije i transformacije nesvjesnih narcističkih psihičkih struktura i integracije ranije nesvjesnih aspekata *selfa*. Sve te promjene dovode do konsolidacije *selfa*.“

„Preduvjet da osjećaji srama i krivnje umjesto razarajućih afekata budu konstruktivno iskorišteni za psihički razvoj jest kapacitet ega da ih najprije može doživjeti, a zatim ih sadržavati, baviti se njima, da bi ih razumio i integrirao u cjelinu ličnosti.“ (15).

Objašnjava kako je sram obrana od dezintegracije *selfa* na način da pozornost intenzivno usmjeruje upravo na pravi, fragilni *self* čija integracija čini preduvjet konsolidacije. Tako sram čini nevjerovatno vrijedno oruđe u psihoterapiji. U bliskoj interpersonalnoj interakciji, kakva se primjerice zbiva u terapijskom okruženju, pacijent koji doživljava sram i krivnju često inducira terapeuta, zbog čega je terapeutovo podnošenje i kapacitet bavljenja vlastitim sramom i krivnjom od ključnog značaja.

8.2.2. Uloga psihoterapije u jačanju kapaciteta ega

Integracija neprihvaćenih, potisnutih aspekata *selfa* (dijelova sebe) osnovni je psihoterapijski proces koji dovodi do koherentnog, čvršćeg *selfa*. Preduvjet za taj proces jest jačanje kapaciteta ega da može sadržati i biti prisutan s teškim psihičkim sadržajima kao što su bol, strah i sram. Što je kapacitet ega vezano uz neki sadržaj uži, pacijent će prema tim sadržajima iskazivati značajniji otpor. Što je kapacitet uži, a otpor veći, psihički aparat pribjegava korištenju nezrelijih mehanizama obrane, koji su nesvjesniji i time snažniji u obrani od nepoželjnog. Primjeri takvih mehanizama jesu prisila ponavljanja i projektivna identifikacija.

8.2.2.1. Prisila ponavljanja u psihoterapiji

U psihoanalitičkoj psihoterapiji, prijenosni fenomeni (transferi, projekcije) čine značajnu kategoriju u kontekstu prisile ponavljanja. Kako se analizirani susreće sa svojim nesvjesnim otporima, pokušava preusmjeriti svoje emocije prema analitičaru, ponavljajući stara iskustva u novom kontekstu. Koncept prisile ponavljanja tako je od nevjerojatne važnosti u psihoanalitičkom i psihoterapijskom procesu. Freud objašnjava da je transfer kojega pacijent „donosi“ u terapijski odnos ništa više no ponavljanje zaboravljene prošlosti. Ponavljanje ne prenosi samo na terapeuta, već i na sva ostala područja trenutne konfliktne situacije. Uspjevši to razumjeti, pred terapeutom se tako otvara veliki prostor mogućnosti svjesnog razumijevanja psihe pacijenta. Terapeut može pomoći pacijentu i približiti mu mogućnost prevladavanja otpora, ključne prepreke u postizanju veće osviještenosti o sebi, većeg i boljeg poznavanja i razumijevanja sebe. Otpor prema poniranju u nesvjesno sasvim je razumljiv dovedemo li ga u kontekst prisjećanja na nešto ranije doživljeno kao uništavajuće. Freud u svojim spisima objašnjava kako jednom kada pacijenti uz vodstvo liječnika, terapeuta uspiju prevladati taj otpor, oni često bez ikakvog napora pričaju o zaboravljenim situacijama i povezanostima. Tek onda, objašnjava, možemo primijetiti pouzdane karakteristike prisjećanja koje su prije nego što su otpori bili prevladani sprječavale točnost. Tada prisjećanje zauzima svoje mjesto u onim dijelovima tijeka asocijacija koji su se prethodno pojavljivali kao nesvjesna ponavljanja. Na kraju, prisjećanje i ponavljanje više nisu u suprotnosti (17).

Prisilu ponavljanja možemo shvatiti kao tiho djelovanje podsvjesnih dijelova u nama koji žele biti osjećani, viđeni, primijećeni. Zbog toga je rezultat svake prisile ponavljanja naviranje upravo tih dijelova (5,40). Kako bismo ih integrirali, nužno je da im damo prostora, ljubavi i prisutnosti, što se, izgradnjom kapaciteta ega u terapijskom savezu, može uspješno stvoriti.

8.2.2.2. Projektivna identifikacija u psihoterapiji

Projektivna identifikacija nezreli je mehanizam kojim se prisilno ponavlja situacija iz prošlosti u kontekstu ranih odnosa. Kako smatra Fonagy, dominantno se koristi kao obrana od nepodnošljivog doživljaja neprijateljskog ranog odnosa, u kojemu je dijete moralo na silu internalizirati određene aspekte važnog drugog (roditelja), a koje nije moglo integrirati (21,39). Terapeutova kredibilnost će tako sa strane pacijenta projektivnom identifikacijom redovito biti testirana, u pozadini čega se nalazi pacijentova potreba da terapeut, kao što je trebao tadašnji objekt, probavi neprobavljivo.

Kako bi terapeut izgradio povjerenje s pacijentom, ono što je ključno jest stabilnost saveza (savez pacijent – terapeut). Terapeut mora izdržati, „preživjeti“ negativni transfer, dokazujući pacijentu da je prisutan i da, bez obzira na agresivni pokušaj prekida veze, on ipak

preživljava (29). Ovakav „test“ možemo dovesti u svezu sa Winnicottovim objašnjenjima stvaranja intersubjektiviteta u ranim objektnim odnosima opisanih u poglavlju 4.1.2. Kako je dijete tada trebalo takvim „preživljavanjem“ objekta uvidjeti njegovu subjektivnost i korisnost, slično se događa i u slučaju pacijenta i psihoterapeuta, gdje pacijent shvaća da terapeuta može pozitivno „koristiti“, a treći prostor je stvoren.

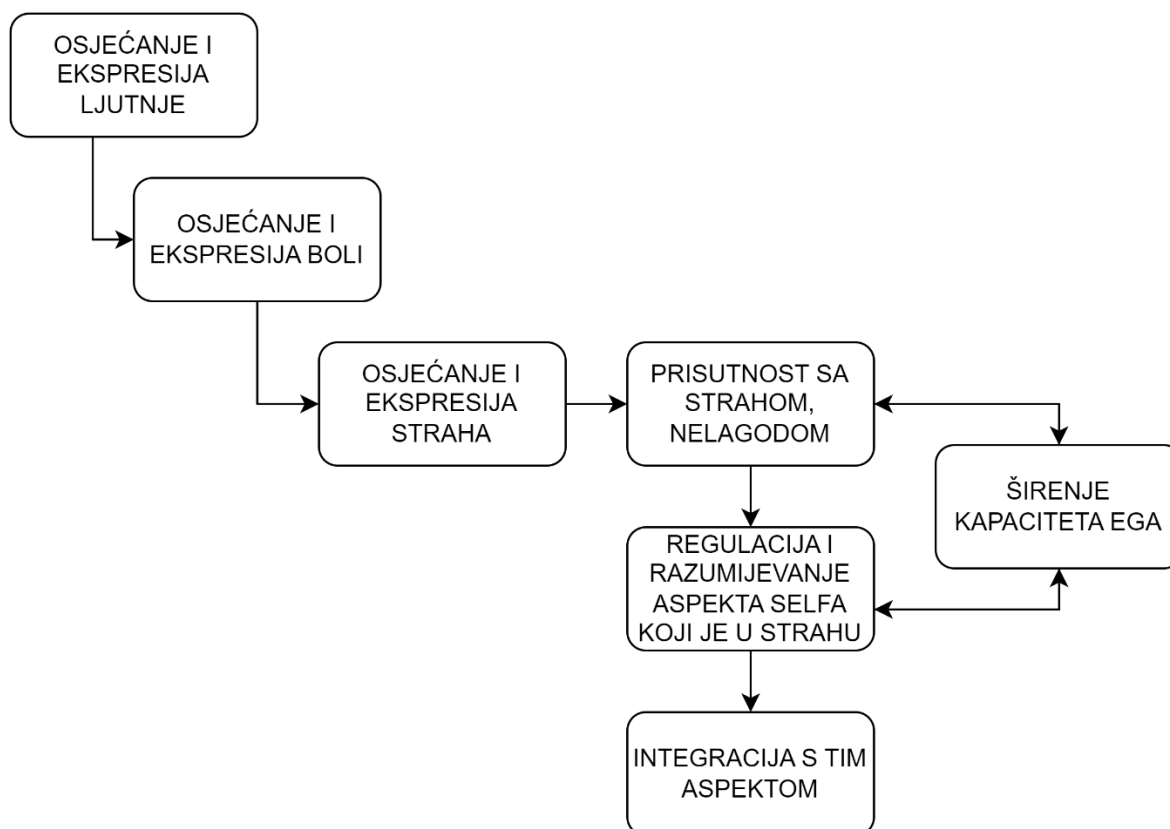
Zbog ovoga je ključno da psihoterapeut bude sposoban pružiti sadržavanje, tj. probavljanje pacijentu nerazumljivog, odnosno njegovom kapacitetu ega još nepojmljivog. Ako to nije tako, otvaraju se vrata za retraumatizaciju i dekompenzaciju pacijenta (29). Zbog toga je preduvjet uspješnog terapijskog saveza da psihoterapeut ima značajno razvijen kapacitet vlastitoga ega.

8.2.2.3. Osjećanje sebe: proces žalovanja

Pri postepenoj izgradnji kapaciteta ega da sadrži i bude prisutan uz osjećaje straha i srama, omogućuje se pomno sagledavanje sadržaja koji se nalaze u podlozi, a koji su doživljaji potisnutih (sada osviještenih) aspekata *selfa*. Ključan korak u tom je trenutku osjetiti te dijelove, odnosno odžalovati razvojnu traumu koja je te dijelove iz svijesti prvotno i odvojila. Procesi ponovnog osjećanja i žalovanja mogu se odigrati isključivo u uvjetima u kojima se traumatizirani osjeća sigurno. Zbog toga je u odnosu psihoterapeuta i pacijenta, ali i bilokakvom drugom odnosu u kojemu se ovo želi postići, ključno razviti povjerenje. U suprotnom, dolazi do separacije i povlačenja (10).

Kako bismo u potpunosti integrirali taj dio, moramo tom dijelu dati prostora da se u potpunosti izrazi. Proces žalovanja započinje negiranjem, nakon čega slijede prirodne „etape“ ljutnje, boli i straha, koje se moraju do kraja osjetiti kako bi se ciklus kompletirao i prirodno zatvorio finalnim osjećajima razumijevanja, prihvaćanja i ljubavi (slika 8.) (5,40). Tako ovim procesom iz separiranog i destruktivnog *Thanatosa* postoji prirodni i spontani prijelaz u *Erosovu* koheziju, a integracija se ostvaruje.

Proces žalovanja, odnosno potpunog osjećanja preduvjet je za proces opraštanja, tj. razumijevanja drugoga (41).



Slika 8. Model procesa osjećanja sebe

8.2.3. Osjećanje drugoga: empatija i opraštanje

Integrirajući polarizirane dijelove nas samih, počinjemo širiti kapacitet razumijevanja i za druge. Pogotovo za one koje smo ranije osuđivali, a koji su nerijetko bili zapravo zrcalna slika onoga našega dijela kojega nismo prihvaćali, našega prekorenog djeteta u nama, malog „ja“ koji je toliko trebao biti viđen i osječan.

Suosjećati znači osjetiti ono što drugi osjeća i s time se poistovjetiti, djelomično identificirati (41). Osjećanje drugoga preduvjet je za potpuno razumijevanje drugoga, zbog čega je empatija i u kontekstu psihoterapeuta i pacijenta jedno od najsnažnijih oruđa u razumijevanju konflikata, afekata i objektnih odnosa pacijenta (41). Kohut (1971.) je empatiju nazvao instrumentom percepcije i liječenja (41,42). Opisuje ju kao ono što definira područje psihoanalize, kao centralnom opservacijskom metodom u kliničkom dijalogu (43).

Suosjećanje je proces približavanja, proces povezivanja i pronalaska zajedničkog među suprotnostima, počevši od suprotnosti ja – drugi. Poistovjećivanje o jednakom ili slično

proživljenom (emocionalnom) iskustvu. Fokusiranje na pitanje – na koji način smo isti? (5). Umjesto na načine na koje smo različiti. Zbog toga je otvorena komunikacija o tome što zbilja osjećamo esencijalna u stvaranju trećeg, zajedničkog prostora između sebe i drugoga. Takvim pristupom drugome dajemo šansu da nas doista vidi i doista osjeti.

Na koji sam način s dijelom sebe, ili čovjekom ispred sebe koji mi sada pokazuje taj dio mene, a kojega možda ne prihvaćam, ipak jednak? Na koji je način on ipak vrijedan? Na koji sam način sličan s drugim ispred sebe, a koji mi se čini toliko stran, odbojan, suprotan? Kako mogu stvoriti blizinu, umjesto daljinu?

Stvaranje međusobne povezanosti, umjesto separiranosti.

Ovakvi koncepti pružaju temelje za novu, čini se jedinu održivu, empatijsku civilizaciju i čovjeka povezanog s drugim, ali i sobom samim – *homo empathicus* (41).

ZAHVALE

Ovaj je rad utjecao na mene na svim razinama mog bića. Objedinjujući moja važna životna iskustva, predstavlja i završetak mog fakultetskog obrazovanja. Pišući ga, ja sam ga vidjela, čula, osjetila i živjela. Znanja i iskustva koja sam stekla pišući ga otvorila su dio mene koji je bio zatvoren možda i godinama, i na tome mu neizmjerano zahvaljujem. Zahvaljujem svim izvorima informacija i ovome Word dokumentu, mojem dragom laptopu, svojoj hrabrosti i upornosti, svojoj želji za znanjem, tuzi, krhkosti i snazi, svojem srcu koje se otvorilo i svojim ljudima koji su ga primili k sebi. Hvala mojim roditeljima koji su mi omogućili i dali život u svojoj svojoj punini fizičkog, emocionalnog i umnog. Hvala im što iz dana u dan imaju snage i volje stvoriti prostora za moj rast, kolikogod on bio težak, ružan, lagan i lijep u jednom. Hvala im na ljubavi i hrabrosti nužnoj za prihvaćanjem i najtežih istina. Hvala mojim prijateljicama koje su me poticale da budem ona koja iskreno jesam, hvala im što me svaki dan žele upoznati sve bolje. Hvala na ljubavi, iskrenosti, hrabrosti, partnerstvu, svim dijeljenim i sadržanim suzama i osmijesima. Hvala mojim prijateljima kolegama što su iz dana u dan uz mene prisutni, hvala im na svim dijeljenim strahovima, tugama, iscrpljenostima, miru, zadovoljstvu, euforiji i suočavanjima s onime što do tada nismo ni znali da postoji.

Hvala Medicinskom fakultetu u Zagrebu koji nam je pružio treći prostor za jedinstvo.

Bez svih navedenih, ovaj rad ne bi nikada bio napisan, a ja ne bih nikada bila ja koja sada jesam. Ja na koju sam neizmjerano ponosna i koju napokon vidim, čujem i osjetim.

LITERATURA

1. Bound Alberti F. This "Modern Epidemic": Loneliness as an Emotion Cluster and a Neglected Subject in the History of Emotions. *Emotion Review* [Internet]. 2018 Jul;10(3):242–54. Available from: <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1754073918768876>
2. Spitzer M. *Usamljenost: neprepoznata bolest: bolna, zarazna, smrtonosna*. Naklada Ljevak; 2019.
3. Killeen C. Loneliness: an epidemic in modern society. *Journal of Advanced Nursing*. 1998 Oct;28(4):762–70.
4. Maté G. *Our Interconnected Nature*. U: Maté G, Maté D (ur.) *The myth of normal: trauma, illness, and healing in a toxic culture*. New York: Avery, 2022. Str. 27-115
5. Swan T. *The Anatomy of Loneliness : How to Find Your Way Back to Connection*. London: Watkins Publishing; 2018.
6. Altmeyer M. Innen, Außen, Zwischen. *Forum der Psychoanalyse*. 2005 Mar;21(1):43–57.
7. Freud S. *Beyond the pleasure principle (1920.)*. U: Freud S, Reddick J, Edmundson M. (ur.) *Beyond the pleasure principle and other writings*. London; New York: Penguin Books; 2003. Str. 65-111
8. Kli M. Eros and Thanatos: a Nondualistic Interpretation: the Dynamic of Drives in Personal and Civilizational Development from Freud to Marcuse. *The Psychoanalytic Review*. 2018 Feb;105(1):67–89.
9. Cranwell C. Embracing Thanatos-in-Eros: Evolutionary Ecology and Panentheism. *Sophia*. 2010 May 22;49(2):271–83.
10. Marčinko D, Rudan V. (ur.) *Nelagoda u kulturi 21. stoljeća. Psihodinamska rasprava*. Zagreb: Medicinska naklada; 2018.
11. Pavelić D. Narcistična obilježja današnje kulture: psihodinamska i sociodinamska obilježja u suvremenoj kulturi. U: Marčinko D, Rudan V. (ur.) *Narcistični poremećaj ličnosti i njegova dijagnostička opravdanost : doprinos međunarodnoj raspravi*. Zagreb: Medicinska naklada; 2013. Str. 109-113

12. Gregurek R. Mentalni mehanizmi i psihički konflikt. U: Gregurek R. (ur.) Psihološka medicina. Zagreb: Medicinska naklada; 2011. Str. 89-104
13. Freud S. The Ego and the Id (1923.). U: Freud S, Reddick J, Edmundson M. Beyond the pleasure principle and other writings. London ; New York: Penguin Books; 2003. Str. 113-150
14. Gregurek R. Psihološki razvoj – psihodinamski koncept. U: Gregurek R. (ur.) Psihološka medicina. Zagreb: Medicinska naklada; 2011. Str. 39-65
15. Bilić V. „Nisam dovoljno savršen!“ Krivnja i sram. U: Marčinko D, Rudan V. (ur.) Narcistični poremećaj ličnosti i njegova dijagnostička opravdanost : doprinos međunarodnoj raspravi. Zagreb: Medicinska naklada; 2013. Str. 83-98
16. Kernberg O. Object relations theory and transference analysis. U: Hatred, Emptiness, and Hope: Transference-focused psychotherapy in personality disorders. Washington DC: American Psychiatric Association Publishing; 2023. Str: 3-15
17. Freud, S. (1914). Erinnern, wiederholen und durcharbeiten. GW X, 4.
18. Applegate JS. Winnicott and the Paradoxes of Intersubjectivity. Smith College Studies in Social Work. 1999 Mar;69(2):201–20
19. Bowlby, J. (1982). Attachment and loss: Retrospect and prospect. American Journal of Orthopsychiatry, 52(4), 664–678.
20. Skočić M. Mentalizacija i poremećaji hranjenja. U: Marčinko D. (ur.), Poremećaji hranjenja: od razumijevanja do liječenja. Zagreb: Medicinska naklada; 2013. Str. 56-57
21. Fonagy P, Gergely G, Jurist E, Target M. Affect regulation, mentalisation and the development of the self. New York: Other Press; 2002.
22. Ainsworth, MDS, Blehar MC, Waters E, Wall S. (1978). Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation. Hillsdale, NJ: Erlbaum
23. Jakovljević M, Jakovljević I. Poremećaji ličnosti između normalnog i patološkog: transdisciplinarni pristup personologiji iz sedam perspektiva. U: Marčinko D, Jakovljević M, Rudan V. (ur.) Poremećaji ličnosti: stvarni ljudi, stvarni problemi. Zagreb: Medicinska naklada, 2015. Str. 48-73
24. Marčinko D. Postavljanje dijagnoze, nova klasifikacija (DSM-5), evolucijsko objašnjenje, prognostički faktori i terapija poremećaja ličnosti. U: Marčinko D, Jakovljević M, Rudan V.

- (ur.) Poremećaji ličnosti: stvarni ljudi, stvarni problemi. Zagreb: Medicinska naklada, 2015. Str. 7-34
25. Kernberg O. Borderline Personality Organization. *Journal of the American Psychoanalytic Association*. 1967 Jul;15(3):641–85.
26. Marčinko D. Istraživanja i tipologija zdravog i patološkog narcizma. U: Marčinko D, Rudan V. (ur.) Narcistični poremećaj ličnosti i njegova dijagnostička opravdanost : doprinos međunarodnoj raspravi. Zagreb: Medicinska naklada; 2013. Str. 34-35
27. Rudan V. Psiha i tehnološka kultura. U: Marčinko D, Jakovljević M, Rudan V. (ur.) Poremećaji ličnosti: stvarni ljudi, stvarni problemi. Zagreb: Medicinska naklada, 2015. Str. 110-116
28. Bilić, V. Promjena srama u čovjeka 21.stoljeća. U: Marčinko D, Rudan V. (ur.), Nelagoda u kulturi 21. stoljeća. Psihodinamska rasprava. Zagreb: Medicinska naklada, 2018. Str. 64–101
29. Šeparović Lisak, M. Odrastanje pod pritiskom perfekcionizma. U: Marčinko D, Rudan V. (ur.) Nelagoda u kulturi 21. stoljeća. Psihodinamska rasprava. Zagreb: Medicinska naklada, 2018. Str. 145-155
30. Maté G. The Distortion of Human Development. U: Maté G, Maté D (ur.): The myth of normal: trauma, illness, and healing in a toxic culture. New York: Avery, 2022. Str. 165-177
31. Torre R. Ima li života prije smrti?: iskustvo prvog lica. Zagreb: Media bar; 2018. Str. 104.-122.
32. De Masi F. Is the concept of the death drive still useful in the clinical field? *The International Journal of Psychoanalysis*. 2015 Apr;96(2):445–58
33. Šarić M, Bokić Sabolić A, Bolanča Erak M. Trauma i seksualnost u žena. U: Marčinko D.(ur.) Transgeneracijska trauma. Medicinska naklada; 2023. Str. 211-230
34. Marčinko D. Psihodinamika transgeneracijskog prijenosa traume. U: Marčinko D.(ur.) Transgeneracijska trauma. Medicinska naklada; 2023. Str. 3-6
35. George C, Kaplan N, Main M. The Attachment Interview for Adults. Unpublished manuscript, University of California at Berkeley, 1985.

36. Bartholomew K, Horowitz LM. Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1991; 61(2), 226–244.
37. Sperling MB, Berman WH. *Attachment in Adults : Clinical and Developmental Perspectives*. New York: Guilford Press; 1994., 128.-152.
38. Miller A. *The Drama of the Gifted Child*. Basic Books; 2008.
39. Bilić V. Sram i poremećaji ličnosti. U: Marčinko D, Jakovljević M, Rudan V. *Poremećaji ličnosti: stvarni ljudi, stvarni problemi*. Zagreb: Medicinska naklada, 2015. Str. 90-96
40. Stone H, Stone S. *Embracing Our Selves*. New World Library; 2011.
41. Urlić I. O oprost i pomirenju u suvremenom svijetu. U: Marčinko D, Rudan V. (ur.), *Nelagoda u kulturi 21. stoljeća. Psihodinamska rasprava*. Zagreb: Medicinska naklada, 2018. Str. 122-125
42. Gregurek R. Emocije i empatija. U: Gregurek R. (ur.) *Psihološka medicina*. Zagreb: Medicinska naklada; 2011. Str. 194-196
43. Vlastelica M. Uloga Kohutova iskustva i osobnosti u nastanku self-psihologije. U: Marčinko D, Jakovljević M, Rudan V. *Poremećaji ličnosti: stvarni ljudi, stvarni problemi*. Zagreb: Medicinska naklada, 2015. Str. 105

ŽIVOTOPIS

Rođena sam 3.6.1999. u Rijeci gdje sam odrasla i završila Osnovnu školu Vladimira Gortana, a potom maturirala u Prvoj sušačkoj hrvatskoj gimnaziji. 2018. godine upisujem Medicinski fakultet Sveučilišta u Zagrebu. Početkom studiranja, postajem aktivan član Teniske sekcije fakulteta. 2022. postajem aktivan član Sekcije za psihijatriju i Vršnjački edukator o mentalnom zdravlju mladih, volonterskim sudjelovanjem u CroMSIC-ovu projektu Pogled u sebe. Od 2023. radim studentske poslove pružanja prve pomoći na festivalima (Cromedic Assistance d.o.o) i sportskim natjecanjima (UniSport, Sveučilište u Zagrebu). 2023./2024. akademske godine radila sam kao demonstrator na Katedri za internu medicinu, za kolegij Klinička propedeutika.

Služim se engleskim, talijanskim i španjolskim jezikom. Imam vozačku dozvolu B kategorije. Od hobija i interesa, izdvojila bih tenis, fotografiju, umjetnost, čitanje i putovanje.