GROWTH

Iskustvo tugovanja mladih kao resurs za osobni rast i razvoj

Preporuke za dobru praksu rada s mladima s iskustvom tugovanja

Zagreb, 2025.

Priručnik je nastao u okviru projekta “Iskustvo tugovanja mladih kao resurs za osobni rast i razvoj”, dvogodišnjeg projekta financiranog u okviru programa Europske unije Erasmus+, KA210-You – Small-scale partnerships in youth, call 2023, s bespovratnim sredstvima koja dodjeljuje Agencija za mobilnost i programe EU.

Nositelj projekta: Djeca prva

Partner na projektu: Šlesko sveučilište u Opavi (Republika Češka)

Projektni tim - autori: Natalija Baća, Petra Beuk, Mgr. Jana Kočí, Ph.D., Sanja Orešković Vrbanec, Mgr. Andrea Preissová Krejčí, Ph.D., Helena Rajčić, Natalija Stanković, dr. sc. mr.sc. Naděžda Špatenková, Ph.D., MBA, Mgr. Lukáš Vomlela, Ph.D., Ivan Vrbicky, Sonja Vukadinović

Grafičko oblikovanje: Design Up, Zagreb

Trajanje projekta: rujan 2023. - kolovoz 2025.

Projekt je financiran u okviru programa Europske unije Erasmus+, a bespovratna sredstva dodjeljuje Agencija za mobilnost i programe EU.

Financirano sredstvima Europske unije.

Iznesena mišljenja i stavovi odražavaju isključivo stav autora i ne moraju se podudarati sa stavovima Europske unije ili Agencije za mobilnost i programe EU. Ni Europska unija ni tijelo koje dodjeljuje bespovratna sredstva ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

0. SADRŽAJ

1. UVOD 5
2. KRATKO O PARTNERIMA 7
3. O PROJEKTU 9
4. GRUPNA PODRŠKA MLADIMA S ISKUSTVOM TUGOVANJA 10
   4.1. Radionice grupne podrške 11
      4.1.1. Prihvaćanje stvarnosti gubitka 13
      4.1.2. Prihvaćanje i prorada boli zbog gubitka 14
         4.1.2.1. Prijedlog aktivnosti 15
      4.1.3. Prilagodba okolini u kojoj više nema umrlog 24
         4.1.3.1. Prijedlog aktivnosti 25
      4.1.4. Ostati povezan s preminulom osobom i nastaviti život 34
         4.1.4.1. Prijedlog aktivnosti 35
   4.2. Iskustveno učenje u prirodi "promisli, podijeli, doprinesi!" 42
      4.2.1. Osvrt na radionice grupne podrške 43
      4.2.2. Promišljanja o iskustvu gubitka i osobnom rastu 43
      4.2.3. Budućnost i rast 44
5. EVALUACIJA PILOT PROGRAMA GRUPNE PODRŠKE MLADIMA 46
   5.1. Zadovoljstvo sudionika programom podrške i doprinos - njihovom procesu tugovanja 46
   5.2. Osobni doživljaj iskustva tugovanja 50
   5.3. Zapažanja i osvrt stručnjaka 52
6. ZAKLJUČCI I PREPORUKE ZA DOBRU PRAKSU RADA S MLADIMA S ISKUSTVOM TUGOVANJA 55
   6.1. Zadržati osnovnu strukturu i sadržaj programa uz fleksibilnost u njegovoj provedbi 55
   6.2. Individualizirati pristup pojedinoj grupi u smislu trajanja i broja grupnih susreta 56
   6.3. Osigurati kontinuiranu podršku i edukaciju za voditelje grupa podrške 56
   6.4. Organizacijski aspekti 57
7. O GUBITKU I TUGOVANJU 58
   7.1. Gubitak 58
   7.2. Tuga 60
   7.3. Tugovanje 61
8. LITERATURA 65
9. PRILOZI 66
10. IZ RECENZIJE 68

1. UVOD

Gubitak bliske osobe jedno je od najdubljih iskustava koje ljudsko biće može doživjeti. Iako je smrt univerzalna, način na koji tugujemo duboko je osoban, ali i oblikovan razvojnim i društvenim kontekstom. Priručnik predstavlja iskustva i spoznaje stečene provedbom pilot programa podrške u tugovanju za mlade u dobi od 18 do 29 godina, osmišljenog kao odgovor na prepoznatu potrebu za strukturiranom emocionalnom i psihološkom podrškom mladima koji su se suočili s iskustvom smrti bliske osobe.

Program i priručnik temelje se na suvremenim teorijskim okvirima koji tugovanje promatraju kao proces koji, uz adekvatnu podršku, može postati vrijedan resurs za osobni rast i razvoj. U središtu tog pristupa nalazi se Wordenov model zadataka tugovanja, koji polazi od aktivnih zadataka koje osoba mora obraditi kako bi integrirala gubitak u svoj život. Ti zadaci uključuju prihvaćanje stvarnosti gubitka, proživljavanje boli tuge, prilagodbu na svijet bez voljene osobe i pronalazak trajnog mjesta za preminulu osobu uz ponovno ulaganje u život.

Adolescencija i rana odrasla dob, razdoblje od otprilike 12. do 24. godine života, vrijeme je intenzivnih psiholoških i neurobioloških promjena. To je ključno razvojno razdoblje u kojem mladi oblikuju svoj identitet, razvijaju emocionalnu samoregulaciju, stvaraju značajne odnose s vršnjacima i počinju graditi vlastiti put kroz život. Mozak adolescenata i mladih odraslih osoba izuzetno je osjetljiv na iskustva i odnose – kako podržavajuće, tako i stresne, a "način na koji usmjeravamo adolescentske godine ima izravan utjecaj na način na koji ćemo živjeti ostatak života" (Siegel, D.J., 2017.). Smrt voljene osobe u ovom osjetljivom i formativnom razdoblju može snažno utjecati na emocionalni, psihološki i društveni razvoj mlade osobe. Bez odgovarajuće podrške, tugovanje može ometati prirodan razvojni tijek, no istovremeno ono pruža i priliku za rast i dublje razumijevanje sebe i života. Upravo zato je ključno da mladi imaju emocionalnu podršku u procesu tugovanja, bilo kroz obitelj, prijatelje, školsko okruženje ili posebno osposobljene stručnjake.

Priručnik je namijenjen stručnjacima pomagačkih zanimanja, ali i mladima te široj javnosti, kao resurs koji informira, osnažuje i nudi konkretne alate za rad s temom gubitka. U njemu su prikazane teorijske osnove, grupne aktivnosti i reflektivne vježbe koje su se provodile kroz pilot program podrške. Kroz radionice mladi su istraživali vlastite emocije, dijelili iskustva, gradili međusobnu podršku i razvijali

načine kako nastaviti živjeti s gubitkom, ali ne u sjeni boli, već s mogućnošću integracije tog iskustva u svoju životnu priču.

Posebno zahvaljujemo mladima koji su nam dali povjerenje, sudjelujući u ovom programu, da budemo dio njihovog procesa tugovanja, prenesemo im svoja znanja i pružimo podršku na njihovom životnom putu.

Vjerujemo da ovaj priručnik može poslužiti kao inspiracija i smjernica kako bi se tugovanje mladih prepoznalo ne samo kao prirodan proces nakon iskustva bolnog gubitka već i kao potencijal za mogućnost rasta, emocionalnog sazrijevanja i osobnog osnaživanja.

2. KRATKO O PARTNERIMA

Djeca prva je udruga koja preko trideset godina sustavno osmišljava i provodi psihosocijalne programe kroz koje pruža izvaninstitucionalne socijalne usluge u zajednici. Na godišnjoj razini obuhvaća preko 1500 korisnika – djece, mladih, roditelja, udomitelja, stručnjaka u odgojno-obrazovnom sustavu, sustavu socijalne skrbi te organizacijama civilnog društva.

Glavni programi i aktivnosti:

- Socijalizacijsko-preventivni programi za djecu školske dobi (prevencija ovisnosti, nasilja i neprihvatljivog ponašanja, zaštita mentalnog zdravlja);
- Programi savjetovanja i psihosocijalne podrške za djecu, roditelje i obitelji u nepovoljnim životnim okolnostima;
- Program humanitarne pomoći za siromašne i socijalno isključene obitelji;
- Unaprjeđenje profesionalnih kompetencija stručnjaka u odgojno-obrazovnom sustavu, sustavu socijalne skrbi i udrugama;
- Umrežavanje i suradnja – Udruga je aktivna u zaštiti i zagovaranju prava djece i obitelji te razvoju i primjeni integriranog pristupa u pružanju socijalnih usluga. Jedna je od osnivačica neformalne organizacije *Mreža udruga za djecu* koja okuplja organizacije posvećene zaštiti i promicanju dječje dobrobiti diljem Hrvatske. Članica je *Mreže psihosocijalnih savjetovališta za korisnike u riziku* i *Hrvatske mreže protiv siromaštva*, te kao predstavnica mrežnih organizacija aktivno sudjeluje u aktivnostima "Eurochild"-a, najveće europske mreže organizacija i pojedinaca koji rade s djecom i za djecu.

Programe udruge provode stručnjaci (psiholozi, socijalni pedagozi, socijalni radnici), s višegodišnjim iskustvom i dodatnim edukacijama iz relevantnih područja.

Udruga u svom radu primjenjuje sustav upravljanja kvalitetom za organizacije civilnoga društva OK 2015, posjeduje Rješenje o ispunjavanju mjerila za pružanja socijalnih usluga te usluge pruža sukladno Standardima kvalitete socijalnih usluga.

Projektni partner Šlesko sveučilište u Opavi sa svojih 6500 studenata jedno je od manjih čeških sveučilišta koje nudi gotovo stotinu studijskih programa, uključujući i kolegije u okviru cjeloživotnog učenja kao i znanstveno-istraživačku djelatnost.

Fakultet javnih politika, čiji djelatnici su aktivno uključeni u ovaj projekt, prvenstveno je usmjeren na stručne studijske programe u okviru kojih socijalni rad ima važno mjesto, a savjetovanje "preživjelih" važan je dio kompetencija koje studenti socijalnog rada trebaju steći. Akademsko osoblje uključeno u ovaj projekt ima višegodišnje iskustvo u podučavanju studenata socijalnog rada na akreditiranim kolegijima, uključujući pitanja smrti, umiranja, vrijednosti, kriznog menadžmenta i drugog te posjeduje dugogodišnja i strukturirana znanja i iskustva u području tugovanja. Savjetovanje za osobe u tugovanju je područje psihologije i socijalnog rada koje se u Češkoj razvija zadnjih 15 godina, prvenstveno zahvaljujući radu i inicijativi djelatnice partnerske organizacije, dr. sc. mr.sc. Naděžda Špatenková, Ph.D., MBA, koja je ovlaštena osoba za provjeru stručne osposobljenosti "Savjetnika za preživjele". Posjeduje dugogodišnje iskustvo u struci, što dokazuje i značajna izdavačka djelatnost. Uz nju su se profilirali ostali stručnjaci Sveučilišta među kojima se ističu Mgr. Jana Kočí, Ph.D. i Mgr. Andrea Preissová Krejčí, Ph.D i sama educirana u pružanju podrške osobama u tugovanju.

Fakultet javnih politika ima veliko iskustvo u provedbi međunarodnih projekata, bilo da se radi o strateškim partnerstvima unutar programa Erasmus+ ili projektima iz drugih programa subvencioniranja kao što su Visegrad Fund ili Interreg CZ-PL, a djelatnici njegovog projektnog odjela posjeduju međunarodno priznati certifikat za upravljanje projektima IPMA – razina C.

Dio Erasmus+ programa koji se odnosi na suradnju kroz "Mala partnerstva" identificiran je kao idealan način povezivanja dviju organizacija. S obzirom da udruga *Djeca prva* nije imala prethodno iskustvo rada na Erasmus+ projektima, partnerska organizacija, koja je vrlo aktivna u tom području, svojim iskustvima značajno je doprinijela u provedbi ovog projekta.

3. O PROJEKTU

Projekt *Iskustvo tugovanja mladih kao resurs za osobni rast i razvoj* osmišljen je za mlade u dobi od 18 do 29 godina, s iskustvom tugovanja radi smrti bliske osobe, a kao odgovor na nedostupnost ovakve usluge u Republici Hrvatskoj odnosno nepostojanje strukturirane podrške mladima s iskustvom tugovanja na razini društva.

Ciljevi projekta:

- Ojačati stručne kapacitete udruge *Djeca prva* i Šleskog sveučilišta u Opavi u području rada s mladima s iskustvom tugovanja
- Pružiti stručnu podršku mladima s iskustvom tugovanja zbog gubitka bliske osobe pripremom i implementacijom pilot programa grupne podrške
- Informirati stručnu i širu javnost diseminacijom rezultata o stečenim znanjima i iskustvima u radu s mladima s iskustvom tugovanja

U okviru projekta provedena je, u Opavi (Češka), edukacija za stručnjake udruge *Djeca prva*, o pružanju podrške osobama s iskustvom tugovanja koju su provele stručnjakinje s Fakulteta javnih politika Šleskog sveučilišta. Nakon kreiranja pilot programa grupne podrške mladima s iskustvom tugovanja održana su dva ciklusa od po deset radionica za mlade te dvodnevna radionica iskustvenog učenja u prirodi *Promisli, podijeli, doprinesi!*. S ciljem informiranja stručne i šire javnosti te diseminacije rezultata i iskustava stečenih provedbom pilot programa podrške kreirano je i bit će objavljeno pet audio podcasta te materijali za pomoć namijenjeni mladima s iskustvom tugovanja i široj javnosti. Iskustva i preporuke za rad s mladima s iskustvom tugovanja radi smrti bliske osobe predstavljeni su na stručnom skupu, a dio su i ovog priručnika.

4. GRUPNA PODRŠKA MLADIMA S ISKUSTVOM TUGOVANJA

Pilot program grupne podrške mladima s iskustvom tugovanja kreiran je kao **psihoedukativni program podrške mladima u njihovom prirodnom procesu tugovanja, a uključuje i dimenziju rasta, kao mogućeg razvojnog puta koji prati tugovanje.** Temelji se na **Wordenovom**[1] **konceptu prilagodbe na gubitak kroz četiri zadatka tugovanja**, te je u području osobnog rasta i razvoja nadopunjen **konceptom posttraumatskog rasta autora Tadeschija i Calhouna**.[2] U skladu s tim, **program je usmjeren na podršku u:**

- prihvaćanju stvarnosti gubitka,
- izražavanju i suočavanju s izraženim i prikrivenim osjećajima,
- prilagodbi životu bez preminule osobe,
- uspostavljanju trajne, ali transformirane povezanosti s pokojnikom, koja ostavlja prostor za ponovno ulaganje u život.

Pored emocionalne podrške i pružanja informacija o gubitku i tugovanju, **mladima se kroz program otvara prostor za mogućnost rasta – prepoznavanja i poticanja pozitivnih promjena koje mogu proizaći iz suočavanja s dubokom boli.**

Program ima za cilj, u sigurnoj, strukturiranoj i podržavajućoj okolini, normalizirati iskustvo tugovanja, smanjiti osjećaj izolacije i doprinijeti razvoju zdravih strategija suočavanja i prihvaćanja gubitka. Kreiran je na temelju dugogodišnjeg iskustva udruge u radu s djecom, mladima i obiteljima, kroz individualni, obiteljski i grupni rad, na temelju iskustava stečenih kroz provedbu različitih projekta i programa, posebno partnerskog projekta psihosocijalne podrške u tugovanju za djecu i obi-

1 WORDEN J. W.: Savjetovanje i terapija u tugovanju – Priručnih za stručnjake u području mentalnog zdravlja, Naklada Slap, 2005.

2 TADESCHI R.G. & CALHOUN L. G.: Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence, *Psychological Inquiry* 15, no. 1 (2004): 1–18

telji PUT[3]. Značajan doprinos kreiranju programa dala je petodnevna edukacija na temu pružanja stručne podrške tugujućima zbog smrti bliske osobe koju je proveo projektni partner, Šlesko Sveučilište u Opavi.

U kreiranju programa slijedili smo i Wordenova načela učinkovitosti savjetovanja kod prorade gubitka i tugovanja **imajuću u vidu da je tugovanje proces za koji je potrebno vrijeme**. Kako Worden kaže: "To je proces presijecanja veza, a takav je proces postupan."

Program se sastojao od **dva dijela: ciklusa od deset radionica koje su se provodile jednom tjedno u kontinuitetu od deset tjedana** te **dvodnevnog iskustvenog učenja u prirodi *Promisli, podijeli, doprinesi!*** koje je provedeno dva i pol mjeseca nakon završetka zadnjeg susreta radioničkog ciklusa.

Grupe su bile zatvorenog tipa, u cilju postizanja većeg osjećaja sigurnosti, povjerenja i povezanosti članova grupe. Bile su namijenjene mladima s područja cijele Republike Hrvatske, no kako su se provodile u Zagrebu mogli su im se priključiti mladi koji su na studiju u Zagrebu ili žive u neposrednoj blizini Zagreba. Uvjet uključivanja u grupu bila je dob sudionika (od 18 do 29 godina), vrijeme proteklo od gubitka ne manje od šest tjedana te potreba za podrškom u prirodnom procesu tugovanja.

4.1. Radionice grupne podrške

Svaka radionica sastojala se od kratkog teorijskog dijela, s naglaskom na praktični, iskustveni dio – grupnoj diskusiji, dijeljenju osobnih iskustava i povećanju samo-uvida članova grupe kroz različite vježbe i primjenu kreativnih i ekspresivnih tehnika. Tijekom dugogodišnjeg iskustva provedbe grupnog rada takva struktura pokazala se dobrom za stjecanje novih uvida, znanja i vještina. Planirano vrijeme svakog susreta bilo je devedeset minuta.

Edukativni dio važan je za razumijevanje procesa tugovanja i pomaže osobi koja tuguje u normalizaciji njenog iskustva, prihvaćanju i prilagodbi promjenama koje gubitak donosi. Time se smanjuje osjećaj izolacije i stvara siguran temelj za daljnje emocionalno izražavanje, povezivanje i razvoj zdravih strategija suočavanja

3 Nositelj projekta *PUT – psihosocijalna podrška u tugovanju za djecu i obitelji* bila je Udruga roditelja korak po korak. Projekt se provodio u partnerstvu s Udrugom za promicanje zdravog života i poboljšanje kvalitete življenja "Luč" i udruge Djeca prva, u okviru Poziva za dostavu projektnih prijedloga "Širenje mreže socijalnih usluga u zajednici – FAZA 1", UP.02.2.2.06; https://urkpk.org/programi/drugi-programi-i-projekti/podrska-u-tugovanju/

s gubitkom. Razumijevanje onoga što nam se događa povećava osjećaj kontrole i kompetencije te može umiriti osobu glede novih iskustava koja uobičajeno nisu dio njenoga života. Također, može pomoći u ranom prepoznavanju znakova otežanog ili kompliciranog tugovanja te olakšati traženje stručne pomoći ako je potrebna.

Informacije i znanja koja smo prenijeli mladima...

- Teorija privrženosti kao podloga za razumijevanje utjecaja gubitka u bliskim odnosima i ljudskog ponašanja povezanog s gubitkom
- Što je gubitak, vrste gubitaka, uobičajene reakcije na gubitak, kako naše misli utječu na naše osjećaje
- Što je tugovanje; faze, zadaci i posrednici u procesu tugovanja (tko je bila osoba koja je umrla, priroda privrženosti s njom, način smrti, raniji gubici, ličnost, socijalna pozadina, istovremene promjene), otežano tugovanje; utjecaj okoline na doživljaj gubitka i proces tugovanja (što pomaže, što ne pomaže u procesu tugovanja)
- Razvojni zadaci u periodu adolescencije i mogući utjecaj gubitka bliske osobe na razvoj mlade osobe

Više informacija o gubitku i tugovanju, koje smo prenijeli mladima, može se pronaći u knjigama: "*Savjetovanje i terapija u tugovanju – Priručnik za stručnjake u području zaštite mentalnog zdravlja*" [4], "*Gubitak, tugovanje, podrška*" [5] i "*Stres, trauma, oporavak*" [6].

Temeljeno na dugogodišnjem praktičnom iskustvu u provedbi grupnog rada, svaki susret započinjao je uvodnim dijelom na kojem su sudionici mogli izreći kako su te iznijeti refleksije na prethodni susret i vrijeme između dva susreta. Završni dio bio je posvećen sažetku, refleksiji na sam susret, najznačajnijim uvidima i dojmovima.

Tijekom provedbe radionica, obzirom na svrhu grupne podrške, naročito se pazilo na fleksibilnost u provedbi planiranih aktivnosti na način da voditelji prate što se trenutno događa u grupi ili s pojedinom mladom osobom i sukladno tome prilagode planirane aktivnosti. Ovo načelo omogućilo je prilagodbu sadržaja rada trenutnim potrebama grupe ili pojedinih njezinih članova, s time da se vodilo računa da se planirani sadržaj ipak obradi, u prilagođenom obliku, tijekom idućih susreta. Ova-

4 WORDEN J. W.: Savjetovanje i terapija u tugovanju – Priručnih za stručnjake u području mentalnog zdravlja, Naklada Slap, 2005.

5 ARAMBAŠIĆ L.: Gubitak, tugovanje, podrška, Naklada Slap, 2005.

6 PREGRAD J. urednica: Stres, trauma, oporavak – udžbenik programa „Osnove psihosocijalne traume i oporavka, Društvo za psihološku pomoć, 1996.

kav način rada pridonio je razvoju podržavajuće atmosfera i osjećaju sigurnosti, a nerijetko je omogućio i intenzivno emocionalno iskustvo kroz koje su mladi imali priliku proći uz podršku grupe i voditelja.

Na uvodnom susretu, pored predstavljanja voditelja, ciljeva, sadržaja i načina rada, te međusobnog upoznavanja članova grupe, posebna pažnja posvetila se iznošenju očekivanja od sudjelovanja u grupnom radu te pravilima rada u grupi. Prilikom dogovaranja pravila rada posebno je naglašena povjerljivost, a specifično za ovakvu grupnu podršku predložena su i dogovorena i sljedeća pravila: dopušteno je u bilo kojem trenutku otići na stranu i uzeti predah; ako sudionici osjete uznemirenost, predloženo je da se povežu s osobom od povjerenja u grupi i/ili s voditeljima, a kako bi im pružili podršku u nošenju s teškim emocijama. Dodatno, kao što je uobičajeno u grupnom radu, sudionici u svakoj od aktivnosti dobrovoljno sudjeluju i dijele svoje osobno iskustvo s drugima samo onoliko koliko je to njima prihvatljivo.

Worden (2005.) ističe da se zadaci u procesu tugovanja ne prorađuju linearno. Moguće je istovremeno raditi na više zadataka, a nerijetko osoba može imati doživljaj da je neki zadatak završen da bi se nakon nekog vremena vratila na isti zadatak te ga ponovno ili dodatno prorađivala. Edukativni sadržaji bitni su za razumijevanje procesa tugovanja, dok je iskustveni dio važan zbog povećavanja samo-uvida i samo-refleksije o doživljaju gubitka i tugovanju, te proširivanju samospoznaje kako gubitak utječe na život i kako promjene koje su se dogodile zbog gubitka možemo integrirati u život nakon gubitka.

Aktivnosti koje su bile usmjerene na iskustveno učenje u pravilu su slijedile nakon teorijskog sadržaja s ciljem poticanja samo-uvida i samo-refleksije, a struktura sadržaja slijedila je teorijski okvir zadataka u procesu tugovanja.

U nastavku donosimo prijedloge aktivnosti u okviru pojedinih zadataka tugovanja. Napominjemo da je prije provedbe pojedine aktivnosti važno da ju voditelji i sami iskustveno prođu te da imaju na umu da rad s nekim tehnikama zahtijeva dodatne edukacije za njihovu primjenu.

4.1.1. Prihvaćanje stvarnosti gubitka

Prihvaćanje stvarnosti gubitka prvi je zadatak tugovanja i uključuje potpuno suočavanja s realitetom da je bliska osoba preminula, da je više nema i da se više nikada neće vratiti. Jedan od najboljih načina prihvaćanja stvarnosti gubitka jest govoriti o gubitku i osobi koja je preminula.

Tijekom grupnog rada, od samog početka mladi su poticani da govore o svom gubitku, smrti bliske osobe, okolnostima u kojima se smrt dogodila i o tome kako gubitak utječe na njih i njihov život. Tako su na uvodnoj radionici, prilikom upoznavanja, članovi grupe zamoljeni da predstave osobu koju su izgubili. Poticanje na razgovor o bliskoj osobi koja je preminula i gubitku, čini nam se naročito važan jer mladi često imaju doživljaj da ne mogu pričati o svom gubitku s drugim članovima obitelji ili prijateljima.

4.1.2. Prihvaćanje i prorada boli zbog gubitka

Drugi zadatak procesa tugovanja je prihvatiti i proraditi bol zbog gubitka, emocionalnu, ponašajnu ali i pravu tjelesnu bol, koju mnogi tugujući doživljavaju. Iako ne doživljavamo svi isti intenzitet boli, nemoguće je izgubiti nekog bliskog i važnog i ne osjetiti bol. Reakcije na gubitak su vrlo različite. Proces tugovanja specifičan je za svakoga, s velikim interindividualnim razlikama u načinu reagiranja te intenzitetu i trajanju reakcija. Bol je neugodna, a u procesu tugovanja nerijetko i vrlo intenzivna. **Prirodno je izbjegavati bol i neugodne osjećaje, međutim ako se ne suočimo s boli zbog gubitka, nosimo je kroz život.** Pored tuge, mnogobrojni su osjećaji koje tugujući može doživjeti, a naša okolina može nam olakšati ili otežati prolazak kroz bol zbog gubitka.

Kako bi u potpunosti proradili gubitak važno je suočiti se i s izraženim i s prikrivenim osjećajima, često neugodnima, kao što su ljutnja, krivnja, tjeskoba ili bespomoćnost, a ponekad i ugodnima, kao što je to ljubav. **Prepoznati, izraziti i posebno važno, doživjeti sve osjećaje, istražiti i prepoznati njihovo značenje te postići uravnoteženiji doživljaj svojih osjećaja važno je za prikladno i zdravo okončanje tugovanja**, stoga je velik broj aktivnosti grupnog rada usmjeren upravo na ovaj zadatak procesa tugovanja.

Unutarnja stanja i osjećaje ponekad je teško izraziti riječima. U njihovom izražavanju pomoći nam mogu ekspresivne i kreativne tehnike[7] kroz koje je moguće izraziti se na način koji je za osobu često sigurniji i manje zastrašujući. Tako se bol, tuga i drugi osjećaji i unutarnja stanja mogu izraziti kroz crtež, sliku, pisanje, pokret, metaforu ili terapijsku priču.

---

7 Više o ekspresivnim i kreativnim tehnikama i kako ih koristiti moguće je pronaći u knjizi *Stres, trauma, oporavak* urednice Jasenke Pregrad, Društvo za psihološku pomoć, 1996. ili knjizi *Put do dječjeg srca: gešaltistički psihoterapijski pristup djeci*, autorice Violet Oaklander, Školska knjiga, 1996.

Kod rada s temom smrti i tuge, gdje su emocije često kompleksne, zbunjujuće ili potisnute, kreativne i ekspresivne tehnike mogu biti posebno korisne jer ne traže odmah racionalnu obradu, već pristupaju osjećajima intuitivno i kreativno. Kreativne tehnike omogućuju izražavanje osjećaja koje je teško imenovati, olakšavaju ulazak u emocionalni proces bez pritiska, i potiču refleksiju kroz igru, simboliku i osobnu interpretaciju. U grupnom radu s temom smrti i tuge, mogu pomoći u povezivanju članova grupe, uvidima i podršci, dok istovremeno poštuju individualni tempo svakog sudionika.

Naša razmišljanja i uvjerenja utječu na naše osjećaje, stoga se kroz rad s mladima, nastojalo posvetiti vrijeme njihovom prepoznavanju kao i prepoznavanju utjecaja koji imaju u procesu tugovanja. Kako naše misli mogu biti više ili manje utemeljene u stvarnosti poseban naglasak stavljen je na važnost provjeravanja njihove utemeljenosti i potencijalno pružanja pomoći u njihovom preoblikovanju i stavljanju u realniju perspektivu. Jedno od čestih razmišljanja tugujućeg je “Da sam nešto učinila drugačije, možda bi ona još uvijek bila živa.” Ova misao može se pojaviti u različitim oblicima. Na primjer “Zašto sam otišla baš tada, a ne ostala s njom?”. Takvo razmišljanje često je oblik iracionalne krivnje dok, u prevelikoj boli, tražimo načine kako da prihvatimo gubitak. U većini slučajeva ta krivnja nije utemeljena u stvarnosti i često uistinu nismo imali kontrolu nad nesrećom ili smrtnim ishodom bliske osobe.

4.1.2.1. Prijedlog aktivnosti

Gubitak kroz metaforu

Metafora, vizualna ili verbalna, može za osobu biti prihvatljiviji način na koji može izraziti osjećaje povezane sa smrću i gubitkom. Pored toga, može poslužiti i za isticanje univerzalnosti fenomena gubitka – čak i kroz metaforu drugi nas mogu razumjeti, mogu razumjeti kakav je osjećaj doživjeti gubitak bliske osobe. Na taj način aktivnosti može doprinijeti povezivanju članova grupe.

Članovi grupe svaki za sebe, smišljaju (verbalnu) metaforu za doživljaj svog gubitka. Za uvod, voditelji mogu dati primjere metafora – na primjer: «Adamova jabučica”, “jagodica prsta”. Zatim svatko izgovara svoju metaforu, a uz dozvolu autora metafore, ostali članovi grupe iznose svoje doživljaje, emocije ili slike koje metafora budi u njima.

Kao vizualni podražaj za metaforu gubitka mogu se koristiti fotografije, slike, razglednice ili asocijativne karte.

Moje reakcije na gubitak

Sudionici mogu raditi svaki za sebe ili se mogu podijeliti u manje grupe. Svaki od sudionika ili grupa mogu pisati svoje reakcije u svakom od područja reakcija (emocionalne, tjelesne, misaone, ponašajne) ili se mogu podijeliti tako da na primjer jedna grupa zapisuje tjelesne i emocionalne reakcije, a druga misaone i ponašajne. Nakon prezentiranja pojedinačnih reakcija ili prepoznatih reakcija u manjim grupama, svi sudionici mogu nadopuniti popis. Nakon toga se grupi može prikazati tablični prikaz uobičajenih reakcija na gubitak[8]. Navedeno se može iskoristiti za skretanje pozornosti na pojedinu reakciju ili dodatno objašnjavanje i diskusiju o pojedinim uobičajenim reakcijama, na primjer tjeskobi ili osjećaju bespomoćnosti ili bilo kojem drugom osjećaju ili reakciji. Također, moguće je naglasiti univerzalnost reakcija na gubitak, ali isto tako i specifičnost doživljaja gubitka (velike interindividualne razlike) koji svaki pojedinac može imati.

Kako izgleda moja tuga

Kako bi bolje osjetili i došli u dodir sa svojom tugom i drugim osjećajima koji se javljaju u procesu tugovanja, pored razgovora o njima, jedan od načina je istražiti ih kroz crtež.

Voditelji podijele članovima grupe papire i bojice/pastele, te daju uputu da se svi udobno smjeste na stolcu. Ako im je ugodno mogu zatvoriti oči, ako nije, mogu se pokušati zagledati u jednu točku u prostoru. Nakon što su se članovi grupe smjestili, voditelji daju uputu da pokušaju zamisliti svoju tugu – kako izgleda, koje je boje, koje je veličine, kreće li se ili miruje, mijenja li boju ili oblik... Nakon što se članovima grupe ostavi nekoliko minuta da promatraju svoju tugu, poziva ih se da ju nacrtaju na papir, uz napomenu da "svi znaju crtati" odnosno povući liniju na papiru te da ono što nacrtaju ne mora imati nikakav realistični oblik ili estetsku vrijednost. Crtež može biti apstraktan, važno je da pokušaju staviti na papir ono što su zamislili. Nakon što su svi nacrtali svoju tugu, voditelji sudionicima podijele radni listić – Klupko osjećaja[9] s uputom da na listiću obojaju ili označe sve osjećaje koji su im se javili tijekom zamišljanja i crtanja vlastite tuge. Nakon toga svaki od sudionika pokazuje cijeloj grupi svoj crtež tuge i govori o osjećajima koje je doživio i označio na klupku osjećaja.

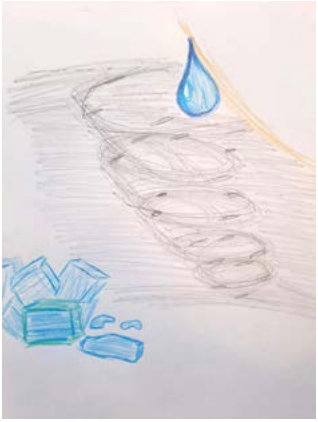
Način prikaza različitih osjećaja u obliku klupka služi kao vizualna i simbolička metafora za unutarnju složenost emocionalnog doživljaja. Emocije rijetko dolaze

8 ARAMBAŠIĆ L.: Gubitak, tugovanje, podrška, str. 84., Naklada Slap, 2005.

9 Preuzeto iz priručnika *Podrška preživjelima* autorice ŠPATENKOVÁ, N.

pojedinačno; često su isprepletene i istovremeno prisutne, posebno u situacijama poput gubitka voljene osobe. Prikaz osjećaja u obliku klupka pomaže sudionicima da bolje razumiju kako se više osjećaja može pojaviti istovremeno – tuga, ljutnja, krivnja, zbunjenost, ali i zahvalnost, olakšanje ili nada. Ova vježba omogućuje sudionicima da osvijeste kompleksnost svog emocionalnog odgovora, da ga prepoznaju i izraze na siguran i strukturiran način. Osim toga, *klupko* pomaže u normalizaciji osjećaja – pokazuje da je u redu osjećati više različitih emocija istovremeno i da nijedna od njih nije pogrešna ili nepoželjna.

Pored slobodnog crteža na temu tuge, crtež se u proradi gubitka može koristiti i za istraživanje nekih od sljedećih područja: tugujući može nacrtati, apstraktno ili



realistično, najdražu uspomenu na umrlu osobu, najtužniju ideju koju je ikada imao, kako vidi i doživljava sebe prije smrti voljene osobe i sada, nakon smrti voljene osobe, dan kada je saznao za smrt bliske osobe, kako vidi svoju budućnost, što ga/ju brine ili nacrtati neke od drugih osjećaja koje doživljava.

Pričamo o osjećajima kroz slike

Za istraživanje osjećaja koji se javljaju prilikom gubitka bliske osobe moguće je koristiti i asocijativne karte. One predstavljaju vizualni i simbolički poticaj za dublju introspekciju, jer omogućuju osobi da kroz sliku i osobnu asocijaciju izrazi osjećaje koje možda teško verbalizira. Asocijativne karte pomažu pri stvaranju sigurnog prostora u kojem pojedinac može pričati kroz simboliku slike, nerijetko lakše nego kroz direktno pitanje. Umjesto asocijativnih karata, za čiju je primjenu poželjno proći posebnu edukaciju, u radu se mogu koristiti slike izrezane iz časopisa, kalendara, razglednice i slično. Važno je napomenuti da se priče i uradci osobe nikada ne vrednuju niti interpretiraju od strane drugih članova grupe. Potencijalno je moguće da drugi članovi grupe iznesu svoj doživljaj, no ovo je prihvatljivo učiniti jedino uz suglasnost osobe koja iznosi svoju priču.

Navodimo nekoliko prijedloga aktivnosti za izražavanje osjećaja uz korištenje asocijativnih karata.

Koja me slika našla? – voditelji rasprostru karte (OH ili Saga) licem prema gore i dalju sljedeću uputu: "Prošetajte očima po kartama i uzmite onu koja vas na neki način 'nađe'. Ne mora imati smisla odmah. Samo je uzmite." Zatim voditelj postavlja pitanja za pisanu ili grupnu refleksiju: Što bi ova slika mogla predstavljati u tvojoj priči o gubitku?, Koji te osjećaj možda podsjeća na ovu sliku? Članovi grupe mogu napisati kratki tekst, priču, pjesmu ili "status" koji bi uz tu sliku objavili.

Tuga na storyju - ako je sudionicima blizak ovakav način izražavanja, uz karte OH ili COPE može ih se zamoliti sljedeće: "Zamisli da trebaš napraviti Instagram story koji na simboličan način prikazuje kako si se osjećao/la kada si se suočio/la s gubitkom. Odaberi jednu do tri karte koje bi uključila/o u tu priču. Možeš dodati natpis, emoji, hashtag ili drugo što želiš." Nakon što su sudionici izradili svoj "story" mogu ga podijeliti u paru, uz dodatna pitanja: Kako su se osjećali prepoznavajući osjećaje koje su osjećali? Što bi drugi mogli "čitati" iz tog storyja?

Unutarnji pejzaž – uz karte Habitat i Perosona ili Personita sudionicima se zada da odaberu jednu kartu prostora i jednu kartu osobe (lika), te da za sebe odgovore ili zapišu u kratkoj priči odgovore na sljedeća pitanja: Gdje se ova osoba nalazi u ovom prostoru?, Kako se tamo osjeća?, Koga ili što očekuje da se pojavi?, Kako izgleda izlaz

iz tog prostora?. Sudionici mogu iza toga nacrtati kartu svog “unutarnjeg svijeta tuge” kao mapu ili krajolik.

Istraživanje utjecaja okoline na doživljaj gubitka i proces tugovanja

Naša okolina, obitelj i društvo može prilično utjecati na to hoćemo li i koliko dopustiti sebi osjećati i doživjeti bol te kako ćemo proći kroz proces tugovanja.

Rituali i običaji

Mnogi tradicionalni rituali mogu pomoći u proradi i prihvaćanju gubitka. No mnoge od reakcija okoline, najčešće iz neznanja ili osobne nelagode, mogu otežati, usporiti, prekinuti ili zaustaviti proces tugovanja pa tako i iskazivanje i doživljavanje osjećaja.

Osnovna svrha rituala i običaja nakon smrti bliske osobe je olakšati opraštanje tugujućima s preminulom osobom, uključiti zajednicu u gubitak i na taj način obilježiti život pokojnika i osigurati podršku. Tijekom povijesti, ljudi su na različite načine obilježavali gubitak bliske osobe, a običaji se razlikuju od zemlje do zemlje pa čak i od različitih dijelova iste zemlje. Neki od rituala i običaja nisu više toliko prisutni u našoj kulturi, a neki su se ipak zadržali do danas. Danas je puno manje prisutno pjevanje pjesama naricaljki/tužbalica, prekrivanje ogledala, zaustavljanje sata u trenutku smrti pokojnika ili nošenje crne odjeće neko vrijeme nakon smrti pokojnika. No i dalje je dosta čest običaj održavanja karmina ili paljenje svijeća u domu pokojnika.

Kao uvod u razgovor o utjecaju okoline, rituala i običaja, voditelji mogu podijeliti svoja iskustva s ritualima i običajima nakon smrti bliske osobe (ako imaju takvo iskustvo), s naglaskom na ono što im je pomoglo ili olakšalo iskustvo gubitka (na primjer karmine, stavljanje osmrtnica na vidljivim mjestima u naselju, paljenje svijeća u domu), a mogu podijeliti i neke osobne rituale kao što je na primjer razgovor s pokojnikom na grobu. Zatim se otvara prostor članovima grupe da oni podijele običaje i rituale koje su imali. Potiče ih se da podijele i osobne rituale ako su spremni o njima govoriti. Druga mogućnost je da se nakon najave aktivnosti odmah otvori prostor za dijeljenje iskustava članova grupe.

Istraživanje ponašanje okoline koja nam otežavaju proces tugovanja

Često nam riječi i ponašanja nama bliskih osoba i naše okoline mogu odmoći u procesu tugovanja. Kako se obično radi o obitelji i prijateljima, o tome rijetko govorimo, stoga je poželjno otvoriti prostor za razgovor i o ovoj temi. Članove grupe se zamoli

da svatko za sebe, na samoljepive papiriće napiše riječi, rečenice ili ponašanja okoline koje im nisu pomogle u procesu tugovanja. Papirići se zalijepe na veći papir. Voditelj grupe čita napisano i potiče diskusiju u grupi o tome kako im je bilo čuti te riječi, rečenice; kako su doživjeli ponašanja okoline, kako su se osjećali i što su učinili u tim situacijama.

Istraživanje ponašanja okoline koja nam pomažu u procesu tugovanja

Nakon razgovora i sažimanja nedjelotvornih načina pomoći tugujućima, razgovor se usmjerava u smjeru djelotvorne podrške. Članovi grupe mogu nastaviti s iznošenjem riječi, postupaka ili ponašanja drugih koja su im pomogla ili im pomažu da lakše prihvate gubitak i prolazak kroz bol tuge. Druga mogućnost je da svatko od članova grupe prvo razmisli za sebe i isto napiše na papir, a zatim podijeli s cijelom grupom. Nakon toga voditelji sažimaju i zaključuju razgovor o djelotvornim načinima pomoći tugujućima od strane naše okoline.

Aktivnost o razmatranju utjecaja okoline i djelotvornoj i nedjelotvornoj podršci u procesu tugovanja može se provesti i na način da se svakom sudioniku da radni listić s dvije kolone – "Pomoglo mi je..." i "Nije mi pomoglo/bilo mi je teško kad...". Pored pisanja može ih se uputiti da crtaju, koriste boje, simbole i slično. Zatim mogu razgovarati u parovima ili trojkama, odgovarajući na sljedeća pitanja: Koji su ti rituali, običaji i ponašanja okoline pomogli da se oprostiš, izraziš tugu ili osjetiš podršku?, Je li bilo nešto što ti je okolina nametnula, a što ti nije odgovaralo?, Što bi volio/voljela da su ljudi znali ili napravili drugačije? Nakon toga se aktivnost može nastaviti kroz zajedničko dijeljenje i rad, stavljajući na ploču ili dva velika papira, djelotvorne i nedjelotvorne načine podrške koje su sudionici naveli. Osobna refleksija i završavanje aktivnosti može se nastaviti kroz sljedeća pitanja: Što sam danas saznao/la o tome što meni osobno pomaže u tugovanju?, Kako mogu zaštititi sebe od pritisaka okoline koji mi ne pomažu?, Mogu li zamisliti neki svoj ritual koji bi mi dao osjećaj smisla ili mira?

Također, aktivnost se može završiti s vođenom vizualizacijom (niže navodimo prijedlog vođene vizualizacije "Pusti otok") ili malim osobnim ritualom – npr. simbolično "ostavljanje" jedne stvari koja nije pomogla (npr. trganje papirića s izjavom).

Samopodrška u emocionalno zahtjevnim situacijama

Prirodne, fiziološke reakcije organizma u stresnim situacijama daju nam dodatnu energiju za savladavanje novonastale situacije, no kako su ljudske reakcije složene i nisu uvjetovane samo biološkim nasljeđem već i našim kognitivnim razvojem,

socijalnim normama i okruženjem, često nakupljena i neutrošena energija ostaje u tijelu. Stoga je važno znati kako ovladati tom energijom. I kao što Jasenka Pregrad ističe, u poznatoj knjizi *Stres, trauma, oporavak*, iako nam na prvu na pamet padaju različite relaksacijske tehnike, opuštanje nije uvijek primjeren način smanjenja napetosti. "U izlaženju na kraj s energijom koja prati emocije nekad je zdravije i djelotvornije iskazati emociju i "potrošiti" energiju, pa se onda relaksirati" (Pregrad, Jasenka: Stres, trauma, oporavak, str. 127.) Tehnike otpuštanja energije su kretanje, sport, ples i pjevanje, ekspresivne tehnike i vježbe vladanja energijom. Tehnike opuštanja tijela su šetnja, odmaranje, slušanje umirujuće glazbe i relaksacijske tehnike. Tugujući i sami često spontano primjenjuju neke od njih, no ponekad ih možemo i potaknuti da ih koriste.

Više o tehnikama opuštanja i vladanja energijom može se pronaći u knjizi *Stres, trauma, oporavak*[10], a ovdje ćemo izdvojiti neke od tehnika disanja, kao osnovne vještine vladanja energijom i dvije vježbe za tjelesno opuštanje.

Disanje

Nepravilnim disanjem ili zaustavljajući disanje često blokiramo neugodne osjećaje i iskustva, no na taj način smanjujemo i količinu kisika potrebnu za naše zdravo funkcioniranje. Da bismo mogli upravljati energijom važno je pravilno disati. Stoga se u rad s mladima, kao što to često činimo i s drugim skupinama sudionika, mogu uključiti i vježbe disanja. Prije učenja kako pravilno disati, članove grupe možemo pozvati da istraže i osvijeste način kako dišu:

Kroz jednu minutu usmjerite pažnju na svoje disanje, a onda odgovorite na ova pitanja: Kako udišete?, Da li zrak ulazi kroz nos, pa se, dodirujući ždrijelo, spušta u pluća ili ulazi kroz usta?, Do kuda se spušta i širi zrak u vašim plućima?, Vidite li pomake tijela dok dišete i na kojem mjestu?, Kako izdišete, kojim putem, brzo ili sporo?, Da li izdahnete sav zrak koji ste udahnuli ili nešto ostane u plućima?, Da li lakše udišete ili izdišete zrak?.

Dobro disanje

Lezite na leđa i savijte koljena tako da su vam tabani na podlozi. Udahnite nježno i duboko kroz nos, puštajući da vam se trbuh podigne prvi, pa onda grudi i na kraju, pustite zrak da vam ispuni i ramena. Kad dođe vrijeme izdisaja, pustite zrak kroz usta tako da on tiho šišti (kao kad izlazi iz balona kojem grlić držite prstima). Prvo

10 PREGRAD J. urednica: Stres, trauma, oporavak – udžbenik programa „Osnove psihosocijalne traume i oporavka, Društvo za psihološku pomoć, 1996.

ispraznite ramena, zatim grudi i na kraju trbuh. Uvucite trbuh kako bi iscijedio sav zrak. A zatim pustite da zrak izvana opet uđe u vaša pluća jednakim redom. Udišite i izdišite tako dok vam je ugodno.

Ova vježba može se raditi i sjedeći uspravno u stolcu ili stojeći, s malo razmaknutim nogama i sasvim malo savinutim koljenima.

Ritmičko disanje

Sjedite udobno, uspravnih leđa, s rukama opuštenim u krilu. Jednom rukom opipajte puls šake druge ruke i brojite otkucaje svog srca. Kad ste uhvatili ritam, počnite udisati zrak (kroz nos; prvo u trbuh, pa u grudi, pa u ramena) brojeći šest otkucaja. Zatim zadržite zrak brojeći tri otkucaja, a onda ga ispustite (kroz usta; prvo iz ramena, pa iz grudi, zatim iz trbuha) brojeći šest otkucaja. Odmorite se za vrijeme tri otkucaja i počnite ponovo. Činite to dok se ne opustite ili dok vam je ugodno. Ako ne uspijete pronaći svoj puls, dišite tako da brojite do 8 udišući, do 4 držeći dah, do 8 izdišući i do 4 odmarajući se prije novog udaha.

Članovi grupa ponekad su nam znali reći da im je teško udisati i izdisati brojeći više od nekoliko sekundi, tako da im se može predložiti i malo jednostavnija vježba kraćeg vremena udisaja i izdisaja (priručnik za udomitelje) ili ih samo usmjeriti da budu fokusirani na disanje te da udišu i izdišu na način kako mogu, slijedeći svoj ritam.

"Kvadrat" disanja[11]

Udobno se smjestite. Izdahnite. Zatim udahnite duboko i polako brojeći do četiri. Zadržite dah na četiri sekunde. Izdahnite u potpunosti brojeći do četiri. Pričekajte četiri sekunde i zatim ponovo duboko i polako udahnite.

Voditelj broji sekunde u vježbi, a nakon nekoliko prvih ciklusa, može se sudionicima ostaviti da samostalno nastave s vježbom. Također, sudionike se može uputiti da ovu vježbu mogu izvoditi bilo gdje, te da cikluse, ako su uznemireni, mogu ponavljati dok ne osjete da su se smirili.

Disanje boja

Nakon nekoliko minuta provedenih u dobrom ili ritmičkom disanju može se nastaviti s ovakvom uputom (još je bolje započeti s uvodom kao u vježbi "Vođena relaksacija s vizualizacijom", navedeno niže) te nakon što "vide" boju koju udišu, podržati ih u širenju te boje tijelom kao što vodimo zrak tijelom u "Vođenoj relak-

11 Priručnik Briga o traumatiziranoj djeci – radionice za udomitelje, Hrabri telefon, 2021.

saciji": "Zrak koji udišete neke je boje. Koja je to boja? Nakon nekoliko sljedećih udisaja pokazat će vam se, "vidjet" ćete tu boju. Nastavite disati s osjećajem da ta boja ulazi u vaša pluća i ispunjava ih potpuno ...čak se širi kroz ruke kao val mora koji oplakuje obalu i ulazi u sve šupljine u kamenju... noge ... po cijelom vašem tijelu. Sad pogledajte koje je boje zrak koji izdišete. Kad utvrdite koja je to boja, provedite još neko vrijeme dišući s punim osjećajem kako vam se boja koju udišete širi cijelim tijelom i hrani vas, a kako s bojom koju izdišete odlazi iz vas sve što vam je teško i što vam ne treba. Kad vam je dosta, polako otvorite oči i pogledajte kojih su boja predmeti oko vas i vaša odjeća. Bilo bi dobro iz okoline skloniti predmete koji su onakve boje kakvu ste izdisali, a obući i okružiti se predmetima boje kakvu ste udisali. Boje koje ćete disati će se vremenom mijenjati; možda već sutra, a možda za nekoliko dana."

Vježbe za tjelesno opuštanje

Vođena relaksacija s vizualizacijom

Voditelj daje sljedeću uputu polaznicima: "Smjestite se u stolcu najudobnije što možete. Usmjerite pažnju na disanje. Udahnite tako da spustite zrak sve do želuca... i izdahnite sav zrak koji ste udahnuli ... Osjetite kako vam zrak prolazi kroz nos, grlo... spušta se u pluća i ona se nadimlju. I dok izdišete, osjetite kako zrak prolazi kroz grlo i usta... i izlazi odnoseći sa sobom sve što vam ne treba. Dok tako dišete, povest ću vas u šetnju vašim tijelom. Osjetite glavu, tjeme ... čelo... obraze... usta... Pošaljite dio zraka koji udišete tamo... i pustite da odnese sa sobom napetosti i tjeskobe koje su se tamo skupile... Sad osmotrite vrat koji stalno drži glavu... I njemu pošaljite nešto zraka koji ste udahnuli. Kao što val oplakuje žalo i povlačeći se, odnosi u more mulj, tako dopustite zraku koji udišete da oplakuje mišiće koji čuvaju napetost i tjeskobu i da je odnesu sa sobom... Sada u nekoliko udaha postupno spustite zrak niz ruke... lopatice... i kičmu koja vas drži uspravnima i pošaljite im nekoliko valova zraka... posebno onim mjestima koja su stisnuta i bolna... A onda se usmjerite na križa i stražnjicu... pošaljite im poneki val... Noge često čuvaju napetost i tjeskobu... Spustite postupno, u nekoliko udisaja, zrak kroz natkoljenice... potkoljenice... do stopala... i dopustite zraku da ispere težinu i napetost... A sada ponovo osjetite kako vam zrak koji udišete podiže prsni koš... Uživajte u svom disanju... Ako je još negdje u tijelu ostalo napetosti, pošaljite tom mjestu zraka, isplahnite ga... Osjetite cijeli svoj unutarnji prostor... kako je topao i opušten... i recite u sebi "ovdje stanujem ja"... Kada ste spremni, vrlo polako protegnite noge... i ruke i vratite se u ovu sobu i ovu grupu.

Vođena vizualizacija “Pusti otok”

Nakon uvodne relaksacije disanjem i “šetnje” tijelom sudionike polako možemo voditi na sljedeći način. Zamislite da ste na jednom malom pustom otoku na Tihom oceanu... Vrlo je ugodno... zrak je svjež i čist... plaža je pješčana... stojite, a pijesak vam curi kroz prste... i topli pjenušavi valovi vas zapljuskuju... možda čujete neke zvukove... zvukove prirode... osjećate neke mirise... vidite boje. Sami ste... taj otok je vrlo privatno, intimno mjesto... Zamislite sada nešto čega se želite riješiti, osloboditi... to može biti neki simptom ili loše i neugodno iskustvo ili doživljaj, nešto što je vama neugodno, teško, bolno... nešto čega se želite osloboditi... Zamislite sada da to nešto ima oblik... bilo kakav oblik... može biti konkretan ili vrlo apstraktan... pogledajte sada kakvog je oblika... a boje?... Od kakvog je materijala?... A sada zamislite da se to nešto smanji tako da stane na vaš dlan... Neka se u vašim mislima smanji na veličinu dlana... Primite to na dlan... Osjetite dodir... ispitajte površinu... osjetite težinu... Odložite sad to na pijesak i počnite kopati rupu u pijesku... kopajte i kad ste iskopali dovoljno duboku rupu stavite predmet - oblik u rupu... zatrpajte rupu objema rukama... i poravnajte površinu pijeska... Odmorite se... približite se moru... možete leći u plićak ili ući u tople pjenušave valove ili ostati ležati u toplom mekom pijesku. Pustite vaše tijelo da radi ono što mu odgovara... da se opusti... odmori, uživa... Ostanite tako neko vrijeme uživajući u ugođaju... mirisima... zvukovima... bojama... valovima koji vas zapljuskuju i ispiru napetost iz vašeg tijela... uživajte u slobodi... Kad ste spremni, polako vašim ritmom... na vaš način... vratite se u ovu sobu u vašim mislima... sa sviješću da ste nešto što je vama bilo teško, nešto čega ste se htjeli riješiti ostavili... zakopali... na pustom otoku daleko, daleko... na Tihom oceanu... To je ostalo negdje vrlo... vrlo daleko. Polako se protegnite, noge, ruke, tijelo i kad ste spremni, vratite se u ovu sobu.

4.1.3. Prilagodba okolini u kojoj više nema umrlog

Treći zadatak procesa tugovanja je prilagoditi se okolini u kojoj više nema umrlog. Tri su područja u kojima se pojedinac mora prilagoditi nakon smrti osobe kojoj je bio blisko privržen: svakodnevno funkcioniranje, poimanje sebe i doživljaj svijeta u kojem živi. Prilagodba svakodnevnom funkcioniranju ovisi o tome kakav je bio odnos s umrlim te koje je on uloge imao ili obavljao u životu. Moguće je da će tugujući morati naučiti neke nove životne vještine ili preuzeti uloge koje do tada nije imao. Smrt voljene osobe neupitno utječe na naš identitet, naš doživljaj sebe. Može utjecati na naše samopoštovanje, osjećaj vlastite vrijednosti, uspješnosti ili osjećaj kontrole koji imamo u životu. Pitanje “tko sam ja sada?”, kada važne i bliske osobe više nema, važno je pitanje za osobu koja

tuguje. Smrt bliske osobe može dovesti u pitanje ili preispitivanje naših vjerovanja, vrijednosti, pretpostavki koje imamo o svijetu. Posvećivanjem pažnje ovim temama pomaže se tugujućem da prevlada različite zapreke ponovnoj prilagodbi nakon gubitka. (Worden, 2005.)

4.1.3.1. Prijedlog aktivnosti

Tko sam ja sada?

Istraživanje kako je gubitak promijenio doživljaj sebe može se započeti korištenjem asocijativnih karata (Personita, Persona ili OH) uz sljedeću jednostavnu uputu: Izaberite kartu koja predstavlja vas prije gubitka i jednu koja predstavlja vas sada. Promatrajući i razmišljajući o izabranim kartama koje vas predstavljaju promotrite koje osjećaje, misli, ponašanja i vrijednosti ste imali prije gubitka, a koje imate sada. Promišljajući, odgovorite na sljedeća pitanja: Što je ostalo isto? Što se promijenilo? Što bih volio/voljela ponijeti dalje iz tog iskustva? Nakon što svaki sudionik za sebe promisli o ranije navedenom, sudionici mogu izmijeniti svoja iskustva i doživljaje, pričajući o kartama koje su izabrali, u paru ili cijeloj grupi. Dodatno se može zamoliti sudionike da pred cijelom grupom svaki sudionik predstavi svog para (aktivnost koja dodatno pospješuje povezivanje članova grupe) uz kratku diskusiju i zaključivanje od strane voditelja o tome što su sudionici naveli da se promijenilo u njihovim životima.

Umjesto odabira asocijativnih karata, kao uvod u promišljanje o promjenama koje su se dogodile nakon gubitka, sudionicima se može predložiti da nacrtaju (realno ili apstraktno) sebe prije gubitka i sebe sada, a dalje ih se može usmjeriti na isti način kao što je ranije navedeno, samo uz promatranje svojih crteža.

Promjene u mom životu

Članovima grupe se, nakon kratkog teorijskog dijela o trećem zadatku tugovanja, može dati i sljedeći zadatak promišljanja o promjenama koje su se dogodile nakon gubitka. Sudionici mogu samostalno (bez strukture) razmišljati i zabilježiti kako je bilo prije, a kako je sada, nakon gubitka ili im se kao poticaj može dati radni list sa sljedećim pitanjima:

Prije gubitka	**Nakon gubitka**
Što sam bila/o (moje uloge)	Što više nisam (moje uloge)
Što sam prije mislila/o i vjerovala/o o sebi	Što sada mislim i vjerujem o sebi
Kako sam se ponašala/o	Kako se sada ponašam
Što prije nisam morala/o	Što sada moram
Što sam prije morala/o	Što sada ne moram
Koja su bila moja vjerovanja o svijetu u kojem živim	Koja su sada moja vjerovanja o svijetu u kojem živim
Drugo:	Drugo:

Nakon što je svaki sudionik zapisao za sebe svoja promišljanja o promjenama koje su mu se dogodile, zamoli ih se da u velikoj grupi podijele s ostalima sve ili samo neke, za njih posebno značajne promjene. Kroz diskusiju voditelji nastoje identificirati pozitivne promjene i snage sudionika, te diskusiju sažimaju na način da naglašavaju koje su promjene najčešće zahtjevne, ponekad izrazito bolne i teške i kako je potrebno vrijeme da se vide i pozitivni ishodi situacije gubitka bliske osobe. Prilikom uvođenja teme mogućih pozitivnih ishoda i promjena u situacijama gubitka izuzetno je važno provjeriti, prateći grupu ali i svakog pojedinca, jesu li sudionici spremni i mogu li pričati i o mogućim pozitivnim ishodima ili promjenama koje je donio ili donosi gubitak. Tema pozitivnih promjena može djelovati neprimjereno, obeshrabrujuće ili besmisleno osobito u ranim fazama tugovanja te joj se treba pristupiti vrlo pažljivo.

Izrada slobodnog sastavka na temu “Kako se moj život/moja obitelj promijenila nakon smrti voljene osobe” također može biti poticaj za proradu ovog zadatka, a koji se može predložiti članovim grupe kao aktivnost između dva grupna susreta.

Moji načini suočavanja

Gubitak bliske osobe zbog smrti svakako je stresan događaj koji pokreće različite emocionalne, tjelesne i ponašajne reakcije. Svatko od nas ima različite načine na koje se nosi sa stresom, a koliko su oni ili koliko će biti djelotvorni u pojedinoj situaciji ovisi o različitim čimbenicima. Kao što navodi Arambašić, prema autorima Lazarusu i Folkmanu (1984)[12], pri procjeni uspješnosti suočavanja trebamo imati na umu sljedeće: niti jedan način suočavanja sam po sebi nije ni "loš" ni "dobar", uspješnost suočavanja ima smisla procjenjivati jedino u odnosu na konkretnu situaciju te je nužno razmotriti koliko je određena strategija suočavanja prilagođena istodobno pojedincu i situaciji. Pored opće reakcije organizma na stres koji su pod utjecajem vegetativnog živčanog sustava, svaki pojedinac razvije i ima vlastite mehanizme suočavanja sa stresom. Načini na koje se nosimo sa stresom, pa tako i stresom zbog gubitka može nam pomoći ili odmoći u procesu tugovanja. **Podrška u procesu tugovanja stoga svakako obuhvaća i istraživanja i osvještavanje osobnih, specifičnih načina obrane i stilova suočavanja u stresnim situacijama, jer kako navodi Worden (2005.), oni će biti pojačani nakon značajnog gubitka.** Neki od načina obrane i suočavanja s gubitkom mogu biti djelotvorni, dok neki od njih možda i nisu toliko učinkoviti. Iako postoje načini suočavanja s gubitkom koji ne upućuju na učinkovito suočavanje s gubitkom, kao na primjer prekomjerna upotreba alkohola ili lijekova, i ovdje je važno posebnu pažnju posvetiti individualnim razlikama odnosno imati da umu da učinkovitost nekog od načina suočavanja ovisi i o specifičnoj situaciji i da samo po sebi ne mora biti dobro ili loše. Važno je da svaki pojedinac, sam za sebe procijeni koliko su pojedini načini ili stilovi suočavanja za njih učinkoviti odnosno da zajedno sa stručnjakom razmotri druge mogućnosti koje bi mogle biti djelotvornije. Detaljno istraživanje načina obrane i strategija suočavanja svakako zahtjeva individualni rad sa stručnjakom, ako je potrebno, no i kroz grupnu podršku mogu se razmotriti načini suočavanja pojedinca sa stresom i potencijalno usmjeriti osobe na dodatnu podršku.

Članove grupe može se zamoliti da samostalno napišu i navedu svoje načine nošenja sa stresom u situaciji smrti bliske osobe ili se može pripremiti lista potencijalnih načina (konkretnih ponašanja) kroz koju sudionici mogu označiti i komentirati predložene načine suočavanja sa stresom. Iako su neki od načina na koje se nosimo sa stresom zbog gubitka bliske osobe specifični za tu situaciju (na primjer paljenje svijeće u svom domu, razgovor s pokojnikom), mnogi od naših uobičajenih načina nošenja sa stresom (na primjer vježbanje, šetnja, slušanje glazbe i drugo) mogu nam biti od koristi i vjero-

12 ARAMBAŠIĆ, L.: Stres – str. 93.-102., Stres, trauma, oporavak; ur. Pregrad, J.; Društvo za psihološku pomoć, 1996.

jatno ih primjenjujemo i u situaciji smrti bliske osobe. **Djelotvorni načini suočavanja s gubitkom su oni koji nam pomažu da nam bude lakše, a opet nam omogućavaju da ne ignoriramo i ne zaustavljamo prolazak kroz bol gubitka**. Pored strategija koje već koriste, sudionike se može usmjeriti na strategije koje smatraju ili bi voljeli da ih mogu koristiti, a to nisu činili do sada. I njih mogu svakako zapisati ili označiti, te promisliti kako bi ih mogli početi koristiti ili barem isprobati kako djeluju. Dobrobit grupnog rada u ovom slučaju je svakako da mogu čuti i druge sudionike i prisjetiti se ili nekih svojih strategija, snaga i resursa koje imaju, a nisu ih primijenili u ovoj situaciji gubitka ili dobiti ideje što bi mogli početi primjenjivati ili barem isprobati kao mogućnost.

"Strategije suočavanja u kojoj se gubitak redefinira na takav način da može biti koristan za preživjelog često je dio uspješnog završavanja trećeg zadatka." (Worden. 2005.)

Zamišljanje kao pomoć u prilagodbi na neugodna i teška životna iskustva

U procesu prilagodbe na gubitak susrećemo se s i s mnogim problemima i brigama koje je također važno osvijestiti i istražiti. Ponekad će nam biti jednostavno pronaći odgovarajuće rješenje ili umanjiti brigu, tjeskobu ili strah koji osjećamo. No ponekad to nije tako lako. U pronalasku rješenja za brige i probleme pomoći nam mogu kreativne tehnike zamišljanja (vođenih fantazija). Posebno zanimljive su one kroz koje se dobiva određena poruka, obično, ohrabrujuća i osnažujuća. Poruka koja može biti poticaj za pronalaženje učinkovitog rješenja problema i podrška u prolasku kroz bol teških i neugodnih iskustava.

Prije vježbi zamišljanja osnova uputa je da se sudionici udobno smjeste na stolcu, opuste i usmjere pažnju na svoje disanje. Ako mogu, dobro je da zatvore oči. Ako im to nije ugodno mogu gledati u neku točku u prostoru. Najbolje je ako voditelj može voditi vježbu zamišljanja tako da priča priču, te da prilikom zamišljanja ostavlja dovoljno vremena da sudionici mogu zamisliti ono što im govori. Prije vježbi zamišljanja dobro je upotrijebiti neku od relaksacijskih tehnika, najuobičajenije tehnika disanja, no u zamišljanje se može krenuti i bez toga.

Tijekom vježbi zamišljanja moguće je doživjeti osjećaje kojih možda ranije nismo bili svjesni ili postati svjesni nekih dijelova, iskustava, pojedinosti koje ranije nisu bili u našem području svjesnosti. Nakon vježbi obično se sudionike zamoli da podijele svoja iskustva i uvide do kojih su došli, što im je bilo najvažnije ili najzanimljivije, a jedno od čestih pitanja je i kako im se svidjelo putovanje fantazijom, jer ljudi se ne susreću često s ovakvim načinom istraživanja svog unutarnjeg svijeta. Također, nakon vježbe, sudionicima se daje na izbor da podijele samo ona iskustva koja žele, a prije provedbe

ovakvih aktivnosti važno je da voditelji procijene jesu li sudionici spremni na ovakav način rada. Zamišljanje može biti uvod i u daljnji rad na iskustvima osobe, osobnom istraživanju ili rješavanju problema odnosno učenju, rastu i razvoju.

Zamišljanje je moguće izvoditi i uz glazbu. Iako je vježbe zamišljanja najbolje iskusiti uz vođenje od strane voditelja moguće je u svijet zamišljanja krenuti samostalno i to na način da prvo pročitamo cijelu zamišljenu priču, a onda kroz sjećanje "prođemo" kroz nju.

Donosimo ovdje prijedloge nekoliko vježbi zamišljanja.

Putovanje u špilju[13]

Zauzmite udoban položaj, zatvorite oči i dišite svojim ritmom. Zamislite sada...

Hodaš kroz polje i u daljini vidiš ulaz u špilju. Penješ se, prilaziš ulazu u špilju i primjećuješ da iznad špilje stoji znak. Što piše na njemu? Ulaziš u špilju i lutajući ideš u dubinu zemlje. Dolaziš do hodnika na čijem se kraju nalaze velika drvena vrata. Prilaziš vratima i otvaraš ih. Nalaziš se u prostoriji. S druge strane prostorije primjećuješ stolicu za ljuljanje; u njoj netko sjedi. Neka to bude prva osoba koja ti padne na pamet. Možda je to netko koga dugo nisi vidio. Prilaziš i sjedaš nasuprot te osobe; provedi nekoliko trenutaka s njom, razgovaraj i poslušaj što ti ta osoba ima za reći.

Za sada se oprosti s tom osobom (uvijek joj se možeš ponovno vratiti); okrećeš se i vidiš kovčeg s druge strane prostorije. Otvaraš kovčeg. Unutra se nalazi predmet koji je možda povezan s osobom u stolici za ljuljanje. Postaješ taj predmet i osjećaš kako je biti taj predmet. (pauza 1–2 minute) Ponovno postaješ ti. Izlaziš iz prostorije i počinješ se vraćati iz špilje.

Razmisli o onome što si upravo doživio – o odlasku u špilju, pronalasku prostorije i tom posebnom iskustvu. (kratka pauza) Moguće je da u toj špilji postoje i druge prostorije i iskustva koja te čekaju.
To je kao da si pronašao otvor u sebi i ušao duboko unutra – postoji mnogo mjesta u tebi koja možeš istražiti.

Dolaziš do izlaza iz špilje i primjećuješ što sada piše na znaku. (pauza) Krećeš natrag u polje i dok hodaš, u džepu pronalaziš poruku napisanu od strane osobe iz stolca. Pročitaj je i na trenutak razmisli o onome što piše. (pauza) Kad budeš spreman, otvori oči i vrati se u ovu prostoriju.

---

13 Preuzeto i prilagođeno iz Retelling the Stories of Our Lives: Everyday Narrative Therapy to Draw Inspiration and Transform Experience , David Denborough, 2014.
https://www.researchgate.net/publication/234661568_Fantasy_and_Experiential-Gestalt_Therapy

Mudrac

Mudrac je jedna od vrlo često korištenih vježbi zamišljanja, koja može imati različite varijacije. Ovdje donosimo originalnu verziju objavljenu (i neznatno prilagođenu) u knjizi Johna O. Stevensa ‚Svjesnost[14].

Zamisli da se penješ planinskom stazom noću. Pun je mjesec i nazireš stazu, a možeš prilično dobro vidjeti i svoju okolinu... Kako izgleda ta staza?... Što još vidiš oko sebe?... Kako se osjećaš dok se penješ ovom planinskom stazom?... Ravno ispred tebe je mala sporedna staza koja vodi prema gore, do špilje koja je dom velikog mudraca koji ti može odgovoriti na bilo koje pitanje. Skreni na tu stazicu i hodaj prema mudračevoj špilji... Opažaj kako se mijenja tvoja okolina dok se penješ stazom i prilaziš špilji...

Kada stigneš do špilje, vidjet ćeš malu logorsku vatru ispred nje i moći ćeš mutno vidjeti šutljivog mudraca uz svjetlost zaigranih plamenčića vatre. Priđi vatri, stavi u nju nešto drva i tiho sjedni... Kada se vatra bolje razgori vidjet ćeš mudraca jasnije. Uzmi vremena i stvarno postani svjestan njegove odjeće, tijela, lica, očiju...

Sada postavi mudracu pitanje koje ti je važno. Nastavi gledati mudraca i promatraj kako on reagira na to šti si rekao/la. On ti može odgovoriti riječima, a može ti odgovoriti i nekom gestom, izrazom lica ili ti može pokazati nešto... Kakvu vrstu odgovora ti je dao?...

Sada postani mudrac... Kako izgleda tvoje postojanje kao mudraca?... Kako se osjećaš i kako izgleda tvoj život?... Kakav je tvoj odnos prema posjetiteljima koji ti postavljaju pitanja?... Pogledaj ovog posjetitelja koji je došao k tebi. Kako se odnosiš i osjećaš prema ovom posjetitelju?... Što mu kažeš – bilo kroz riječi, gestu, izraz lika, neki postupak?...

Ponovno postani ti i nastavi dijalog s mudracem. Jesi li razumio što ti je odgovorio? Imaš li još pitanja koja bi mu postavio?... Kako se osjećaš u pogledu mudraca?

Sada ponovno postani mudrac i nastavi razgovor... Ima li još nešto što bi rekao posjetitelju?...

Ponovno postani ti i nastavi dijalog s mudracem... Kaži mu bilo što što želiš prije nego što ga napustiš... Taman kada si se htio/htjela pozdraviti s njim, on se okrene i zgrabi staru kožnu torbu iza sebe, kopa po torbi tražeći nešto posebno što ti želi dati... Uzima to iz torbe i daje ti da poneseš kući sa sobom... Pogledaj poklon koji ti je dao... Kako se sada osjećaš u vezi s mudracem?... Kaži mu kako se osjećaš... i polako se pozdravi s njim...

14 STEVENS, J. O.: Awareness – Exploring, Experimenting, Experiencing, Eden Grove Editions, 1989.

Sada se pozdravi i počni hodati niz planinsku stazu, noseći svoj poklon sa sobom... Dok se spuštaš stazom, pažljivo gledaj stazu, kako bi zapamtio put natrag ako ga poželiš ponovno posjetiti... Budi svjestan svoje okoline i toga kako se osjećaš...

Drži oči još uvijek zatvorene i ponesi svoj poklon sa sobom kada se budeš vratio/vratila u ovu prostoriju... Uzmi nešto vremena da istražiš poklon u što više detalja... Što ti je to dao? Stvarno otkrij što više možeš o tome... Diraj ga... pomiriši ga... okreći u svojim rukama i pažljivo pogledaj...

Sada postani taj poklon. Identificiraj se s njim i opiši ga. Kako izgledaš kao poklon?... kako se osjećaš kao ta stvar?... Koje su ti karakteristike i kvalitete?... Što radiš i kako te se može upotrijebiti ili procijeniti?...

Sada ponovno postani ti i pogledaj poklon. Vidi možeš li otkriti još nešto o njemu... Opažaš li na njemu neku promjenu ili bilo što što nisi zamijetio prije?... sada ostavi taj poklon pažljivo i sigurno u svom sjećanju... i pozdravi se s njim sada...

Uskoro će biti vrijeme za odlazak od mudraca. Prije nego odeš, zahvali mu i... polako... reci zbogom. Sada se okreni i kreni natrag niz stazu. Dok se vraćaš, pažljivo pogledaj stazu kako bi mogao pronaći put natrag do mudraca i ponovno ga posjetiti.

Sigurno mjesto

Vježba zamišljanja sigurnog mjesta ima različite varijacije i često se provodi u grupnom radu i s djecom i s odraslima. Sigurnost je jedna od temeljnih ljudskih potreba, a gubitak značajne bliske osobe može poljuljati naš osjećaj sigurnosti u sebe same, druge ali i svijet kao sigurno mjesto. Moguće je da smo sa smrću važne osobe, s kojom smo bili blisko povezani izgubili i osjećaj sigurnosti koji nam je ona pružala. To može biti posebno istinito ako se radi o smrti roditelja, druge odrasle osobe koja je brinula o nama ili smrti starijeg brata ili sestre, važnog prijatelja. Stoga kako bismo pronašli sigurnost u sebi i povratili osjećaj psihološke sigurnosti možemo krenuti u vježbu zamišljanja sigurnog mjesta, mjesta u nama, mjesta koje možemo uvijek posjetiti, koje nam može pružiti olakšanje i dati snagu da idemo dalje. Ova vježba može nam pomoći u trenucima kada se osjećamo tjeskobno, napeto ili uplašeno.

Donosimo dva prijedloga vježbe:

Prijedlog 1. – Moje sigurno mjesto[15]

Smjestite se udobno na stolici na kojoj sjedite, zatvorite oči ako je moguće i pokušajte u svojim mislima dočarati što detaljniju sliku – zamislite svoje sigurno mjesto. To

15 Priručnik Briga o traumatiziranoj djeci – radionice za udomitelje, Hrabri telefon, 2021.

može biti mjesto koje vam je već poznato ili možete zamisliti potpuno novo mjesto skrojeno po vašoj mjeri. Važno je samo da je to vaše sigurno mjesto, mjesto na kojem ste svoji i sigurni, mjesto na kojem vi imate kontrolu. Sada pokušajte sa što više detalja u svojim mislima dočarati...

- Gdje se nalazite... u mislima gdje se nalazite... u mislima se okrenite i pogledajte što je ispred, što iza vas, a što sa strane... što sve vidite oko sebe
- kakve su boje oko vas, je li vaše sigurno mjesto u crno-bijeloj varijanti ili je ispunjeno bojama... ako da, o kojim je bojama riječ
- koliko vam je toplo ili hladno, koja je temperatura na vašem sigurnom mjestu, koje je doba godine
- osjećate li što na koži... možda je to vjetar, zrake sunca ili vlati trave koje vas dodiruju, ako vas što dodiruje, istražite što je to
- koje zvukove čujete... možda su to ptice, vjetar, govor.. ako ima zvukova, provjerite koji su to sve zvukovi koji dopiru do vas
- primjećujete li kakav miris... kako miriše vaše sigurno mjesto
- odgovorite si i na pitanje jeste li tamo sami ili ima još koga... ako ste u društvu, tko je sve s vama... sjetite se da nitko ne može doći nepozvan na vaše sigurno mjesto. To je mjesto na kojem imate kontrolu i na kojem ste potpuno sigurni... Vi odlučujete jeste li tamo sami ili u društvu
- na kraju si dozvolite još nekoliko trenutaka da se samo opustite i uživate na svom sigurnom mjestu. Dišite mirno i samo uživajte, to je vaše sigurno mjesto, mjesto na kojem ste sigurni i svoji
- kada odlučite da se možete vratiti, pozdravite se sa svojim sigurnim mjestom, sjetite se da je to mjesto na koje možete otići kada god vam bude potrebno
- kada budete spremni vratiti se nazad, možete otvoriti oči... Dobrodošli nazad! :)

Po završetku vježbe voditelj pita sudionike kako im je bilo, je li im bilo lako ili teško zamisliti sigurno mjesto i ponudi im, ako žele, da podijele svoje mjesto ili doživljaj boravka tamo s članovima grupe. Također, sudionicima se može dati uputa da nacrtaju svoje sigurno mjesto, daju mu ime, a potom podijele svoje iskustvo u parovima ili u velikoj grupi.

Prijedlog 2. – Moje sigurno mjesto[16]

Sjednite što udobnije i opustite se. (Voditelj kratko objašnjavao smisao vježbe). Dok držimo oči otvorene okrenuti smo vanjskom svijetu, kada ih zatvorimo, okrećemo se onom unutarnjem, svom svijetu. Ovo je vježba zamišljanja (imaginacije) i vježba opuštanja (relaksacije). Ona nas smiruje i usredotočuje na nas same. Putovat ćemo u svom duhu. Riječi vode našu fantaziju, ali nemojte se prisiljavati na izmišljanje slika, pustite da vam dođu same. Ako vam misli stanu lutati bez reda, malo ih slijedite, a onda se vratite vježbi. Postane li vam zbog nečeg neugodno, imajte na umu da uvijek možete otvoriti oči i preuzeti kontrolu nad situacijom. Moj glas će vas voditi, a vi ćete zatvorenih očiju zamišljati što želite i u čemu najviše uživate. Zatvorite oči. Opustite leđa, pokušajte osjetiti svoje tijelo, opustite ruke, trbuh, mišiće u nogama, sve do stopala se opustite.

(Zatim voditelj nastavlja dalje)

Zamislite da ste u polju, u šumi, uz rijeku ili na moru. Zamislite krajolik koji volite, u kom ste već bili ili pak nikada niste bili, ali biste htjeli biti. Svatko zamišlja svoj krajolik. Zamislite sebe kako hodate tim krajem. Krećite se onako kako je vama drago: trčite, valjajte se, šetajte, skačite! Osjećate li tlo pod nogama? Osjećate li vjetrić, mirise u tom kraju, čujete li kakve zvukove? Kakvi su tu oblici i boje? Uživajte u svakom detalju, dodirnite nešto!

Sada se polako zaustavite, približite se svom skrovitom mjestu. To je vaše najmilije mjesto, mjesto gdje se osjećate zaštićeno, gdje sanjarite ili razmišljate, promatrate svijet iz prikrajka.

Što radite? Jeste li sjeli ili čučnuli? Što vidite? Pogledajte dobro oko sebe! Za to vaše mjesto možda nitko ne zna. A možda je to mjesto gdje ste zajedno nekada s nekim bili, provodili vrijeme u njemu... Ima li osim vas još nekoga tu?...

A sada se polako dižemo, ponijeli smo sa sobom u ruci nešto za uspomenu na naše skrovito mjesto (kame, školjku, grančicu, zemlju, cvjetić ili nešto drugo). Polako koračamo, zamišljeni smo, držimo u ruci kao zalog naš tajni predmet. Vraćamo se ovamo brojeći u sebi do deset i onda otvorimo oči.

Nakon zamišljanja voditelj postavlja pitanja. Sudionici razmišljaju o njima, a odgovore na njih mogu podijeliti s parom ili u velikoj grupi. Što držite u ruci? Što ste ponijeli sa sobom? Ako želite možete nam reći kako izgleda vaše skrovito mjesto.

16 Priručnik Budimo prijatelji: priručnik odgoja za nenasilje i suradnju, autori Uzelac, M., Bognar, L. i Bagić, A.; Slon, 1994.

Dok ste zamišljali pojedine scene, što vas je smetalo? Kako ste se osjećali? Recimo da je putovanje do vašeg skrovitog mjesta bio kratak film koji ste gledali. Dajete naslov tom filmu ali tako da spomenete i svoje ime u naslovu, na primjer: Petar na plaži, Lucija u svom vrtu, Ivo na drvetu.

Nakon ove vježbe, kao i kod vježbe Mudrac, sudionicima se može dati uputa da nacrtaju uspomenu na sigurno mjesto koju su ponijeli sa sobom odnosno poklon koji su dobili. Kroz iskustvo i primjenu vježbi zamišljanja voditelji mogu uvesti i neke svoje varijacije, prateći reakcije sudionika i njihove povratne informacije.

Tehnike zamišljanja mogu nam pomoći u prepoznavanju i osvještavanju naših snaga za nošenje s gubitkom.

U tugovanju mi pomaže...

Kao jednu od završnih aktivnosti vezanih za ovaj zadatak procesa tugovanja sudionicima se može predložiti izrada podsjetnika – kartice na koju mogu napisati riječi, rečenice ili druge podsjetnike na to što im pomaže u procesu tugovanja, bilo od strane okoline, bilo nešto što sami rade i ovisi samo o njima. Kartice mogu nadopuniti crtežima ili simbolima za ono što im pomaže, za svoje jake strane. Kartice mogu izraditi sami, na manjem tvrđem listu papira ili voditelji mogu pripremiti papire s već gotovim crtežom, na primjer crtež kofera, srca ili neki apstraktni crtež koji sudionici mogu ukrasiti i na koji mogu upisati sve što im pomaže.

4.1.4. Ostati povezan s preminulom osobom i nastaviti život

Četvrti i često najteži zadatak u procesu tugovanja je pronaći način da ostanemo povezani s preminulom osobom, na način da ta povezanost ne sprječava nastavak života. Riječ je o stvaranju prostora u kojem uspomene žive, te istodobno ostavljaju mjesto za nove odnose i iskustva. Za tugujuću osobu važno je da u svom emocionalnom životu pronađe novo mjesto za preminulu osobu – da ostane povezana s njom na drugačiji način i da postupno može ponovno ulagati emocionalnu energiju u život, graditi nove odnose i otvarati se prema budućnosti. Bit procesa tugovanja je da se osoba nauči sjećati voljene osobe i da se pritom osjeća dovoljno sigurno da ponovno živi i voli. **Jedan od načina postupnog preusmjeravanja emocionalne energije povezane s pokojnikom je prisjećanje.** (Worden, 2005.) U prvim fazama tugovanja, osobe izbjegavaju prisjećanje jer izaziva intenzivnu i duboku bol. Protokom vremena izbjegavanje prisjećanja može otežati proces tugovanja pa je poticanje na prisjećanje ponekad potrebno. Prisjećanje omogućava stvaranje

novih misli i odnosa s preminulom osobom pri čemu se otvara mogućnost ulaganja u nove odnose i nastavak ispunjenog života.

4.1.4.1. Prijedlog aktivnosti

Prisjećanje

Članove grupe može se zamoliti da u slobodnoj formi napišu ili i nacrtaju na list papira neko sjećanje ili uspomenu koju imaju o voljenoj osobi koja je umrla - važan događaj, pjesma, kako je preminuli utjecao na njihovo život i slično. Može ih se potaknuti i da samostalno ili u obitelji, s prijateljima, izrade knjigu sjećanja na preminulu osobu. Navedeno se može provesti i kao aktivnost na jednoj grupnoj radionici. Kako Worden (2005.) navodi, ovakva aktivnost može pomoći da se prisjećamo umrlog i da oplakujemo njegovu realističniju sliku. Važno je pritom dati uputu da svatko dijeli svoja sjećanja onoliko koliko želi i da se sjećanja drugih ne komentiraju.

Prisjećanje može biti bolno, međutim potiče proces prihvaćanja osjećaja i misli povezanih s preminulom osobom. Zbog toga, voditelj aktivnosti treba osigurati dovoljno vremena i prostora da svatko slobodno iznese svoje sjećanje.

Preminule osobe možemo se prisjećati na različite načine. Tako se sudionike može potaknuti da prvo zapišu, a zatim podijele u paru ili s cijelom grupom, na koji način se kroz vrijeme proteklo od smrti bliske osobe prisjećaju pokojnika - što rade?, imaju li neke svoje rituale sjećanja? Može ih se pozvati da razmisle što bi voljeli ili mogli napraviti, na koji način bi se još mogli prisjećati umrle osobe ili stvoriti uspomenu na nju. Sudionike se može zamoliti i da na jedan od grupnih susreta donesu jednu ili više fotografija ili predmet koji im je važan i koji je povezan s preminulom osobom te na taj način, u paru ili s cijelom grupom, podijele uspomene i sjećanja na voljenu osobu.

Knjiga sjećanja

Izrada knjige sjećanja može pomoći osobi da očuva uspomenu na preminulu blisku osobu i izrazi svoje osjećaje povezane s tugom, gubitkom i ljubavlju. Za aktivnost je potrebno odvojiti dosta vremena te pripremiti materijale: prazne bilježnice ili listove papira (A4 ili manji format) za izradu knjige, koverte, ukrasni papir, škarice, lijepilo, trake, olovke, flomastere, bojice, časopise ili kolaž papir, fotografije (koje sudionici mogu donijeti), naljepnice, tkanine i druge ukrase po izboru. U uvodnom dijelu aktivnosti voditelji predstavljaju aktivnost na sljedeći način: “Ova radionica je sigurno mjesto. Ne morate ništa dijeliti s drugima ako ne želite. Sve što stvorite,

ostaje vaše – to je vaša osobna knjiga sjećanja. Danas ćemo pokušati stvoriti prostor za uspomene. Kroz knjigu sjećanja možete izraziti sve ono što osjećate, čega se sjećate i ono što želite sačuvati o osobi koja vam nedostaje." Sudionike se potiče da se slobodno izraze kroz riječi, crteže, simbole, fotografije ili bilo koji drugi oblik koji im odgovara. Aktivnost se može provoditi u tišini ili uz glazbu. Također, sudionicima se može predložiti nekoliko tematskih stranica: uvodna stranica (ime osobe, odnos s njom, staviti fotografiju), moja najdraža sjećanje na tebe, tvoje omiljene stvari (hrana, glazba, film, hobi...), rečenice koje si često govorio/govorila, što sam od tebe naučio/naučila, kako želim sačuvati uspomenu na tebe, kako se danas osjećam, što me tješi, moje nade i snovi, moje pismo tebi i drugo.

Sudionici mogu podijeliti neki dio svoje knjige s grupom, a na kraju aktivnosti može ih se pitati kako im je bilo i što su osjetili dok su izrađivali knjigu uspomena i sjećanja, te usmjeriti ih na sljedeći način: "Ova knjiga nije završena stvar. Možeš joj se vraćati kad god osjetiš potrebu. Možeš je nadopunjavati kad god želiš, godinama. Važno je da znaš – sjećanja nisu tu da nas zadrže u prošlosti, već da nam pomognu da nastavimo dalje s onima koje volimo u srcu." U ovoj aktivnosti posebno treba imati na umu da su prilikom ovakve aktivnosti moguće emocionalne reakcije sudionika i da će im potencijalno biti potrebna dodatna podrška.

Sjećanja imaju posebnu ulogu u procesu tugovanja. Ona nam pomažu da sačuvamo osjećaj povezanosti s osobom koja više nije fizički prisutna, ali i da pronađemo smisao i utjehu u trenucima boli. Prisjećanjem važnih trenutaka, riječi ili zajedničkih iskustava, njegujemo odnos koji ne prestaje smrću – već se mijenja i nastavlja živjeti na drugačiji način. Sjećanja su most između prošlosti i sadašnjosti, i često postaju izvor snage, ljubavi i zahvalnosti koje nosimo sa sobom dalje kroz život.

Pišem ti pismo

Mnogi ljudi nakon gubitka žale jer nisu imali priliku reći ili učiniti nešto za umrlu osobu. Čak i kad smo se imali priliku oprostiti od preminulog i dalje možemo imati potrebu nešto podijeliti s njim. Ono što smo željeli podijeliti s umrlom osobom, a nismo uspjeli za njena života, možemo podijeliti sa sobom ili drugima na razne načine. Izreći ono što nismo mogli pokojniku za vrijeme njegova života možemo učiniti kroz pisanje pisma. Pisanje pisama umrlome može se koristiti na različite načine. Kroz pisma možemo izraziti svoje misli i osjećaje, ljubav, želje, brige i strahove, a možemo pokojniku napisati i oproštajno pismo. Pri tom je važno paziti, kao što navodi Arambašić (2005.) da tugujući može napisati oproštajno pismo pokojniku tek kada je za to spreman i važno ga je ne požurivati u tome.

Tugujući može napisati pokojniku pismo, koje može slijediti predloženu strukturu ili sadržavati samo neke od predloženih dijelova.

Pišem ti pismo...
Želio/željela bih ti reći da...
Ispričavam ti se za....
Opraštam ti....
Želim da znaš....
Cijenim te....

Žao mi je što sam...
Volim te jer...
Doviđenja

Ako je tugujući želio napraviti nešto s pokojnikom ili za pokojnika za vrijeme njegova života, može razmisliti na koji način to možda može učiniti sada. Jedna od mogućih aktivnosti je otići na mjesto na koje su željeli zajedno ići ili učiniti nešto što su željeli ili planirali zajedno, sami ili s drugom bliskom osobom. Mnogi ljudi spontano obilježavaju prisjećanje na preminulog kroz simboličke aktivnosti, a ponekad takve aktivnosti postaju i životni rituali.

Pronaći smisao u gubitku, u smrti voljene osobe, jedan je od važnih dijelova procesa tugovanja, pa tako i jedan od ciljeva pružanja podrške tugujućima. Worden (2005.) navodi kako proces pronalaženja smisla može biti jednako važan kao i sam smisao koji osoba pronađe. "Traženje smisla gubitka i života nakon gubitka može se olakšati upotrebom različitih rituala odnosno aktivnosti koje imaju ritualno značenje." (Arambašić, L.: Gubitak, tugovanja, podrška; str. 398, 2005.). Takve aktivnosti uključuju pisanje pisama ili pjesama, priča preminulom, a mogu uključivati filantropske ili pomagačke aktivnosti povezane s nečim što je pokojnik radio, volio ili načinom na koji je umro.

Pišem sebi pismo

Kao jedna od završnih aktivnosti podrške tugujućima može se predložiti da tugujuća osoba sama sebi napiše pismo. Pismo može napisati na način kao da piše sebi iz budućnosti ili kao da joj pismo piše Život. Donosimo primjer jednog "pisma koje piše Život", preuzetog iz priručnika Podrška preživjelima, autorice Nadežde Špatenkove.

Život mi piše pismo
Pozdrav!
To sam ja – tvoj Život. ☺ Imam važnu poruku za tebe.
Danas je poseban dan.
Tvoje je.
Jučer je izvan . Jučerašnji dan ne može više imati nikakav sadržaj osim onog koji je imao i koji si mu ti dao...
Ni sutra ti nije obećano.
Ali danas, danas je jedini dan u koji možeš biti siguran da ga imaš. Možeš ga ispuniti čime god želiš.
Iskoristi to!

Danas možeš nekoga usrećiti.
Danas možeš nekome dati dar.
Danas možeš nekome pomoći.
Danas možeš živjeti tako da će ti navečer netko zahvaliti,
Što si tu, što postojiš, što te osjetio...
Danas je značajan dan.
Tvoj je!
S ljubavlju,
Zauvijek tvoj život

Drvo života

Drvo života, poznata vizualna metafora, može se također koristiti kao jedna od završnih aktivnosti, usmjerena integraciji iskustava stečenih kroz grupni rad, ali i integraciji osobne životne priče i njenih dijelova – prošlosti, sadašnjosti i budućnosti. Aktivnost je to koju sudionici rado prihvaćaju. Kreirala su je dvojica autora David Denborough i Ncazelo Ncube, a ovdje donosimo prilagođenu verziju s kojom smo se upoznali kroz radionice provedene u okviru partnerskog projekta Put – podrška u tugovanju.

Aktivnost voditelj može započeti na sljedeći način: Drvo se često koristi kao simbol života. U ovoj vježbi ono simbolizira povezanost našeg životnog iskustva. Pokazujući primjer nacrtanog drva objašnjava da će sada svatko za sebe nacrtati svoje drvo života i to tako da nacrta korijenje, deblo i grane s listovima i plodovima. Dalje objašnjava... korijenje predstavlja našu prošlost: rođenje, prvu obitelj, škole, naša mala i velika postignuća, brige i probleme koje smo imali u prošlosti; deblo predstavlja našu sadašnjost: naši život sada, ove godine, ovog mjeseca, danas; grane sa svojim listovima i plodovima predstavljaju našu budućnost: naše nade, snove, planove i ciljeve koje bismo voljeli ostvariti u životu.

Prije ove aktivnosti moguće je napraviti kratku vježbu disanja ili primijeniti neku od opuštajućih tehnika, a kako bi se sudionici umirili i postali svjesniji sebe. Nakon što su se sudionici umirili i orijentirali na sebe voditelj nastavlja dalje s kratkom uputom: Zamislite svoj život kroz metaforu stabla. Drvo života potiče nas da integriramo svoju prošlost, sadašnjost i budućnost. Ova aktivnost ima za cilj osnažiti nas da kroz razmišljanje o tome što smo sve prevladali i postigli u životu do sada, spoznamo kako smo stvorili temelje i povjerenje za mogućnosti koje nam donosi budućnost. Prvo nacrtajte svoje drvo života, korijenje, deblo i grane s listovima i plodovima. Nakon toga upišite iskustva iz prošlosti, sadašnjosti, vaše nade, snove

i planove. Nije važno kojim redoslijedom ćete upisivati i od kuda ćete krenuti, a uvijek se možete vratiti ne neki od dijelova i nadopuniti ih.

Nakon što je svatko od sudionika izradio svoje drvo života, voditelji zamole da svatko pokaže i opiše svoje drvo života, dijeleći s grupom ono što želi. Ako se sudionik slaže voditelj mu može postaviti neko pitanje ili istaknuti nešto, no važno je da dodatno ne komentira već da u stvari svi sudionici samo slušaju osobu koja predstavlja drvo i svoju *životnu priču*.

Donosimo ovdje i malo drugačiju verziju drva života[17] kod koje u različite dijelove stabla sudionici upisuju sljedeće informacije:

Svaki dio stabla je metafora – koristi se za opisivanje važnog dijela života svake osobe.

Korijenje (metafora za prošlost): Odakle dolaze (npr. selo, grad, država); povijest njihove obitelji (porijeklo, prezime, obiteljsko stablo, šira obitelj); osobe od kojih su najviše naučili u životu; sudionike se može pozvati da se sjete svog omiljenog mjesta kod kuće ili neke drage pjesme, plesa ili kulturne proslave.

Tlo (metafora za sadašnji život) – koristeći riječi i crtež trebali bi opisati neke aktivnosti koje rade svakodnevno, uključujući kućanske poslove, ono što vole raditi, kao i stvari koje ponekad moraju raditi iako ne žele; prijedlozi onoga što mogu uključiti su: s kim trenutno žive, koje aktivnosti ili rutine svakodnevno rade; uobičajene kućanske poslove i aktivnosti; omiljena pjesma ili mjesto kod kuće. Deblo (metafora za vještine) – crtežom ili riječima sudionici mogu prikazati ono u čemu su dobri, to mogu biti: vještine koje su naučili u školi ili kod kuće, njihovi talenti, stvari u kojima su dobri, za koje im drugi kažu da ih dobro rade; posebne vještine poput ljubaznosti prema drugima, brige o drugima: To mogu biti stvari koje svakodnevno čine, a da ne razmišlja puno o tome.

Grane, mogu biti zakrivljene ili ravne, debele ili tanke. One predstavljaju nade, snove i želje sudionika. Na svaku od grana zapisuje se ili crta, slikom ili simbolom, po jedna nada, san ili želja.

Listovi stabla predstavljaju ljude koji su nam važni. To mogu biti ljudi koji su još uvijek živi, kao i oni koji su igrali važnu ulogu u prošlosti – osobe koje sudionicima pružaju snagu i podršku da stoje čvrsto i suoče se s izazovima. Na listove ili pored njih treba zapisati imena svih ljudi koji su nam važni ili su to bili - roditelji, članovi obitelji, prijatelji, učitelji, druge važne osobe, kućni ljubimci i slično.

17 Objavljeno na stranicama Dulwich centra, na sljedećoj poveznici: poveznici: https://dulwichcentre.com.au/the-tree-of-life/#elementor-toc__heading-anchor-4

Plodovi stabla predstavljaju darove koje je sudionik primio. Darovi ne moraju biti materijalni, mogu biti i djela ljubaznosti, brige ili ljubavi od drugih. Sudionici mogu pogledati što su zapisali na listovima, granama, deblu, tlu i korijenju, kako bi se podsjetili i razmislili o utjecaju koji su ti ljudi imali na njih.

Opraštanje s grupom

Kao završnu aktivnost, aktivnost opraštanja s grupom, posebno u grupama podrške, često sudionici izrađuju i pišu jedni drugima pozitivne poruke, poruke ohrabrenja ili izrađuju neku uspomenu na sudjelovanje u grupnom radu. Sudionicima se mogu dati manji papiri različitih boja na koje za svakog od sudionika mogu napisati neku pozitivnu poruku, nešto po čemu će pamtiti tu osobu, nešto na što ih je ta osoba potaknula, nečim ih se dojmila, na neki način doprinijela njihovom razvoju, što im je značila tijekom grupnog rada ili napisati neku njihovu osobinu kojoj se dive, napisati neku riječ podrške članu grupe.

Pored pozitivnih poruka podrške na završnom grupnom susretu osvrnuli smo se na grupni rad, iskustva koja smo stekli, što smo naučili i dobili te što smo odlučili zadržati. Posebno značajno, i za članove i za voditelje jedne od grupa, bilo je omogućavanje online sudjelovanja članova koji nisu mogli doći na završni susret radioničkog ciklusa.

Neki od uvida sudionika na kraju radioničkog ciklusa...

... Neću se raspasti ako osjećam.

... Sjećanja nisu samo bolna i nisu tu samo da stvore mrlju na tvojoj duši.

... Moji osjećaji i ponašanja nakon gubitka nisu poremećena i drugi ih imaju.

... Shvatila sam da moj proces tugovanja nije predugačak i da se trebam prestati pritiskati da požurim kroz njega

... Lijepo je pričati o njemu. Teško, ali lijepo.

4.2. Iskustveno učenje u prirodi "promisli, podijeli, doprinesi!"

Dvodnevno iskustveno učenje u prirodi provedeno je s ciljem **integracije** znanja i ranije stečenih iskustava kroz sudjelovanje u grupnom radu te je **stavljeno u okvir promišljanja i povezivanja iskustva tugovanja s osobnim rastom i usmjerenošću prema budućnosti.** Zbog toga je i provedeno s vremenskim odmakom. Također, kroz ovakav susret željeli smo dobiti povratnu informaciju o tome kako je sudjelovanje u ciklusu grupne podrške utjecalo na iskustvo tugovanja i svakodnevno funkcioniranje mladih koji su sudjelovali u programu. Teorijski dio ovog susreta nadopunili smo konceptom "rasta oko gubitka" autorice Lois Tonkin[18]. Tonkin objašnjava da tuga ne nestaje s vremenom. Ona ostaje, a naš život raste oko nje. Kako vrijeme prolazi naš život se širi – razvijamo nove interese, odnose, iskustva – i time stvara više prostora oko tuge, koja ostaje prisutna. Drugim riječima, ne smanjuje se tuga, već rastemo mi.

Prilikom kreiranja i posebno provedbe sadržaja radionice usmjerene rastu nakon gubitka, osobitu pažnju posvetili smo značajnoj činjenici da osobe koje tuguju, osobito u ranijim fazama tugovanja, samu ideju *rasta* mogu doživjeti kao neugodnu i besmislenu. Mnogi dobronamjerni ali nedjelotvorni pokušaji podrške tugujućima od strane bliskih osoba u njihovoj okolini često su usmjereni upravo na ovaj dio. Nedjelotvorne, obeshrabrujuće i često nedostižne mogu biti i priče ili iskustva ljudi koji su doživjeli pozitivne promjene nakon izuzetno teških traumatskih životnih događaja. Stoga smo ovoj temi pristupili vrlo blago, kao poticaj, kroz promišljanje, u ugodnoj i mirnoj okolini, prirodi, imajući u vidu pojedinačna iskustva mladih koji sudjeluju u programu, svjesni činjenice da intenzivna bol zbog gubitka često ostavlja malo prostora za razmišljanje o mogućim pozitivnim promjenama. Temi smo pristupili s puno obzira, poštujući individualni tempo tugovanja i ne namećući temu rasta kao očekivanje, već mogućnost koja se s vremenom može razviti.

Pored sudjelovanja u planiranim grupnim aktivnostima, mladi su imali priliku i za individualni rad sa savjetovateljima/cama, kao i neformalno druženje. Kroz zabavne i opuštajuće aktivnosti dodatno se poticalo povezivanje mladih radi širenja mreže podrške.

U iskustvenom učenju u prirodi sudjelovali su članovi obiju grupa podrške. Na taj način omogućeno je mladima da upoznaju vršnjake sa sličnim iskustvom izvan

18 Koncept "rasta oko gubitka" autorice Lois Tonkin moguće je pronaći na sljedećoj poveznici: https://whatsyourgrief.com/growing-around-grief/

svoje početne grupe i na taj način potencijalno prošire krug podrške, smanje osjećaj izolacije i steknu nova iskustva i uvide. Nakon uvodnog upoznavanja, naglašavanja pravila rada, posebno povjerljivosti i dobrovoljnosti sudjelovanja i dijeljenja osobnih iskustava, te provjeru očekivanja sudionika, nastavilo se s provedbom aktivnosti.

Upoznaj me kroz predmet koji odaberem

Aktivnost upoznavanja je provedena u prirodi (vani), a sudionici su dobili uputu da u okolici potraže predmet koji ih predstavlja. Predmet su stavili u zajedničku kutiju, pazeći pritom da ostali ne vide što su stavili, a aktivnost se nastavila tako da je prvi sudionik (dobrovoljac) odabrao jedan predmet i trebao pogoditi koji sudionika iz grupe ga je odabrao, kome pripada, te objasniti svoju odluku (zbog čega smatra da taj predmet pripada toj osobi). Nakon toga javlja se osoba kojoj predmet pripada i detaljnije se predstavlja pomoću njega (navodeći zašto ga je odabrala, što za nju taj predmet znači ili predstavlja), uz navođenje svog imena i informaciju o tome čime se u životu bavi. Zatim osoba koja se predstavljala odabire iz kutije i vadi novi predmet, te se predstavljanje nastavlja dalje na taj način dok se ne predstave svi sudionici. U ovoj aktivnosti i voditelji su aktivno sudjelovali izabirući svoj predmet.

4.2.1. Osvrt na radionice grupne podrške

Sudionici se podijele u parove, pronađu kutak gdje će sjesti ili krenu u kratku šetnju (aktivnost se provodi vani, u prirodi) te rasprave o tome kako, nakon proteka vremena, gledaju na radionice – aktivnosti u kojima su sudjelovali. U parovima razgovaraju o tome što im se svidjelo, što nije, što im je bilo korisno, što nije, što im je ostalo kao podrška u procesu koji prolaze, te s čime dolaze na ovaj susret u prirodi. Zatim se svi sudionici okupljaju u velikoj grupi i dijele svoja razmišljanja s ostalima, dajući pritom informaciju o tome koga su i prije koliko vremena izgubili.

4.2.2. Promišljanja o iskustvu gubitka i osobnom rastu

Sudionici se dijele u parove, po mogućnosti s osobom s kojom još nisu bili u paru i raspravljaju o tome kako iskustvo gubitka, prema njihovom mišljenju i vlastitom iskustvu, može rezultirati osobnim rastom. Kao poticaj za razgovor daju se sljedeća pitanja: Kako su povezani gubitak i rast? Kako rast može proizaći iz gubitka?. Nakon

razgovora u paru, sudionici se okupljaju u velikoj grupi i dijele svoja razmišljanja s ostalima. Voditelj kratko bilježi razmišljanja sudionika jer će se na njih osvrnuti tijekom predstavljanja koncepta *rasta oko gubitka* i vođenja kreativno-iskustvenog dijela aktivnosti.

4.2.3. Budućnost i rast

Sudionici u ovoj kreativno-iskustvenoj aktivnosti, oslikavaju teglu za cvijeće i sade biljku. Kao uvod u aktivnost sudionike se podsjeća na njihova razmišljanja o povezanosti gubitka i rasta te se razmišljanja sudionika konceptualiziraju i povezuju s teorijskom podlogom posttraumatskog rasta odnosno rasta oko gubitka, što predstavlja okvir u kojem će se provesti kreativno-iskustveni dio.

Oslikavanje tegle

Svaki sudionik dobiva teglu za cvijeće. Na raspolaganje im se daju različiti materijali za oslikavanje i ukrašavanje tegli, te im se daje poticaj da svatko svoju teglu ukrasi tako, da kreativno odgovori na pitanje: kakvu budućnost želim za sebe? Poseban naglasak pri tome se stavlja više na osobni razvoj i vlastite karakteristike, a manje na željene/očekivane životne okolnosti. Nakon ukrašavanja tegli, sudionici dijele s drugima što su prikazali u svojim radovima.

Sadnja biljke

Na posebno mjesto stavlja se zemlja za cvijeće kojom će se napuniti tegle, te se sudionicima objašnjava da zemlja u kontekstu aktivnosti predstavlja gubitak, iz kojeg će niknuti novi život. Kratko ih se upoznaje s konceptom "zadržavanja" (engl. *containment)* te povlači poveznica sa sadnjom biljke – kako zemlja dobiva svoje mjesto u tegli koja ju obavija, zadržava i ograničava, tako se i tugovanje s vremenom prestaje nekontrolirano razlijevati, dobiva svoje mjesto u životu i najzad postaje temelj rasta. Sudionici zatim rukama grabe zemlju, pune svoje ukrašene tegle i sade svoju biljku.

"Upute" za brigu o sebi

Sudionici dobivaju napisanu uputu kako se brinuti za biljku koju su upravo posadili. Njihov zadatak je na drugu stranu upute zapisati kako se oni trebaju brinuti sami za sebe, da bi ostvarili svoj rast. Uputu zatim pomoću špage vežu na lonac s posađenom biljkom, kao podsjetnik.

5. EVALUACIJA PILOT PROGRAMA GRUPNE PODRŠKE MLADIMA

5.1. Zadovoljstvo sudionika programom podrške i doprinos njihovom procesu tugovanja

Nakon provedbe cjelokupnog pilot programa podrške sudionici su ispunili upitnik zadovoljstva sudjelovanjem u programu koji se sastojao od desetak pitanja uz koje su davali svoje procjene na skali od 1 (nimalo) do 5 (u potpunosti), nekoliko pitanja otvorenog tipa te pitanje o preporuci sudjelovanja u grupnim susretima podrške drugim mladima. Dio pitanja odnosio se na deset susreta grupne podrške, a dio na iskustveno učenje u prirodi. U nastavku donosimo rezultate evaluacije. Sudionici programa smatraju da je program bio kvalitetan, voditelji su bili dobro pripremljeni, te bi svi preporučili sudjelovanje u programu drugim mladima sa sličnim iskustvom. Što se tiče ispunjenja očekivanja od susreta grupne podrške i ispunjenja potreba sudionika, svi osim dvoje odnosno jednog sudionika dali su najvišu ocjenu. Sudionici smatraju da je dvodnevni susret u prirodi bio dobro povezan s ciklusom od deset grupnih susreta podrške i da je bitan dio cjelokupnog programa. Pojedinačne prosječne ocjene po pitanjima nalaze se u Tablici 1., a u nastavku se nalaze i odgovori sudionika na pitanja otvorenog tipa.

Pitanja	Prosječna ocjena
Zadovoljstvo grupnim susretima podrške	
1. U kojoj mjeri su susreti ispunili tvoja očekivanja?	4,6
2. U kojoj mjeri su susreti odgovorili na tvoje potrebe?	4,9
3. Kako bi ocijenila/ocijenio kvalitetu grupnih susreta podrške?	5,0
4. Kako bi ocijenila/ocijenio pripremljenost voditelja?	5,0
5. Koju sveukupnu ocjenu daješ ciklusu grupnih susreta podrške?	5,0

6. Bi li sudjelovanje u grupnim susretima preporučila/preporučio drugim mladima s iskustvom poput tvojega?	**100 % odgovora DA**
Zadovoljstvo sudjelovanjem u iskustvenom učenju u prirodi	
1. U kojoj mjeri je susret ispunio tvoja očekivanja?	4,8
2. Kako bi ocijenila/ocijenio kvalitetu organizacije susreta u prirodi?	4,8
3. Kako bi ocijenila/ocijenio pripremljenost voditelja?	5,0
4. Smatraš li da je dvodnevni susret u prirodi dobro povezan s ciklusom od 10 grupnih susreta podrške?	5,0
5. Do koje mjere ti se dvodnevni susret u prirodi čini bitnim dijelom cjelokupnog programa grupne podrške za mlade s iskustvom tugovanja?	5,0
6. Koju sveukupnu ocjenu daješ dvodnevnom susretu u prirodi?	5,0

Koji su najvažniji uvidi do kojih si došla/došao kroz sudjelovanje u ciklusu susreta podrške?

... da je tugovanje prirodan proces s kojim se svaka osoba prije ili kasnije mora nositi, i da nije proces koji je nužno linearan niti postoji shema propisanih ponašanja koje pojedinac doživi (nakon upravo 3 mjeseca zna biti najgore, jer imamo osjećaj kao da bismo trebali ići naprijed i trebalo bi nas "proći", a nije uistinu tako). Reakcija naše okoline na naše tugovanje može uvelike utjecati na sam proces, no ne bismo se trebali voditi time što drugi misle i nekim mitovima o tugovanju. Iako je isprva svaki dan možda težak, s vremenom se broj "loših" dana smanjuje, a broj "dobrih" povećava (ne nužno, no ovo je uistinu moje iskustvo).

... da je ovo iskustvo u kojem nisi sam i netko te zaista može razumjeti. Također, da život jakog gubitka može biti ponovo dobar.

... Sve što osjećamo je normalno.

... ja nisam jedini kojeg muče ovakvi problemi, ostali ljudi mojih godina i sličnih profila imaju ista ili slična iskustva s kojima se nose na sličan način kao i ja i divno je podijeliti svoja razmišljanja s nekim tko te razumije i tko je prošao kroz slično.

... da je moje iskustvo normalno.

... Da i ostali proživljavaju isto sto i ja i da se o tome treba govoriti, da svaku emociju treba doživjeti i proživjeti!!

...Možda najvažniji uvid mi je bio taj da je sve što osjećam i proživljavam vezano

uz gubitak zaista normalno, da nisam zbog tog luda ili bolesna, također da je normalno da gubitak izrazito utječe na sve aspekte života i da to ne trebam ignorirati, pokušati umanjiti ili sakriti pred drugima. A još važnije je bilo vidjeti i suosjećati da nam je svima u grupi tako i da nismo sami u tome.

... Da je sve sto osjećam skroz normalno i da se trebam posvetiti svojoj budućnosti.

Kako se sudjelovanje u ciklusu susreta podrške odrazilo na tvoj svakodnevni život?

... Pomoglo mi je u samom procesu žalovanja koji je uvelike utjecao na moj svakodnevni život. Dalo mi je uvide i informacije zbog kojih sam bila sposobna imenovati probleme na koje sam nailazila i dijelove procesa tugovanja, zbog čega mi je bilo lakše nositi se s njima. Svaki tjedan sam se veselila susretu, jer sam znala da je mjesto koje je osmišljeno kako bismo se dotakli teme gubitka u sigurnom okruženju, što možda pojedina osoba neće nužno naći u svojem svakodnevnom društvu, a što mi je uvelike bilo potrebno kroz proces tugovanja.

... Pomoglo mi je da adresiram neke stvari i da otvoreno pričam o svom iskustvu.

... Počela sam uvažavati svoje osjećaje i emocije, a ne ih trudila sakriti.

... Skinulo je stigmu oko pričanja i dijeljenja svojega iskustva, tugovanje je postalo jednostavnije i manje zbunjujuće.

... pozitivnije gledam na njega.

... Dalo je prostora meni kao meni, jednom tjedno se posvetiti razgovoru, a ostatak tjedna promišljanju o tome svemu.

... Mislim da si dopuštam osjećati više stvari, da sam se više otvorila svojim bliskim ljudima u životu oko te teme, da manje izbjegavam razmišljati o gubitku i da pristupam samoj sebi s više razumijevanja. Također, prvi put sam se krenula pitati što mi je potrebno u nekom trenutku da bih se osjećala bolje.

... Vrlo pozitivno, imam vise volje i motivacije nego prije.

Na koji način ti je dvodnevni susret u prirodi bio koristan?

... Smatram da je susret bio lijep zaključak radionici, te sve u svemu lijepo i terapeutsko iskustvo. Bilo je dovoljno balansa ozbiljnog i neozbiljnog, priče o gubitku i ugodnog druženja. Priroda je kao neko drugo okruženje dala ugodno

okruženje i promjenu od svakodnevice.

... Bio je iscjeljujući. Bila sam bas nervozna oko toga, a jako me opet povezalo s ljudima koji dijele nešto sa mnom i vratilo me u to da je sve normalno. Uživala sam u tome sto sam se odmaknula od svakodnevice.

... Bilo je opuštajuće i iscjeljujuće.

... Pomogao mi pri spoznaji o sebi, kako se mogu izraziti na kreativan način i dovesti samu sebe do unutarnjeg mira bez okolnih pomagača (you tube i sl.)

... Bilo mi je važno susresti se s grupom nakon ljetne pauze od dva mjeseca. Da se svi provjerimo nakon ranijih radionica i vidimo gdje smo sada i koje stvari su nam pomogle i izdogađale se u međuvremenu.

... Bio je vrlo opuštajuć i bilo je lijepo opet vidjeti ljude kojima sam se otvorila vise nego ikome.

Imaš li još kakav prijedlog ili komentar za nas?

... Sve u svemu, projekt mi je bilo jako značajno i bitno iskustvo. Mislim da mi je pomoglo razviti se kao osoba, a svakako bih rekla da je utjecao na moj proces tugovanja na pozitivan način. Nadam se da će se ovakvi susreti nastaviti i za druge grupe, jer bih voljela da se svatko tko je u mlađoj životnoj dobi i aktivno se nosi s problemima i kaosom koje gubitak voljene i bliske osobe nosi sa sobom dobije iskustvo kakvo sam i ja imala. :)

... Samo veliko hvala :-)

... Želim se zahvaliti svima koji su sudjelovali u osmišljavanju i dovođenju grupa podrške u stvarnost, bez grupa neka bi mi pitanja ostala neodgovorena dugo vremena, s nekim stvarima bi se mučio i dalje, otvorilo mi je oči da i drugi ljudi prolaze kroz stvari kroz koje i ja, iako je i to samo prirodni proces, no u razgovoru s voditeljima koji su obučeni za ovakve probleme i suučesnike s kojima sam ostvario poznanstva koja se možda pretvore i u prijateljstva sam naučio puno stvari koje ću nositi dalje sa sobom i dijeliti i primjenjivati u mnogim situacijama koje me čekaju dalje u životu. Hvala.

... Samo pohvale. Ovo iskustvo grupe podrške je najbolja stvar koju sam za sebe napravila ove godine i stvarno mi je puno značilo, ne samo za tugovanje u tom smislu, nego i za život općenito. Hvala vam!

... Nemam

... Ništa, osim ogromne podrške i zahvale.

... Nemam. Zauvijek ću biti zahvalna na ovom iskustvu koje mi je zaista pomoglo i toplo se nadam da će se nastaviti i pomoći još mladim ljudi s iskustvom gubitka jer nas ima puno i trebaju nam ovakve stvari, jako nam trebaju.

... Jako mi je drago što sam imala priliku biti dio ove grupe, nadam se da će se ovaj projekt nastaviti i da će pomoći još mnogima poput mene. Hvala vam na svemu ♥

Sudionike smo pitali i za prijedloge poboljšanja programa. Jedan od sudionika naveo je da bi bilo dobro da program ima još praktičnih savjeta ili vježbi koje se mogu primijeniti u svakodnevnom životu, a drugi da se radionice organiziraju i u drugim gradovima jer nisu svi kojima je podrška potrebna u mogućnosti putovati svaki tjedan u Zagreb.

Jedna sudionica sažela je cjelokupni program na sljedeći način:

"Mislim da je ciklus bio zaista izvrstan i ne pada mi ništa na pamet kako ga poboljšati. Balans edukativnog i iskustvenog je bio izvrstan, da se za iskustveni dio dalo više prostora kad smo se svi bolje upoznali i više otvorili, mislim da je bilo značajno da smo produljivali vrijeme trajanja radionica. Radionice u prirodi nakon ljetne pauze su bile izvrsno isplanirane da se svi provjerimo jedni s drugima nakon što su nam se stvari s radionica slegnule."

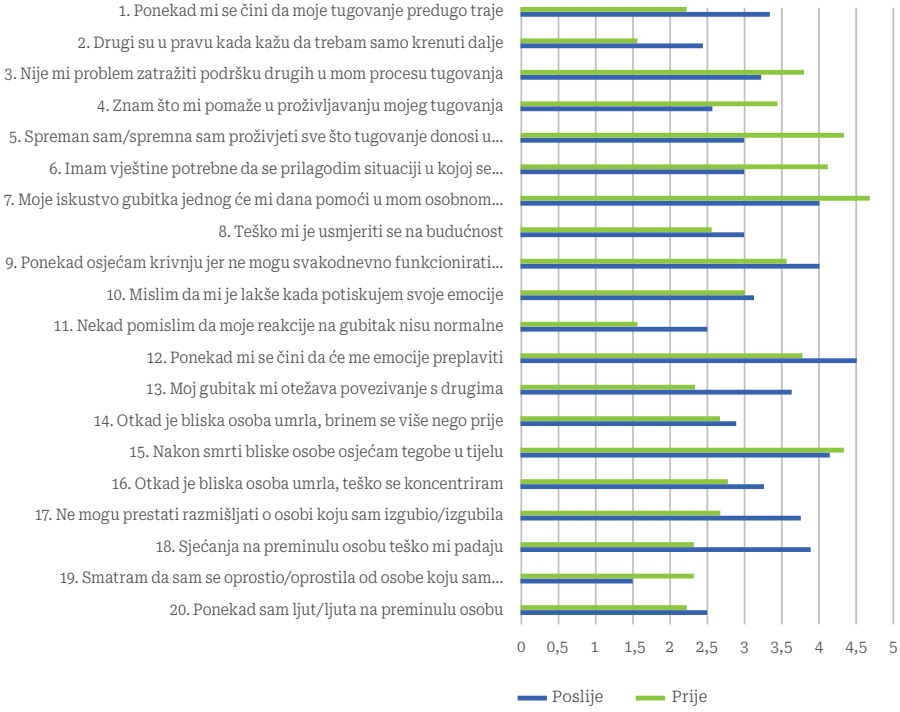
5.2. Osobni doživljaj iskustva tugovanja

Kako bismo pratili promjene kod sudionika u njihovom procesu tugovanja odnosno učinkovitost pilot programa, kreiran je upitnik od dvadeset tvrdnji (Prilog 1.) koje obuhvaćaju sljedeća područja: odnos prema procesu tugovanja; tijek prilagodba mlade osobe na situaciju koju proživljava i orijentacija na budućnost; reakcije na razini tijela, misli, emocija i ponašanja, te odnos prema osobi koja je preminula. Sudionici su ispunjavali upitnik prije početka i po završetku grupnog rada. Svaku tvrdnju procjenjivali su na skali od 1 (uopće se ne odnosi na mene) do 5 (u potpunosti se odnosi na mene).

Kao što je moguće vidjeti u grafičkom prikazu niže, sudionici su postigli pozitivne promjene u svim promatranim područjima odnosno na gotovo svim tvrdnjama njihove procjene su u smjeru pozitivnih promjena u procesu tugovanja. Tako su najveći pozitivni pomaci (razlika prije i poslije veća od jedan) zabilježeni na sljedećim tvrdnjama:

- Ponekad mi se čini da moje tugovanje predugo traje
- Spreman sam/spremna sam proživjeti sve što tugovanje donosi u moj život
- Imam vještine potrebne da se prilagodim situaciji u kojoj se nalazim nakon gubitka
- Moj gubitak mi otežava povezivanje s drugima
- Ne mogu prestati razmišljati o osobi koju sam izgubio/izgubila
- Sjećanja na preminulu osobu teško mi padaju

Procjene sudionika grupnog rada prije i poslije provedbe radionica grupne podrške



5.3. Zapažanja i osvrt stručnjaka

Stručnjaci koji su kreirali i provodili program ističu kako su **pozitivne strane ovoga programa** otvaranje mogućnosti da se mladi s iskustvom žalovanja međusobno povežu, dobiju podršku, u sigurnom okruženju otvoreno razgovaraju o svom gubitku i imaju priliku iskustvenog učenja u grupi vršnjaka. Prije sudjelovanja u programu, mladi su često osjećali da ih drugi ne razumiju, da ono što proživljavaju "nije normalno", da bi se "trebali osjećati bolje" i da će ih neugodne emocije preplaviti. Upravo kroz radionice grupne podrške i iskustveno učenju u prirodi, mladima se otvorila prilika da upoznaju druge osobe koje imaju slično iskustvo, s njima razmijene svoje životne priče o gubitku i na taj način vide kako nisu sami u svom procesu.

Mladi koji su sudjelovali na radionicama pokazali su visok interes za sadržaje i aktivnosti grupnog rada. Otvoreno su dijelili osobna iskustva i osjećaje s članovima grupe, spontano su podržavali jedni druge i dobili su iskustvo grupne podrške u trenucima intenzivnih emocija.

> *"Najvažnije dobrobiti za sudionike programa upravo su međusobno povezivanje članova grupe, poruka da nisu sami u svom iskustvu, dobivanje podrške od voditelja i naročito članova grupe, normalizacija iskustva te sigurno i povjerljivo okruženje u kojem otvoreno mogu razgovarati o svom iskustvu.*

Također, kroz radionice su dobili informacije o uobičajenim reakcijama na gubitak i procesu tugovanja što im je pomoglo u razumijevanju vlastitog procesa i normalizaciji iskustva. Kroz grupni rad, posebno iskustveno učenje u prirodi, bili su usmjereni i na svoje snage, budućnost, nastavak života s gubitkom te mogućnosti rasta nakon gubitka.

Jedan od glavnih izazova u provedbi programa bilo je prikupiti zainteresirane mlade za sudjelovanje u grupnom radu. Iako su u zadnjih nekoliko godina poteškoće mentalnog zdravlja mladih sve prisutnije, a pandemija je povećala vjerojatnost gubitka bliskih osoba, vrlo teško smo prikupili sudionike programa. Potencijalni sudionici i javnost informirana su o programu kroz različite kanale. Letci s informacijama i pozivom na uključivanje u program ostavljeni su u svim studentskim domovima i menzama u Zagrebu, Studentskom centru te na pojedinim fakultetima. Poziv je bio objavljen na web stranici i društvenim mrežama udruge *Djeca prva*, u različitim Facebook grupama, te na nekoliko velikih radio postaja. Obzirom na ra-

nije navedeno te činjenice da je Zagreb studentski grad i da je u programu na kraju sudjelovalo samo devetero mladih, još uvijek se otvara pitanje spremnosti mladih na traženje i prihvaćanje podrške u teškim životnim okolnostima. Također, otvara se i pitanje utjecaja društva na oklijevanje ili nespremnost za traženjem stručne podrške. Stoga je, pored važnosti informiranja šire javnosti o dostupnosti ovakvog oblika podrške, važno razmotriti i pitanje stigmatizacije kako iskustva tugovanja nakon smrti bliske osobe tako i sudjelovanja u nekom od oblika stručne podrške. Potrebno je usmjeriti dodatnu energiju u normalizaciju procesa tugovanja, koji je vrlo individualan, kao i u poticanje na traženje stručne pomoći.

Dodatno, moguće je da bi veći vremenski razmak između informiranja javnosti o dostupnomi obliku podrške i početka grupnog rada omogućio mladima da prikupe dodatna informacije, razmisle i odluče se na uključivanju u ovakav oblik podrške.

Važno je istaknuti da je **svaka grupa imala dva voditelja, što je omogućilo kvalitetno upravljanje grupnom dinamikom i pravovremeno odgovaranje na individualne potrebe članova grupe** kao što je na primjer pružanja podrške mladoj osobi koja tijekom rada doživi intenzivne emocije vezane uz gubitak bliske osobe. Voditelji su bili stručnjaci (psiholozi, socijalni pedagozi), psihoterapeuti odnosno edukanti psihoterapijskih pravaca (geštalt psihoterapije i kognitivno bihevioralne terapije), a što je, uz njihovo postojeće iskustvo u provedbi grupnog rada, doprinijelo kvaliteti provedbe programa.

Iako su dva voditelja uobičajeni standard prilikom provedbe grupnog rada, u grupama podrške u tugovanju navedenog se svakako treba pridržavati. Istovremeno praćenje sadržaja koje članovi grupe iznose i procesa koji se događaju pojedinačno i na razini grupe može predstavljati izazov za voditelje, stoga je svakako preporuka da barem jedan od voditelja ima dovoljno iskustva u grupnom radu. Pored odvajanja dovoljno vremena za pripremu i osvrt na svaki provedeni susret **važne su i redovite intervizije i supervizije stručnjaka.**

Jedan od izazova u provedbi programa bilo je i spajanje dviju grupa podrške u aktivnosti iskustvenog učenja u prirodi jer se članovi prethodno nisu poznavali. Iako je sadržaj iskustvenog učenja u prirodi primarno bio usmjeren mogućnostima rasta nakon gubitka bili smo svjesni izazova vezano za osjećaj povjerenja i sigurnosti članova grupe. Stoga su se predviđene aktivnosti provodile na način da su sudionici prvo razmjenjivali iskustva u parovima, a zatim dijelili svoja iskustva u velikoj grupi i to samo ako su željeli i onoliko koliko su željeli. Većina sudionika iznijela je da im je takav način rada odgovarao.

Tijekom provedbe programa, radionica i iskustvenog učenja nismo uočili potencijalno negativne strane, no to ne znači da se one ne mogu pojaviti prilikom provedbe aktivnosti koji se bave ovom tematikom. Edukacija za rad s osobama koje imaju iskustvo tugovanja, kvalitetna priprema za provođenje radionica, rad na stvaranju sigurnog i povjerljivog okruženja za članove grupe, pažljivo praćenje grupnog procesa, poštivanje granica članova grupe, fleksibilnost i spremnost na prilagodbe sadržaja radionice kako bi bio u skladu s potrebama članova grupe, kontinuirana intervizija i supervizija samo su neki od mogućih koraka koji se mogu ispuniti kako bi se osigurao kvalitetan rad i pravovremeno prepoznavanje potencijalnih negativnih strana. Upravo zbog toga je provedba grupne podrške i iskustvenog učenja u prirodi bilo pozitivno iskustvo kako za korisnike tako i za voditelje.

"Kao voditelji radionica grupne podrške i iskustvenog učenja u prirodi, dobili smo priliku vidjeti moć grupe u procesu žalovanja. Bilo je divno pratiti kako se članovi grupe međusobno povezuju, kako si daju podršku i pokazuju da su tu jedni za druge. Također, bilo je divno pratiti promjene koje su se događale kod članova od prve radionice pa sve do iskustvenog učenja u prirodi. Drago nam je da su se osjećali dovoljno sigurno i da su imali povjerenja u članove grupe i voditelje da otvoreno pričaju o svom gubitku, da si dopuste osjetiti neugodne emocije i suoče se s promjenama i svim izazovima koje gubitak nosi."

6. ZAKLJUČCI I PREPORUKE ZA DOBRU PRAKSU RADA S MLADIMA S ISKUSTVOM TUGOVANJA

6.1. Zadržati osnovnu strukturu i sadržaj programa uz fleksibilnost u njegovoj provedbi

Sukladno rezultatima evaluacije i iskazima sudionika smatramo da je važno zadržati koncept programa koji se temelji na zadacima u procesu tugovanja i mogućnostima rasta nakon gubitka te koja kroz svaku radionicu uključuje teoretski i praktični, iskustveni dio. Ovakva struktura pokazala se smislenom i korisnom za korisnike. Međutim, važno je zadržati fleksibilnost u provedbi radionica na način da voditelji imaju slobodu prilagoditi teme i aktivnosti dinamici i potrebama konkretne grupe. Zbog toga voditelji i imaju na raspolaganju različite aktivnosti i vježbe koje mogu primijeniti u radu. Tijekom provedbe radionica, pokazalo se kako su jedna duža iskustvena aktivnost ili dvije kraće aktivnosti po radionici dovoljne. Upravo zbog toga naglasak je potrebno staviti na kvalitetu procesa, a ne na obaveznu provedbu planiranih aktivnosti i sadržaja.

Također, jedna duža, dvodnevna radionica, nakon ciklusa tjednih radionica, predstavlja dobar način usmjeravanja sudionika na mogućnosti rasta nakon gubitka i uočavanja potencijalno pozitivnih promjena koje gubitak donosi kao i mogućnost refleksije i podjele iskustava nakon što se iskustva s radionica slegnu. Priroda kao okruženje u kojem se takva radionica može provesti je izuzetno važna, a što su nam potvrdili i sudionici programa. Iako je naše iskustvo u spajanju dviju grupa na aktivnosti iskustvenog učenja u prirodi bilo pozitivno bilo bi dobro provjeriti kakvo bi iskustvo i koje koristi imali sudionici od sudjelovanja u grupi gdje su im svi članovi od ranije poznati.

6.2. Individualizirati pristup pojedinoj grupi u smislu trajanja i broja grupnih susreta

Iskustvo provedbe pokazalo je da broj radionica može biti promjenjiv. Jedna od grupa pokazala je znakove zasićenja nakon sedmog susreta. Članovi grupe i sami su izrazili spremnost za završetak, no kako se radilo o pilot programu, provedeni su svi planirani susreti. Stoga preporučujemo pažljivo praćenje grupnog procesa i po potrebi prilagodbu broja susreta. Također, prilikom pripreme radionica predviđeno je da susreti traju sat i pol. Međutim, u praksi su susreti uglavnom trajali između dva i dva i pol sata. Preporuka je stoga da se za trajanje pojedinog susreta predvidi vrijeme od minimalno dva sata odnosno da postoji fleksibilnost što se tiče trajanja pojedinog susreta. Isto tako, pokazalo se korisnim to što su članovi grupe na početku i kraju susreta razgovarali o svakodnevnim temama. Upravo taj spontani prostor pridonio je povezivanju i stvaranju sigurnog okruženja, što je ključno za uspjeh ovakvih grupa. Stoga se preporuča u provedbi radionica predvidjeti vrijeme i za neobavezan razgovor i druženje članova.

6.3. Osigurati kontinuiranu podršku i edukaciju za voditelje grupa podrške

Ključnu ulogu u provedbi programa imaju voditelji te je stoga iznimno važno osigurati njihovu stručnu pripremu i podršku. Preporučuje se uključivanje edukacije iz područja rada s mladima u procesu tugovanja, kao i osiguravanje vremena za pripremu prije svakog susreta. Dva voditelja po grupi pokazala su se kao dobar model zbog međusobne podrške, dinamike i evaluaciju susreta kao i praćenja grupne dinamike i procesa te odgovaranje na individualne potrebe članova grupe. Također, važno je predvidjeti prostor i vrijeme nakon susreta za razmjenu dojmova i zajedničku refleksiju voditelja.

6.4. Organizacijski aspekti

Dodatnu pažnju, kao što je navedeno ranije, potrebno je posvetiti motiviranju i prikupljanju sudionika, kako bi grupe imale nešto više članova nego što je to bilo u našem pilot programu, a zbog kvalitetnije provedbe programa i dobrobiti za sudionike. Kako su sudionici koji su sudjelovali u programu većinom bili studenti, a što je moguće očekivati i u budućnosti, bilo bi važno paziti da se radionice ne održavaju u vrijeme kraja školske ili akademske godine, ispitnih rokova ili mature, a kako bi svi sudionici mogli nesmetano sudjelovati.

7. O GUBITKU I TUGOVANJU

7.1 Gubitak

Općenito, gubitak možemo shvatiti kao određenu životnu situaciju koja nastaje odvajanjem od nekog objekta ili funkcije.[19] Najteži gubitak koji nas može pogoditi jest smrt bliske osobe, koja se u stručnoj literaturi označava kao značajni gubitak. U engleskom jeziku susrećemo se s pojmom "bereavement" (bolni gubitak). Radi se o objektivnom stanju gubitka nekoga značajnog.[20]

Kenneth R. Mitchell i Herbert Anderson razlikuju ukupno šest tipova gubitaka: materijalni, odnosni, intrapsihički, funkcionalni, gubitak uloge i sistemski gubitak.[21] Značajni gubitak može sadržavati kombinaciju nekoliko pa čak i sve tipove gubitaka.[22] Usko fokusiranje na gubitak bliske osobe (roditelja, braće, prijatelja, partnera), koji spada u tzv. odnosne gubitke, uzrokuje da je "većina ljudi potpuno slomljena razmjerom svog gubitka i nedostaje im povjerenja u vlastite sposobnosti da riješe probleme koji im se čine nepremostivima".[23]

Odnosni gubitak

Odnosni gubitak označava stanje odvojenosti od druge osobe. Predstavlja kraj mogućnosti razgovora s dotičnom osobom, dijeljenja iskustava, rješavanja problema, svađanja, dodirivanja ili bilo kojeg drugog oblika emocionalnog i fizičkog kontakta.[24] Normalna reakcija na takav gubitak je duboka tuga, koja se manifestira kroz kompleksne psihološke, socijalne i somatske reakcije.[25]

---

19 ŠPATENKOVÁ, N. *Krizová intervence pro praxi*. 2. akt. a dopl. vyd. Praha: Grada, 2011, s. 56.

20 HOOYMAN, N. R. – KIYAK, H. A. *Social gerontology: A Multidisciplinary Perspective*. 9. vyd. Boston: Allyn&Bacon, 2011, s. 582.

21 MITCHELL, K. R. – ANDERSON, H. *All Our Losses, All Our Griefs*. Louisville: The Westminster John Knox Press, 1983, s. 36-46.

22 MITCHELL, K. R. – ANDERSON, H. *All Our Losses, All Our Griefs*. Louisville: The Westminster John Knox Press, 1983, s. 35.

23 PARKES, C. M. – RELFOVÁ, M. – COULDRICKOVÁ, A. *Poradenství pro smrtelně nemocné a pozůstalé. Brno: Společnost pro odbornou literaturu*, 2007, s. 132.

24 MITCHELL, K. R. – ANDERSON, H. *All Our Losses, All Our Griefs*. Louisville: The Westminster John Knox Press, 1983, s. 36.

25 ŠPATENKOVÁ, N. *Krizová intervence pro praxi*. 2. akt. a dopl. vyd. Praha: Grada, 2011, s. 69.

Materijalni gubitak

Materijalni gubitak označava gubitak fizičkog objekta ili poznatog okruženja prema kojem je osoba razvila važan odnos.[26] Neki materijalni objekti imaju za nas specifičnu vrijednost, bilo vanjsku (ekstrinzičnu) – zbog svog podrijetla, ili unutarnju (intrinzičnu) – zbog samog predmeta. Pritom vrijedi da gubitak predmeta s vanjskom vrijednošću, odnosno onih koje povezujemo s bliskom osobom koju smo izgubili, izaziva u nama mnogo dublju bol.

Intrapsihički gubitak

Intrapsihički gubitak predstavlja gubitak emocionalno važnog unutarnjeg prikaza o nama samima, gubitak mogućnosti onoga što je "moglo biti", odnosno napuštanje planova za budućnost i gubitak snova. Iako se takav gubitak često povezuje s vanjskim okolnostima, manifestira se isključivo kao naše unutarnje iskustvo. Ono što gubitak čini intrapsihičkim, jest činjenica da gubimo nešto što je potpuno unutar nas, gubimo nešto što je bilo tajno ili skriveno, nadu ili san, čak i ako su ti snovi bili podijeljeni s drugim ljudima. Iz tog razloga sama činjenica takvog gubitka obično ostaje tajnom.[27] "Gubitak bliske osobe predstavlja značajan udarac za [...] samopoimanje, identitet i integritet" tugujućih. "Imaju osjećaj da im se srušio svijet, da je njihov život izgubio smisao."[28] Paul Ludwig Landsberg o tome znakovito piše: "Čini se da je moja povezanost s tom osobom prekinuta. U određenoj mjeri i ja sam bio sam dio te povezanosti, pa smrt u toj istoj mjeri prodire u nutrinu mog vlastitog postojanja. Iskustvo smrti koje proživljavam sadržano je u mojoj usamljenosti i samoći koja je posljedica gubitka."[29] Narušavanjem našeg unutarnjeg modela svijeta istodobno gubimo osjećaj sigurnosti i zaštićenosti, osjećamo se osamljeno, oslabljeno i izgubljeno.[30]

Gubitak uloge

Gubitak uloge doživljava se kao gubitak specifične društvene uloge ili određenog mjesta u društvenoj mreži i relativno usko je povezan s gubitkom postojećeg identiteta, što predstavlja specifičan tip intrapsihičkog gubitka. Značaj gubitka uloge

---

26 MITCHELL, K. R. – ANDERSON, H. *All Our Losses, All Our Griefs*. Louisville: The Westminster John Knox Press, 1983, s. 36.

27 MITCHELL, K. R. – ANDERSON, H. *All Our Losses, All Our Griefs*. Louisville: The Westminster John Knox Press, 1983, s. 40.

28 KUBÍČKOVÁ, N. *Zármutek a pomoc pozůstalým*, s. 11.

29 LANDSBERG, P. L. *Zkušenost smrti*. Praha: Vyšehrad, 1990, s. 131.

30 PARKES, C. M. – RELFOVÁ, M. – COULDRICKOVÁ, A. *Poradenství pro smrtelně nemocné a pozůstalé. Brno: Společnost pro odbornou literaturu*, 2007, s. 20.

za pojedinca je izravno povezan s time koliko je taj gubitak vezan uz poimanje samoga sebe kod svake osobe.[31]

Sistemski gubitak

Sistemski gubitak proizlazi iz činjenice da ljudi obično pripadaju određenom relacijskom sustavu, kao što je, primjerice, obitelj. Ako svaki član sustava obavlja zadane funkcije, tada cijeli sustav funkcionira. Problem nastaje u trenutku kad netko prestane obavljati svoje funkcije (npr. kada neki član obitelji umre). Kao rezultat toga, sustav kao cjelina, ali i njegovi pojedinačni članovi, doživljavaju sistemski gubitak.[32]

Funkcionalni gubitak

Funkcionalni gubitak označava gubitak neke mišićne ili živčane funkcije našeg tijela. Osim afektivnih i kognitivnih simptoma, dokazane su značajne fiziološke posljedice, uključujući poremećaj spavanja, gubitak apetita, tjelesne tegobe i slično.[33]

7.2 Tuga

Tuga (u engleskoj terminologiji *grief*) je kompleksan emocionalni odgovor na bolni gubitak, popraćen šokom, gubitkom vjere, osjećajem krivnje, psihološkom obamrlošću, depresijom, usamljenošću, umorom, gubitkom apetita, nesanicom i tjeskobom vezanom uz vlastite sposobnosti suočavanja sa životom.[34]

Tuga se "manifestira na emocionalnoj i kognitivnoj razini, ali također se očituje i u ponašanju i na razini tjelesnih simptoma".[35] Iako tuga u mnogočemu nalikuje bolesti, ne može se liječiti. Pretjerano naglašavanje tjelesnih poteškoća (npr. umor, suhoća usta, pritisak u prsima, osjećaj praznine u trbuhu, slabost mišića itd.) koje prate tugu, a time i povećana uporaba lijekova te česte posjete bolnicama tijekom tugovanja, nažalost su i dalje prisutna praksa. U ovim slučajevima govorimo o tzv. fiziologizaciji tuge.

---

31 MITCHELL, K. R. – ANDERSON, H. *All Our Losses, All Our Griefs*. Louisville: The Westminster John Knox Press, 1983, s. 42.

32 MITCHELL, K. R. – ANDERSON, H. *All Our Losses, All Our Griefs*. Louisville: The Westminster John Knox Press, 1983, s. 44.

33 HANSSON, R. O. – STROEBE, M. *Bereavement in Late Life. Coping, Adaptation, and Developmental Influences*. Washington: American Psychological Association, 2007, s. 3.

34 HOOYMAN, N. R. – KIYAK, H. A. *Social gerontology: A Multidisciplinary Perspective*. 9. vyd. Boston: Allyn&Bacon, 2011, s. 582.

35 ŠPATENKOVÁ, N. *Krizová intervence pro praxi*. 2. akt. a dopl. vyd. Praha: Grada, 2011, s. 56.

Doživljaj bolnog gubitka ne utječe samo na tjelesnu dimenziju, već zahvaća čovjeka u cjelini; drugim riječima, tuga je spoj fizičkih, psiholoških, socijalnih i duhovnih aspekata.[36]

Intenzitet tuge, koja nastaje u trenucima odvajanja od osoba s kojima imamo blizak odnos je, individualan.[37] Ovisi o našem odnosu ili povezanosti s izgubljenom osobom, u ovom slučaju izgubljenom u potpunosti i trajno.[38] Ne radi se o statičnoj pojavi; naprotiv, svaka tuga se razvija. Moguće je primijetiti različit intenzitet tuge čak i tijekom jednog dana. Dugoročno gledano, intenzitet tuge odgovara određenoj fazi tugovanja.

7.3. Tugovanje

Tugovanje (u engleskom jeziku *mourning*) označava kulturološki uvjetovana očekivanja o izražavanju tuge. Radi se o određenom načinu procesuiranja tuge, koji je uvjetovan društvom i kulturom (npr. kulturološke razlike u tome kako se treba suočiti s tugom).[39] Za razliku od tuge, koja se odnosi više na ono što se osjeća, tugovanje označava ono što se događa, ono što se odvija.[40] Tugovanje, dakle, nije stanje, već proces – proces suočavanja s gubitkom voljene osobe, način obrade bolnog gubitka. Kao takvo, tugovanje predstavlja potpuno prirodnu i normalnu reakciju na svaki svjestan gubitak.[41]

Unatoč činjenici da je doživljaj gubitka i osjećaj tuge vrlo individualan, stoga i tugovanje ima različit tijek u različitim okolnostima. Možemo razlikovati određene faze kroz koje prolaze svi koji su doživjeli značajan gubitak. Pritom pojedine faze tugovanja ne možemo smatrati čvrsto određenima. Naprotiv, tugujući se kreću kroz ove faze na potpuno individualan način – neke faze mogu preskočiti, prolaziti ih drugačijim redoslijedom, ili se pojedine faze mogu preklapati i prožimati.[42]

---

36 FIRTHOVÁ, P. – LUFFOVÁ, G. – OLIVIERE, D. (eds.). *Ztráta, změna a zármutek v kontextu paliativní péče*. Brno: Společnost pro odbornou literaturu, 2007, s. 16.

37 PARKES, C. M. – RELFOVÁ, M. – COULDRICKOVÁ, A. *Poradenství pro smrtelně nemocné a pozůstalé. Brno: Společnost pro odbornou literaturu*, 2007, s. 18.

38 ŠPATENKOVÁ, N. *Krizová intervence pro praxi*. 2. akt. a dopl. vyd. Praha: Grada, 2011, s. 56.

39 HOOYMAN, N. R. – KIYAK, H. A. *Social gerontology: A Multidisciplinary Perspective*. 9. vyd. Boston: Allyn&Bacon, 2011, s. 582.

40 PAYNE, S. – SEYMOUR, J. – INGLETON, Ch. (eds.). *Paliative Care Nursing. Principles and Evidence for Practice*. Berkshire: Open University Press, 2008, s. 429.

41 ŠPATENKOVÁ, N. *Krizová intervence pro praxi*. 2. akt. a dopl. vyd. Praha: Grada, 2011, s. 56.

42 PARKES, C. M. – RELFOVÁ, M. – COULDRICKOVÁ, A. *Poradenství pro smrtelně nemocné a pozůstalé. Brno: Společnost pro odbornou literaturu*, 2007, s. 19.

U stručnoj literaturi nailazimo na mnoge modele procesa tugovanja. Najrašireniji je Wordenov zadatkovni model tugovanja. Unutar tog modela on razlikuje ukupno četiri zadatka. Iako ih je predložio određenim redoslijedom, ne smatra da njihov slijed mora biti strogo linearan. Naprotiv, naglašava da zadatke treba shvaćati fleksibilno, jer će svaka osoba koja je doživjela gubitak uzrokovan smrću rješavati ove zadatke na različite načine,[43] koje je nemoguće unaprijed predvidjeti, budući da je "gubitak bliske osobe vrlo složen i kompleksan problem. Različiti ljudi reagiraju na gubitak na različite načine."[44]

Wordenov koncept tugovanja temelji se na sljedećim zadacima:

1. Prihvatiti stvarnost gubitka,
2. Proći kroz bol tuge,
3. Prilagoditi se svijetu bez preminule osobe,
4. Pronaći preminulome novo mjesto u svom životu i istovremeno ulagati u nove odnose.[45]

Špatenková sažima pojedine korake definirane Wordenom kao «4 P» *(PRIHVATITI gubitak kao stvarnost, PROŽIVJETI tugu, PRILAGODITI se svijetu u kojem preminuli nedostaje, PREUSMJERITI osjećaje).*

Unatoč definiranju ovih "univerzalnih" stupnjeva, faza ili zadataka tugovanja, važno je podsjetiti da je tijek pojedinih faza visoko individualan. "Intenzitet i tijek tugovanja ovise o dobi tugujućeg, njegovoj osobnosti, iskustvima, životnom stavu, kao i o ulozi koju smrt ima u kulturi određenog društvenog sustava, te o tome kako su tugujući sami naučeni i odgajani percipirati smrt."[46]

Ako tugovanje prođe bez komplikacija, njegov rezultat je prihvaćanje novog identiteta. U sklopu prihvaćanja nove situacije dolazi ne samo do promjene identiteta, već i do unutarnjeg rasta, koji bismo mogli nazvati i reintegracijom osobnosti.[47]

---

43 WORDEN, J. W. *Grief Counseling and Grief Therapy: A Handbook for the Mental Health Practitioner.* 4. vyd. New York: Springer Publishing Company, 2009, s. 39.

44 KUBÍČKOVÁ, N. *Zármutek a pomoc pozůstalým*. Praha: ISV, 2001, s. 13.

45 WORDEN, J. W. *Grief Counseling and Grief Therapy: A Handbook for the Mental Health Practitioner.* 4. vyd. New York: Springer Publishing Company, 2009, s. 39-53.

46 KUBÍČKOVÁ, N. *Zármutek a pomoc pozůstalým*. Praha: ISV, 2001, s. 87.

47 ŠPATENKOVÁ, N. Fenomén vdovství. In SÝKOROVÁ, D. – ŠIMEK, D. – DVOŘÁKOVÁ, M. *Třetí věk trojí optikou. Acta Universitatis Palackianae Olomucensis, Facultas Philosophica, Sociologica-Andragogica.* Olomouc: Univerzita Palackého, 2005, s. 81.

Tugovanje, međutim, može imati i komplicirani tijek, koji proizlazi iz činjenice da tugujući negira gubitak, izbjegava proživljavanje boli i odbija se odvojiti od preminulog.[48] Ni intenzivno tugovanje nije jamstvo uspješnog suočavanja sa značajnim gubitkom. Ono što tugujući "doista treba jest pronaći ravnotežu između izražavanja tuge i njezinog potiskivanja i skrivanja."[49]

Naše društvo, međutim, ne pruža odgovarajuće socijalne rituale za tugovanje. Odsutnost te podrške u kulturnim normama i konvencijama može tugovanje značajno otežati. Ne radi se samo o bespomoćnosti onih koji tuguju. Jednako nemoćna je i okolina, koja bi trebala tugujućima pružiti podršku u ovoj složenoj životnoj situaciji. "Tradicionalni izvori društvene podrške u modernom društvu zakazuju, smrt je i dalje tabu, rituali tugovanja gotovo ne postoje, a društvena okolina ne zna kako se ponašati prema tugujućem."[50]

U današnje vrijeme sve se češće susrećemo s institucionaliziranim oblicima pomoći u vidu savjetovanja za tugujuće.[51]

Preporuke koje mogu učinkovito pridonijeti nekompliciranom tijeku procesa tugovanja, a koje su namijenjene ne samo djelatnicima u pomažućim profesijama, već i članovima obitelji i prijateljima tugujućih:

- Shvatiti da je tugovanje prirodni odgovor na gubitak, koji može biti dugotrajan, emocionalno proturječan i nepredvidiv.
- Slušati emocije tugujućih, uključujući osjećaj krivnje, ljutnje ili tjeskobe, umjesto da im "savjetujemo" kako bi se trebali osjećati.
- Izbjegavati pojednostavljujuće izjave (*Znam kako se osjećaš, Sada je sretniji, Bog ga je volio više od tebe, Za pola godine ćeš se osjećati bolje, Možeš se ponovno oženiti/upoznati nekoga drugog* itd.).
- Ne govoriti nepotrebno, jer ponekad je najbolji odgovor "biti prisutan" i podržavati tugujućeg u izražavanju njegovih osjećaja.
- Ne govoriti tugujućem da ne plače ili da ne bude tužan, već mu pružiti vrijeme i prostor za to.

---

48 ŠPATENKOVÁ, N. *Poradenství pro pozůstalé*. 2. vyd. Praha: Grada, 2013, s. 166.

49 PARKES, C. M. – RELFOVÁ, M. – COULDRICKOVÁ, A. *Poradenství pro smrtelně nemocné a pozůstalé. Brno: Společnost pro odbornou literaturu*, 2007, s. 150.

50 KUBÍČKOVÁ, N. *Zármutek a pomoc pozůstalým*. Praha: ISV, 2001, s. 11-12.

51 Načela savjetovanja za ožalošćene detaljno i pregledno su obrađena In ŠPATENKOVÁ, N. *Poradenství pro pozůstalé*. 2. vyd. Praha: Grada, 2013.

- Podržavati tugujućeg u prisjećanju i pričanju uspomena na preminulog.
- Slušati ne samo riječi, nego i tišinu, jer ono što nije izrečeno jednako je važno kao i ono što jest.
- Ne očekivati da će vrijeme samo izliječiti sve rane, jer prevladavanje tuge može biti bolno i iscrpljujuće.
- Pomoći u konkretnim stvarima, poput pripreme hrane, brige o djeci, radova u vrtu ili čišćenja kuće, kako bi tugujući imao prostor za tugovanje.
- Potaknuti na odmor, meditaciju, brigu o sebi i tjelovježbu.
- Poštovati rodne i kulturne razlike u procesu tugovanja.[52]

52 HOOYMAN, N. R. – KIYAK, H. A. *Social gerontology: A Multidisciplinary Perspective*. 9. vyd. Boston: Allyn&Bacon, 2011, s. 584.

8. LITERATURA

ARAMBAŠIĆ L.: Gubitak, tugovanje, podrška, Naklada Slap, 2005.

Briga o traumatiziranoj djeci – radionice za udomitelje (priručnik), Hrabri telefon, 2021.

FIRTHOVÁ, P. – LUFFOVÁ, G. – OLIVIERE, D. (eds.). *Ztráta, změna a zármutek v kontextu paliativní péče*. Brno: Společnost pro odbornou literaturu, 2007.

HANSSON, R. O. – STROEBE, M. *Bereavement in Late Life. Coping, Adaptation, and Developmental Influences*. Washington: American Psychological Association, 2007.

HOOYMAN, N. R. – KIYAK, H. A. *Social gerontology: A Multidisciplinary Perspective*. 9. vyd. Boston: Allyn&Bacon, 2011.

KUBÍČKOVÁ, N. *Zármutek a pomoc pozůstalým*. Praha: ISV, 2001.

LANDSBERG, P. L. *Zkušenost smrti*. Praha: Vyšehrad, 1990, s. 131.

MITCHELL, K. R. – ANDERSON, H. *All Our Losses, All Our Griefs*. Louisville: The Westminster John Knox Press, 1983.

PAYNE, S. – SEYMOUR, J. – INGLETON, Ch. (eds.). *Paliative Care Nursing. Principles and Evidence for Practice*. Berkshire: Open University Press, 2008.

PARKES, C. M. – RELFOVÁ, M. – COULDRICKOVÁ, A. *Poradenství pro smrtelně nemocné a pozůstalé. Brno: Společnost pro odbornou literaturu*, 2007.

PREGRAD J. urednica: Stres, trauma, oporavak – udžbenik programa „Osnove psihosocijalne traume i oporavka, Društvo za psihološku pomoć, 1996.

STEVENS, J. O.: Awareness – Exploring, Experimenting, Experiencing, Eden Grove Editions, 1989.

ŠPATENKOVÁ, N. Fenomén vdovství. In SÝKOROVÁ, D. – ŠIMEK, D. – DVOŘÁKOVÁ, M. *Třetí věk trojí optikou. Acta Universitatis Palackianae Olomucensis, Facultas Philosophica, Sociologica-Andragogica*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2005.

ŠPATENKOVÁ, N. *Krizová intervence pro praxi*. 2. akt. a dopl. vyd. Praha: Grada, 2011.

ŠPATENKOVÁ, N. *Poradenství pro pozůstalé*. 2. vyd. Praha: Grada, 2013.

TADESCHI R.G. & CALHOUN L. G.: Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence, *Psychological Inquiry* 15, no. 1, 2004.

UZELAC, M., BOGNAR, L. i BAGIĆ A., Budimo prijatelji: priručnik odgoja za nenasilje i suradnju, Slon 1994.

WORDEN J. W.: Savjetovanje i terapija u tugovanju – Priručnih za stručnjake u području mentalnog zdravlja, Naklada Slap, 2005.

https://urkpk.org/programi/drugi-programi-i-projekti/podrska-u-tugovanju/

https://www.researchgate.net/publication/234661568_Fantasy_and_Experiential-Gestalt_Therapy

https://dulwichcentre.com.au/the-tree-of-life/#elementor-toc__heading-anchor-4

9. PRILOZI

Grupe podrške za mlade s iskustvom tugovanja radi gubitka bliske osobe

- Upitnik -

Svrha ovog upitnika je procijeniti kako proživljavaš svoje iskustvo tugovanja:

- kakav je tvoj odnos prema procesu tugovanja
- kako teče tvoja prilagodba na situaciju koju proživljavaš
- kakve su tvoje reakcije na razini tijela, misli, emocija i ponašanja
- kakav je tvoj odnos prema osobi koja je preminula

Molimo te da pažljivo pročitaš svaku tvrdnju i procijeniš do koje mjere se ona odnosi na tebe, ako uzmeš u obzir razdoblje od protekla dva tjedna, uključujući današnji dan.

1. Uopće se ne odnosi na mene
2. Uglavnom se ne odnosi na mene
3. Djelomično se odnosi na mene
4. Uvelike se odnosi na mene
5. U potpunosti se odnosi na mene

1. Ponekad mi se čini da moje tugovanje predugo traje.	1 2 3 4 5
2. Drugi su u pravu kada kažu da trebam samo krenuti dalje.	1 2 3 4 5
3. Nije mi problem zatražiti podršku drugih u mom procesu tugovanja.	1 2 3 4 5
4. Znam što mi pomaže u proživljavanju mojeg tugovanja.	1 2 3 4 5
5. Spreman sam/spremna sam proživjeti sve što tugovanje donosi u moj život.	1 2 3 4 5
6. Imam vještine potrebne da se prilagodim situaciji u kojoj se nalazim nakon gubitka.	1 2 3 4 5
7. Moje iskustvo gubitka jednog će mi dana pomoći u mom osobnom rastu.	1 2 3 4 5
8. Teško mi je usmjeriti se na budućnost.	1 2 3 4 5
9. Ponekad osjećam krivnju jer ne mogu svakodnevno funkcionirati onako kako bih htio/la.	1 2 3 4 5
10. Mislim da mi je lakše kada potiskujem svoje emocije.	1 2 3 4 5

11. Nekad pomislim da moje reakcije na gubitak nisu normalne.	1 2 3 4 5
12. Ponekad mi se čini da će me emocije preplaviti.	1 2 3 4 5
13. Moj gubitak mi otežava povezivanje s drugima.	1 2 3 4 5
14. Otkad je bliska osoba umrla, brinem se više nego prije.	1 2 3 4 5
15. Nakon smrti bliske osobe osjećam tegobe u tijelu.	1 2 3 4 5
16. Otkad je bliska osoba umrla, teško se koncentriram.	1 2 3 4 5
17. Ne mogu prestati razmišljati o osobi koju sam izgubio/izgubila.	1 2 3 4 5
18. Sjećanja na preminulu osobu teško mi padaju.	1 2 3 4 5
19. Smatram da sam se oprostio/oprostila od osobe koju sam izgubio/izgubila.	1 2 3 4 5
20. Ponekad sam ljut/ljuta na preminulu osobu.	1 2 3 4 5

10. IZ RECENZIJE

Bavljenje s temom gubitaka i tugovanja uvijek je izazovno jer se radi o temi koja je osobna, slojevita, koja (ne)svjesno uključuje više gubitaka odjednom i koja na različite načine utječe na pojedince i obitelji. Tugovanje mladih/adolescenata ne razlikuje se značajno od tugovanja odraslih, no zahtjeva da odrasli u njihovu okruženju odgovore primjereno na njihove potrebe u tugovanju. Taj odgovor je određen uvjerenjima drugih, odraslih, o obliku podrške koji se pruža u tugovanju, naslanja se na njihova prethodna iskustva o tome *kako* se tuguje i često mogu biti u suprotnosti od potreba mladih. Ovaj priručnik može poslužiti kao inspiracija mladima da dobiju više informacija o gubitcima i tugovanju, ali i njihovim roditeljima i obiteljima koji tu podršku pružaju jer sažeto pojašnjava gubitak i tugovanje te daje primjer kako se ona može pružiti.

Uspješnost prilagodbe na gubitak, pokazuju istraživanja, veća je u sredinama/obiteljima u kojima su članovi bolje povezani, gdje se bez većih poteškoća govori o umrlom ili o gubitku i gdje je on prouzročio manje životne promjene i poremećaje. Pažljivijim čitanjem priručnika, u dijelu koji opisuje kako se radilo s mladima u procesu tugovanja, može se gotovo osjetiti kako je projekt ispunio potrebe mladih u tugovanju. Okupljenost u grupi u kojoj se smrt normalizira kao prirodan proces, u kojoj su mogli dobiti odgovore na važna pitanja o smrti i gubitku, u kojoj imaju mogućost biti strpljivi i dati sebi vrijeme i prostor da gubitak postane stvaran, učinilo je da se osjećaju važnima, uključenima i slobodnima za daljnji rast i razvoj. Mogućnost da mladi govore o svojim gubitcima ili da kreiraju svoje i/ili nove rituale povezane s njima, pomogao je i da podijele osjećaje koji su bili skriveni drugima, kojima nisu htjeli opterećivati druge ili zbog kojih su i sami imali osjećaj krivnje. Ovaj priručnik teži tome da potakne na dijalog, na dijeljenja i povezivanja i tako ga treba i koristiti.

..... Aktivnosti su opisane stručno, detaljno kako bi ih različite osobe mogle koristiti u svom radu ili u pristupu tugujućoj osobi. Tijekom čitanja stječe se dojam kako autori pišu iz vlastitog iskustva, suvereno, da poznaju tematiku i lako ju povezuju s aktivnostima i potrebama mladih.

***Ivana Mošić Pražetina**, dipl. soc radnica*
Gestalt i Sistemski obiteljski psihoterapeut,
edukator i supervizor sistemske obiteljske psihoterapije