



GUBITAK

SJEĆANJA

*Ono što je u čovjeku koji umre najbolje,
Ostaje u onome koji ga voli.
I tako ostaju zajedno za sva vremena.*

Rubrika “In memoriam”,
Jutarnji list, 14.VI. 2004.

U ovom ćete poglavlju dobiti odgovore na sljedeća pitanja:

- ◆ Koja su obilježja različitih vrsta gubitaka?
- ◆ Po kojim se sve kriterijima mogu svrstavati gubici?
- ◆ Što su to neprepoznati gubici?
- ◆ Zbog čega su gubici teški?
- ◆ Na koje sve načine ljudi traže smisao gubitka i života nakon njega?
- ◆ Koje su uobičajene reakcije na gubitak?
- ◆ Po čemu se reakcije na gubitak razlikuju od depresije?
- ◆ Koje “povoljne” (ugodne) reakcije ljudi imaju na gubitak?
- ◆ Kako tugujući ljudi doživljavaju svoje reakcije na gubitak, a kako ih doživljavaju ljudi iz njihove okoline?



- ◆ Mogu li se ljudi uspoređivati po tome kome je teže nakon gubitka?
- ◆ Ima li u području gubitaka mjesta za pojmove normalno – nenormalno?
- ◆ Po čemu su specifični gubitak djeteta, gubitak roditelja, samoubojstvo, gubici zbog bolesti koji *ne* uključuju smrt te gubitak zbog nestanka osobe koja nam je važna?
- ◆ Postoji li i kakva je razlika između gubitaka i traumatskih događaja?
- ◆ Koje su osobitosti gubitaka u djetinjstvu i mladosti?

Na samom početku ovog poglavlja iznijet ću neke statističke podatke koji pokazuju koliko je važno govoriti i podučavati o gubicima. Prema podacima Državnog zavoda za statistiku u području zdravstva (*National Center for Health Statistics*¹), u SAD-u je 2003. godine ukupno umrlo nešto manje od 2.5 milijuna ljudi, a iste godine razvrgnuto je nešto više od milijun brakova. Kao što je vidljivo, broj ljudi koji godišnje u SAD-u doživljavaju gubitke *zbog samo dva spomenuta uzroka* prilično je velik – riječ je o barem 13 milijuna ljudi²! Činjenica je da najveći broj njih nakon gubitaka nema većih psihičkih i tjelesnih posljedica, tj. najveći broj tugujućih u jednom se trenutku posve oporavi od doživljenog gubitka i nastavlja svoj uobičajeni život. Međutim, prema procjenama nekih psihijatarata, između 10 i 17% ljudi koji traže pomoć u klinikama za duševno zdravlje ili u ambulantnim psihijatrijskim ustanovama, u podlozi svojih psihičkih teškoća imaju tzv. nerazriješene ili neodtugovane gubitke (prema Worden, 2002.). To *ne* znači da su u svim takvim slučajevima gubici *izravan* uzrok psihičkih i tjelesnih smetnji, ali ne možemo zanemariti činjenicu da u životnoj povijesti tih ljudi postoje gubici koje oni sami doživljavaju nepreboljenima i kojima se stručnjaci moraju pozabaviti žele li im pomoći.

U Hrvatskoj je, prema podacima Državnog zavoda za statistiku³, 2003. godine umrlo blizu 53.000 ljudi i ako pretpostavimo da su nakon umrlog ostale samo četiri osobe⁴, to znači da je te godine bilo otprilike 200.000 tugujućih ljudi zbog gubitka izazvanog smrću. Dodamo li tome činjenicu da je iste godine

¹ www.cdc.gov/nchs

² Već u sljedećem odlomku otkrit ćete kako sam došla do te brojke.

³ www.dzs.hr

⁴ Doduše, Rando (1993.) u svojoj poznatoj knjizi *Tretman otežanog ili kompliciranog tugovanja* kaže da “svaka pojedinačna smrt utječe na 8–10 članova obitelji...iako te brojke mogu zavaravati jer ne uzimaju u obzir i druge ljude na koje je smrt utjecala, kao što su susjedi, prijatelji, suradnici na poslu, učenici itd.” (str. 5.).

razvrgnuto gotovo 5.000 brakova i usto pretpostavimo da je u svakom od njih bilo samo jedno dijete, tada je riječ o 5.000 djece i 10.000 odraslih koji su doživjeli gubitak zbog rastave braka. Sada smo već na brojci od ukupno 215.000 tugujućih godišnje. Međutim, ne smijemo zaboraviti ni gubitke zbog prekida odnosa koji nisu formalizirani (pa se ne nalaze u statistikama), gubitke zbog selidbe, zbog smrti kućnog ljubimca, odlaska u mirovinu, otkaza ili promjene posla te gubitke zbog lošeg zdravstvenog stanja i bolesti itd. Vjerujem da ćemo se složiti kako ti gubici uzeti zajedno “stvaraju” barem još 215.000 tugujućih ljudi godišnje (premda mislim da je ovo vrlo optimistična brojka). Dakle, sada već govorimo o gotovo pola milijuna ljudi⁵ koji *godišnje* u Hrvatskoj doživljavaju gubitke i pritom ta brojka uključuje *samo* one koje sam spomenula. Naravno, da su od pojedinca do pojedinca i od obitelji do obitelji posljedice tih gubitaka različite, da je oporavak od njih različito težak i da svakom tugujućem ne treba ista količina podrške i pomoći, ali *svakome* od njih treba podrška i *svakoj* osobi iz okoline tugujućeg treba neka količina znanja o gubicima i tugovanju kako bi mogli pružiti podršku na najbolji mogući način.

Nadam se da ćete se složiti sa mnom da najmanje pola milijuna tugujućih ljudi godišnje u Hrvatskoj jest brojka zbog koje se valja potruditi, a ako još niste uvjereni u to, hoću vas podsjetiti da brojke koje sam iznijela nisu samo brojke. To su nečija (umrla) djeca, roditelji, braća/sestre, (bliski) rođaci, (bliski) prijatelji, (bliski) kolege s posla, (bliski) susjedi koji su svojim nestankom ostavili trajnu prazninu u mnogim ljudima.⁶ S time na umu prelazimo na razgovor o gubicima.

Ljudi većinom nerado govore o doživljenim gubicima i to iz vrlo jednostavnog razloga: takav razgovor obično je ispunjen neugodnim mislima i emocija-

⁵ Imajte na umu da je ta brojka sigurno veća s obzirom na to da sam na početku odlomka krenula od pretpostavke da su nakon umrlog ostale *samo četiri* osobe i da je u rastavljenim brakovima u prosjeku *jedno dijete*, što smatram iznimno blagim procjenama.

⁶ Ako vas navedeni brojčani argumenti još nisu uvjerali koliko je važno obratiti pažnju na gubitke, evo mog zadnjeg pokušaja: tijekom *tri godine* (od 1999. do 2002.) u Hrvatskoj je ukupno umrlo otprilike 150.000 ljudi, a rastavljeno je otprilike 15.000 brakova. Ako prvu brojku opet pomnožimo samo s 4 (tugujuće osobe), a drugu s 3 (majka, otac i jedno dijete) dolazimo do ukupne brojke od 645.000 ljudi koji su doživjeli gubitak *samo* zbog smrti ili zbog rastave braka. Vrlo je vjerojatno da dobar dio tih ljudi još uvijek osjeća posljedice doživljenih gubitaka. Ako tome dodamo i raniju grubu procjenu od 215.000 ljudi koji su u *jednoj godini* doživjeli i različite druge gubitke, tada govorimo o otprilike 850.000 *tugujućih ljudi* kojima treba podrška obitelji i prijatelja u procesu tugovanja. Nadam se da vam brojka koja se bliži milijunu djeluje dovoljno uvjerljivo.



ma, a prirodna čovjekova tendencija jest izbjegavati neugodu. Kad je riječ o gubicima koji su se dogodili zbog smrti, tada se ljudi osobito trude na sve načine izbjeći ono što ih podsjeća na takav nepovratan gubitak, smatrajući da će izbjegavanjem razgovora o smrti brže zaboraviti neugodan događaj (ali i vlastitu smrtnost). Međutim, ni ugodni ni neugodni događaji ne mogu se potpuno zaboraviti, oni se pohranjuju u naše pamćenje i tamo ostaju zauvijek. Naravno da s vremenom imamo osjećaj da smo doživljene gubitke zaboravili, ali sigurna sam da se možete prisjetiti trenutaka u životu kad su “zaboravljeni” gubici nekim povodom ponovo izronili iz dubine sjećanja i kad ste shvatili da oni zapravo nisu posve zaboravljeni. Iz toga slijedi da je izbjegavanje razgovora o gubicima (uključujući i one uzrokovane smrću), s namjerom da ih zaboravimo, zapravo uludo trošenje energije. Činjenica je da se gubici ne mogu zaboraviti tako da ih se više nikada ne sjetimo, odnosno tako da nam život izgleda kao da se ništa nije dogodilo. Međutim, ono što jest moguće je naučiti živjeti s gubitkom i to tako da on na nas više ne djeluje tako “razarajuće” kao u trenutku kad se dogodio.

Nakon doživljenog gubitka i odrasli i djeca trude se potisnuti svoju bol i osjećaje jer su im teško podnošljivi. Problem s takvim potiskivanjem jest što ono podsjeća na stišavanje radija na glasnoću šapta: svi osjećaji su potisnuti – neugodni, ali i oni ugodni, i čovjek se osjeća jedva živim.

S druge strane, premda ne volimo misliti i govoriti o smrti, svi dobro znamo da je ona sastavni dio života i da se prije ili kasnije moramo suočiti s tuđim i vlastitim umiranjem. Hulbert (1999.) kaže kako se čini da je u “pristojnom” razgovoru seks prestao biti tabu temom, a smrt je to i dalje ostala pa se o njoj gotovo nikada ne govori. To, doduše, nije posve točno jer u svakodnevnom govoru često koristimo fraze koje uključuju riječ *smrt* ili njezine izvedenice poput: “na smrt sam se prepala”, “smrtna tišina”, “to je bilo nasmrtno dosadno”, “zaboravio sam na to kao na smrt”, “tebe treba poslati po smrt” i sl. Isto tako, novine, časopisi, televizijske emisije, video- i kompjutorske igre pune su smrti u različitim oblicima. Međutim, u svim tim slučajevima smrt se nalazi na prihvatljivoj udaljenosti, čak i kad je prikazana vrlo zorno. Drugim riječima, o smrti smo spremni govoriti i slušati dok nas se ona ne tiče *osobno*, tj. dok nas ne sili da se suočimo s vlastitom smrtnošću ili s tjeskobom zbog mogućeg trajnog odvajanja od ljudi koje volimo.

U nastavku teksta bit će mnogo govora o gubicima zbog smrti, ali važno je znati kako oni mogu nastati i zbog različitih drugih uzroka, što znači da postoje različite vrste gubitaka. Njihovim razmatranjem dolazimo do važnih spoznaja o gubicima općenito, ali i o gubicima izazvanim specifičnim događajem – smrću.

OBILJEŽJA RAZLIČITIH VRSTA GUBITAKA

Prvo valja reći da su gubici univerzalna pojava. To znači da na svijetu ne postoji čovjek koji nije nekoga ili nešto izgubio (ili kojemu se to neće dogoditi). Ovo je jedna od rijetkih činjenica po kojima su svi ljudi na svijetu jednaki, neovisno o spolu, rasi, nacionalnoj ili vjerskoj pripadnosti, mjestu na Zemljinoj kugli gdje žive i sl.. Po tome smo svi isti i baš zato imamo osjećaj da su nam gubici bliski, da o njima sve znamo te da se o tome nema što osobito govoriti. Pa ipak, kad osobno doživimo gubitak ili kad smo kraj nekoga tko ga je doživio, često smo svjesni koliko malo znamo o gubicima, o tome kako oni djeluju, kakve posljedice ostavljaju i što je najbolje učiniti kako bi gubitak bio što lakše podnesen. Katkada tog neznanja postajemo svjesni tek kad stvari pođu ukrivo ili kad, s određenim vremenskim odmakom, počnemo razmišljati o doživljenom gubitku. Tada često kažemo sebi ili drugima: “Da sam barem tada znao/zнала...”. Ljudi su i po tom neznanju o gubicima prilično slični i to iz vrlo jednostavnog razloga: u djetinjstvu i u mladosti, u obitelji i u školi u pravilu nas ne podučavaju o gubicima. Djecu pripremamo na školovanje, zapošljavanje, vjenčanje, rađanje, ali o gubicima, osobito onima zbog smrti, najčešće šutimo. To radimo zbog vrlo prirodne ljudske potrebe koja se zove izbjegavanje neugode (a gubici su često “koncentrat” neugode), ali i iz neznanja, jer nas same tome nitko nije podučavao. Prema tome, da rezimiram, ljudi su jako *slični* po tome što su svi izloženi gubicima i po tome što o njima razmjerno malo znaju.

S druge strane, ljudi se međusobno *razlikuju* po tome koliko su gubitaka doživjeli, prate li ih gubici od djetinjstva ili su im se počeli događati tek kasnije u životu te po trajanju oporavka od gubitka. Za neke bismo ljude mogli reći da su jednostavno sretniji od drugih jer su tijekom života izloženi manjem broju gubitaka, u usporedbi s onima kojima su gubici sastavni dio života od najranijeg djetinjstva. U drugu skupinu ubrajaju se, na primjer, ljudi koji su svoje djetinjstvo i mladost proživjeli u domu za nezbrinutu djecu, kamo su obično dospjivali nakon velikog broja različitih gubitaka, oni koji su u djetinjstvu proživjeli prirodne katastrofe (npr. poplavu, potres), katastrofe uzrokovane ljudskim činom (npr. eksploziju u tvornici, željezničku ili avionsku nesreću) ili ratna zbivanja u kojima su izgubili drage ljude i još mnogo, mnogo toga.

Gubici su neizbježan dio života. Kako starimo, gubici postaju sve češće pojave s kojima nekako moramo izaći na kraj. Valja istaknuti da gubitak *nije* samo smrt; gubitak je i kad nekoga ostavimo ili on/ona ostavi nas, gubitak jer i kad



se preselimo u drugi grad, u drugu školu, na drugo radno mjesto itd. Izgubiti možemo i predmet koji nam je osobito drag, možemo izgubiti kuću, grad, domovinu, slobodu, ideale (npr. one o ljubavi, pravdi i poštenju, domoljublju), uvjerenja (npr. religiozna ili ona koja se tiču sigurnosti i predvidljivosti života), romantičan san, nadu (npr. da ću ikad od svog oca dobiti ljubav i poštovanje koje mi pripada i treba), iluziju slobode i moći, djetinjstvo itd.

U nastavku knjige često će biti spominjani samo gubici koji su nastali zbog smrti. Razlog tome je što mi se mnogo puta pokazalo da ono što kažem o gubicima ljudi najlakše shvaćaju i najbolje prihvaćaju upravo kad je riječ o takvim gubicima. Čini se kao da su neke činjenice o obilježjima gubitaka i oporavku od njih najočitije, pa stoga i najlakše prihvatljive, upravo kad je riječ o gubitku zbog smrti. Jedna od tih "očitih" činjenica jest da je smrt jedini gubitak koji je *zaista zauvijek*, koji je nepovratan i nepopravljiv (Miller i Omarzu, 1998.). I konačno, od svih vrsta gubitaka, oni nastali zbog smrti najčešće su proučavani u empirijskim istraživanjima pa o njima i njihovu utjecaju ima i najviše podataka.

Neki autori (npr. Massey, 1991., Miller i Omarzu, 1998., Stroebe i sur., 1993. b, Weiss, 1993., Worden, 2002.) napominju da postoje razlike u tome kako na ljude utječu gubici zbog smrti i oni nastali zbog drugih uzroka. U prvom slučaju obično se pojavljuju izrazita bol i osjećaj potpune (privremene ili trajne) dezorijentacije, dok je u drugom slučaju najčešće prisutna "samo" izrazita neugoda. Osim toga, gubitke zbog smrti karakterizira sasvim sigurna trajnost, konačnost i nepovratnost, dok kod ostalih vrsta gubitaka može postojati barem teoretska nada da će nam se izgubljena osoba vratiti ili da ćemo ponovo steći ono što smo izgubili.

S druge strane, pokazalo se da postoje i velike sličnosti u reakcijama na gubitak uzrokovan smrću i drugim uzrocima (Parkes, 1998.). Tako je, npr. Massey (1991.) u svom istraživanju utvrdio da su medicinske sestre koje su ostale bez posla zbog zatvaranja bolnice, reagirale vrlo slično na taj gubitak kao i ljudi koji su nekoga izgubili zbog smrti. Reakcije medicinskih sestara uključivale su nevjericu, tjeskobu, krivnju, ljutnju, različite tjelesne simptome, idealizaciju izgubljenog radnog mjesta te različita izbjegavajuća ponašanja.

Bez obzira na spomenute razlike između gubitaka uzrokovanih smrću i onih zbog drugih uzroka, voljela bih da prilikom čitanja knjige imate na umu da temeljna načela reagiranja na gubitke i oporavka od njih te pružanja podrške i pomoći tugujućima vrijede za sve vrste gubitaka. Isto tako, voljela bih da riječi "smrt" i "umrli" jednostavno "prevedete" u neki drugi pojam, ovisno o konkretnom gubitku koji vas osobno ili stručno zanima dok čitate knjigu. I konačno, premda sam se trudila domisliti što više različitih primjera gubitaka, moguće je

da u tekstu nećete pronaći neki svoj, osobni gubitak i tada vam preostaje jedino da to što čitate primijenite na svoju konkretnu situaciju.

Članak Else Ballhausen-Footman (1998.), čija je kći 18 godina prije objavlivanja njezina teksta umrla zbog bolesti, duboko me dirnuo i zbog toga sam na ovom mjestu odlučila dodatno pojasniti činjenicu da su različite vrste gubitaka na određen način slične, ali i različite.

Spomenuta autorica opisuje kako je kao majka (ali i kao psihoterapeut) mnogo puta bila pogođena time što brojni autori na određen način izjednačuju smrt voljenog bića i ostale vrste gubitaka:

“Vrlo živo sjećam se trenutka kad mi je jedna od mojih kolegica, koja inače drži predavanja na temu gubitaka i tugovanja, oduševljeno pokazala ‘nov’ način promatranja gubitka i jačine njegova utjecaja kao posljedice različitih životnih događaja, tj. u kontekstu modela stresa. U tom modelu, ‘selidba’ i ‘mijenjanje posla’ bili su svrstani u istu skupinu kao i ‘gubitak rođaka ili supružnika’. Još uvijek se sjećam svog očaja i nevjerice kad sam uvidjela da je moje iskustvo na taj način reducirano i uredno smješteno uz bok gubicima ponajviše materijalne prirode. Moja je kolegica dodala kako se, naravno, ti događaji ne vrednuju na isti način; svaki od njih ima svoj vlastiti stupanj intenziteta i emocionalne težine. Gubitak osobe, osobito djeteta, nalazi se daleko na vrhu takvog popisa događaja. Taj me dodatak nije utješio. Nisam željela biti svrstanom ni u jednu kategoriju, bilo na vrhu ili na dnu popisa....osjećala sam da sve to umanjuje važnost mog gubitka.” (Ballhausen-Footman, 1998., str. 292.)

Premda za sebe mislim da sam u radu s tugujućim ljudima vrlo oprezna, ovaj citat još jednom mi je pokazao kako opreza nikad nije dosta, a kamoli previše. Zbog toga želim još jednom reći da gubitak osobe i gubitak materijalnih stvari/apstraktnih vrijednosti te smrt i gubitak zbog npr. rastave braka ili selidbe *nisu* iste vrste gubitaka s obzirom na posljedice koje ostavljaju i s obzirom na veličinu (i trajnost) promjena koje izazivaju u životu tugujućih ljudi. Ovo ponavljam zbog svih vas koji čitate ovu knjigu, a koji ste doživjeli gubitak/smrt bliske osobe i koji biste se mogli naći povrijeđenima zbog izjednačavanja gubitka/smrti drage osobe i ostalih vrsta gubitaka.

Među čitateljima ove knjige sigurno ima onih koji (još) nisu doživjeli smrt bliske osobe i koji mogu razumjeti i pojasniti doživljaj gubitka samo ako se prisjete ostalih vlastitih gubitaka. Zbog njih je važno reći i da različiti gubici imaju dosta zajedničkih elemenata koji ih čine međusobno sličnima. Ballhausen-Footman (1998.) također govori o tome opisujući kako u podučavanju budućih savjeto-



vatelja i psihoterapeuta i sama navodi sličnosti među gubicima. To radi da bi studenti koji nemaju osobno iskustvo smrti bliske osobe mogli prepoznati doživljaj gubitka u onome što su *oni* doživjeli kao gubitak i da bi u radu s tugujućima bili osjetljivi te ozbiljno shvatili i gubitke koji nisu izazvani smrću.

SVRSTAVANJE GUBITAKA U SKUPINE PREMA RAZLIČITIM KRITERIJIMA

Područje gubitaka razmjerno je složeno, između ostalog i zbog toga što u njemu postoje pojmovi koje je teško jasno i jednoznačno definirati. Jednu od pojmovnih teškoća stvara izbor kriterija za svrstavanje gubitaka u određene skupine.

S jedne strane, čini se vrlo jednostavnim govoriti o tome *koga ili što smo izgubili* pa tada kažemo da smo izgubili prijatelja, majku, brata, kuću, torbu i sl. Međutim, kad je riječ o gubitku ljudi, tada, na primjer, za nekoga kažemo da je izgubio oca, ali to je istodobno drugoj osobi gubitak supruga, trećoj gubitak sina itd. Iz toga se vidi kako kriterij svrstavanja gubitaka s obzirom na to “koga ili što smo izgubili” nije baš tako jednostavan kao što se čini na prvi pogled, tj. da jedan te isti događaj znači gubitak različitih osoba, ovisno o tome iz čijeg kuta gledamo.

S druge strane, može biti riječ o tzv. *prirodnim gubicima i onima izazvanim ljudskim faktorom*. U prvu skupinu ubrajaju se, npr. gubici zbog bolesti, a u drugu, npr. gubici zbog (samo)ubojstva. Međutim, u našem jeziku riječ “prirodno” ima i značenje “normalno, uobičajeno” i tu nastaje nevolja. Postavlja se, naime, pitanje je li “prirodno” da netko oboli i umre od neke bolesti u osamnaestoj godini života ili je li “prirodno” kada dijete umre prije roditelja, premda je smrt nastupila prirodnim putem (zbog bolesti). Dakle, upotreba pojma (ne)prirodno, kao kriterija klasifikacije gubitaka, također je opterećena teškoćama.

Nadalje, gubitke možemo svrstavati u skupine i s obzirom na to jesu li se dogodili *iznenada, neočekivano* ili su bili *očekivani*. Prema tom kriteriju, iznenadni, neočekivani gubici bili bi, npr. oni nastali zbog prometne ili neke druge nesreće, a očekivani, npr. oni koji su posljedica teških, opasnih i/ili dugotrajnih bolesti. Međutim, kad je riječ o konkretnim gubicima, i s tim kriterijem postoji problem. Svi znamo da je karcinom smrtonosna bolest, iako za neke (pod)vrste te opake bolesti danas već postoje više-manje uspješni načini liječenja. Postavlja

se pitanje je li smrt 34-godišnjaka od karcinoma, dva mjeseca nakon postavljanja dijagnoze, više očekivan gubitak (jer se dogodio zbog teške/smrtonosne bolesti) ili više iznenadan gubitak (jer osoba ima 34 godine i jer je umrla dva mjeseca nakon određivanja dijagnoze).

Kaltman i Bonanno (2003.) u svom radu govore o teškoćama koje se vežu uz pojmove *prirodan - nasilni* i *iznenadni - očekivani* gubitak. Slažem se s njihovim mišljenjem prema kojem su ta dva kriterija međusobno povezana, što jako otežava njihovo proučavanje. Nasilni gubici poput ubojstva, nesreće i samoubojstva istodobno su i neočekivani, i kad je riječ o takvim događajima jednostavno nije moguće zasebno proučavati učinke nasilja, kao uzroka gubitka, od učinaka njihove vremenske dimenzije, tj. (ne)očekivanosti. Zbog toga se varijabla iznenadnosti-očekivanosti gubitka obično proučava samo na tzv. prirodnim gubicima – onim nastalima zbog bolesti što, naravno, suzuje raspon događaja i otežava generalizaciju dobivenih rezultata. Da stvar bude još složenijom, Kaltman i Bonanno (2003.) upozoravaju kako se i gubici uzrokovani nasilnim činom međusobno mogu jako razlikovati s obzirom na stupanj nasilja. Tako se, npr. samoubojstvo i ubojstvo pred očevicima i bez njih jako razlikuju po stupnju nasilja koje osjeća tugujući, isto kao što se međusobno razlikuju prometne nesreće u kojima je osoba poginula sama ili pred rodbinom koja je bila u automobilu s poginulim (Fitzgerald, 1995.).

Iz prethodne rasprave vidljivo je kako su kriteriji za svrstavanje gubitaka u pojedine skupine međusobno (jako) povezani i stručnjaci koji rade s tugujućima moraju toga biti svjesni. U suprotnom mogu upasti u zamku tehnicističkog oblikovanja svog rada, tj. pružanja podrške i pomoći tugujućima prema tobože jednostavnim i jasnim kriterijima klasifikacije gubitaka, a oni to jednostavno nisu. Isto tako, istraživači u tom području moraju biti svjesni “nečistoće” pojedinih kriterija svrstavanja gubitaka, iz čega proizlaze metodološka ograničenja proučavanja gubitaka i zaključaka donesenih na temelju dobivenih rezultata. (O tome će biti još govora u 4. poglavlju: *Što i kako istraživati u području gubitaka i tugovanja.*)

I konačno, postavlja se pitanje tko bi trebao biti taj koji će procijeniti je li riječ o prirodnom ili neprirodnom gubitku i je li gubitak bio očekivan ili iznenadan. S jedne strane, za to su najpozvaniji stručnjaci i teoretičari koji se intenzivno bave područjem gubitaka i tugovanja i koji na temelju svoje stručnosti mogu najbolje postaviti koordinatni sustav unutar kojeg ćemo se mi ostali kretati. S druge strane, u mnogo slučajeva pokazuje se da je mnogo važnija subjektivna od “objektivne”, stručne istine, tj. pokazuje se da je za oporavak tugujućih mnogo važnije u koju “doživljajnu skupinu” oni smještaju gubitak koji im se dogodio. Čini mi se da sam toga prvi put zaista postala svjesnom kad



sam jedno jutro, zajedno sa svojom sestrom, došla u bolnicu posjetiti oca i kad su nam liječnici rekli da je on prethodne noći umro. Sjećam se dobro kako sam bila *iznenađena* tom činjenicom, iako objektivno za to nije bilo razloga – moj je otac tada već godinu i pol bolovao od karcinoma jednjaka, godinu dana prije toga preživio je iznimno tešku i složenu operaciju, a posljednji mjesec dana ležao je na odjelu intenzivne njege i težio pedesetak kilograma (od početnih stotinjak)!

Moje iskustvo u radu s pojedincima pokazuje da je ovaj drugi način pristupa tugujućima mnogo smisleniji i djelotvorniji i uvijek ga zagovaram. Istodobno, potpuno sam svjesna da znanje koje imamo nekako moramo posložiti u određene ladice jer ga u suprotnom ne možemo apsorbirati. Drugim riječima, želim vas upozoriti da čitajući knjigu imate na umu kako su skupine gubitaka o kojima će biti riječi načinjene ponajviše zbog spoznajnih, didaktičkih i metodičkih razloga. Bez tako “skupljenih” znanja nije moguće stjecati vještine pružanja podrške i pomoći tugujućima koje su nužne za konkretan rad. Međutim, bilo bi dobro da se u radu s pojedincima opisanih podjela gubitaka ne držite previše doslovno i kruto, već da ih prilagođavate konkretnom pojedincu i situaciji (gubitku) koja ga je zadesila. Skupine gubitaka promatrajte kao pomoć i kao nešto bez čega se ne može valjano raditi, a ne kao ograničenje i kalup u koji morate moći smjestiti svakog pojedinca. Nakon ovih riječi upozorenja, pogledajmo na koje se sve načine gubici mogu promatrati.

U životu postoje gubici kojima je izložena većina ljudi, a događaju se pri prijelazu s jedne razvojne stepenice na drugu. Prirodan proces odrastanja, sazrijevanja i starenja uključuje stalnu promjenu, a ona pak uključuje stalne, svakodnevne, “neophodne” gubitke. Npr. rađanje je gubitak sigurnosti majčina trbuha, a tijekom života susrećemo se s gubicima osoba, odnosa, mjesta, stvari i vrijednosti koje nas iz jednog svijeta vode u drugi. Svi znamo da je odrastanje bolno. Takvi gubici događaju se cijeli život. Gubimo obitelj, prijatelje, zdravlje i na kraju životnog puta naš je posljednji prirodni gubitak – gubitak života, tj. smrt. Ovi gubici su univerzalni: svaki čovjek ih proživljava, prirodan su dio osobnog rasta i razvoja i stoga su obično *predvidljivi* (Stroebe i sur., 1993. b). Nazivaju se *razvojnim gubicima* i evo nekoliko konkretnih primjera takvih gubitaka:

- gotovo 24-satna prisutnost mame ili tate (dok smo jako mala djeca)
- omiljena odgajateljica iz vrtića i vrtićki prijatelji
- učiteljica iz prva četiri razreda osnovne škole
- prijatelji iz osnovne i srednje škole/fakulteta
- kolege s posla (zbog odlaska u mirovinu).

Kao što se vidi, nije moguće postati školarcem/kom, a da pritom ne izgubimo sigurnost vrtića i odgajateljice koja je “uvijek tu kad zatreba”, nije moguće prijeći u srednju školu, a da ne izgubimo prijatelje iz osnovne škole, učitelje na koje smo bili navikli, nije moguće otići u mirovinu, a da ne izgubimo barem dio kolega s kojima smo na poslu provodili dane itd.

Nasuprot razvojnim gubicima, postoje i gubici koji mogu biti *predvidljivi* i *nepredvidljivi*, koji se ne događaju svim ljudima, a *uzrokuju ih različiti stresni i traumatski događaji*. U tablici 1 navedeno je nekoliko primjera takvih gubitaka.

Kao što sam već rekla, gubici izazvani stresnim i traumatskim događajima mogu biti predvidljivi, tj. očekivani, ali i nepredvidljivi odnosno neočekivani.

Mnogi stresni događaji uzrok su gubitaka koje možemo predvidjeti i u tom slučaju izostaje iznenađenje i šok, što može olakšati podnošenje gubitka i oporavak od njega. Primjeri takvih događaja su odlazak učenika iz razrednog odjela zbog selidbe u drugi grad, “gubitak” jednog od roditelja nakon rastave braka, gubitak prava na dječji doplatak zbog povećanja primanja, rušenje bespravno izgrađene kuće itd. U ovu skupinu možemo ubrojiti i gubitke koje Massey (1991.) naziva “institucijskim gubicima”, a koji se odnose na očekivani gubitak radnog mjesta, npr. zbog zatvaranja bolnice, tvornice, škole i sl. Traumatski događaji također mogu izazvati gubitke koje na određen način očekujemo. Takvim

TABLICA 1 Gubici zbog stresnih/traumatskih događaja

SOCIJALNI ODNOSI (TJ. GUBITAK LJUDI)	“APSTRAKTNE STVARI” (TZV. SIMBOLIČKI GUBICI)	MATERIJALNE VRIJEDNOSTI
<ul style="list-style-type: none"> • prijatelj (<i>npr. zbog svađe</i>) • intimna veza • susjedstvo (<i>npr. zbog selidbe, zbog /prisilnog/ odvajanja od roditelja</i>) • suučenic/kolege s posla (<i>npr. zbog izbacivanja iz škole, otkaza na poslu</i>) • različiti ljudi iz našeg života (<i>npr. zbog rastave braka, zbog smrti</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> • samopouzdanje • osjećaj sigurnosti • vjera u budućnost • povlastica/pravo • nada, očekivanje • ideali • gubitak (voljene) osobe kakva je nekad bila (<i>npr. zbog duševne bolesti</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> • novčanik • torba • novac • automobil • kuća/stan (<i>i sve što je tamo ostalo</i>)



gubicima izložene su, npr. obitelji ljudi zaposlenih u tzv. rizičnim zanimanjima. Riječ je o obiteljima pirotehničara, vatrogasaca, policajaca i sl., ali i obiteljima čiji član u razmjerno mladoj dobi oboli od teške bolesti od koje umre, recimo, u roku od mjesec-dva.

Gubici izazvani stresnim i traumatskim događajima mogu biti i posve neočekivani i tada nas svojom pojavom iznenade i zateknu nespremnima. Šok koji osjećamo zbog takvog gubitka može otežavati njegovo podnošenje i oporavak jer je najprije potrebno određeno vrijeme da bismo uopće prihvatili činjenicu da se gubitak dogodio, a to je jedan od preduvjeta za početak tugovanja (procesa prilagodbe na gubitak).

Jedno od osnovnih obilježja traumatskih događaja jest da oni uvijek uključuju određenu vrstu nasilja. Ono može biti usmjereno prema drugoj osobi, npr. u slučaju ubojstva, ali može biti i okrenuto prema sebi, kao u slučaju samoubojstva. Ovdje valja spomenuti i prirodne katastrofe kao što su poplave, veliki požari, potresi i sl. te katastrofe uzrokovane (slučajnim ili namjernim) ljudskim činom poput, npr. eksplozija u rudniku, avionskih nesreća ili rata. U objema vrstama katastrofa također je prisutno nasilje i to različitih oblika.

Kaltman i Bonanno (2001.) u svom istraživanju proučavali su kako nasilje i iznenadnost – dva obilježja traumatskih događaja koji su uključivali gubitak – djeluju na preživjele. Sudionici njihova istraživanja bili su tugujući koji su doživjeli smrt supružnika zbog ubojstva, samoubojstva ili prometne nesreće (nasilne smrti) ili zbog prirodnog uzroka, tj. bolesti (iznenadne smrti). Dobiveni rezultati pokazuju da je varijabla “nasilnost smrti” bila povezana s jačinom i trajanjem simptoma posttraumatskog stresnog poremećaja (PTSP-a) i depresivnosti, dok u slučaju varijable “iznenadnost smrti” te povezanosti nije bilo. Iz toga se može zaključiti kako, kad je riječ o reakcijama na gubitak, veću ulogu ima način na koji je smrt nastupila (nasilno ili prirodnim putem) od vremenske dimenzije gubitka (njegove iznenadnosti). Rezultati spomenutog istraživanja pokazuju kako za uobičajeno uvjerenje da su iznenadne smrti teže podnošljive od očekivanih nema uvijek opravdanja, a Kaltman i Bonanno (2001.) kažu da kada to i jest tako, tada je to vjerojatno zato što su iznenadne smrti često istodobno uzrokovane i nasilnim činom. Opisani rezultati još jednom pokazuju kako su kriteriji podjele gubitaka međusobno povezani i kako ih u konkretnim slučajevima često nije moguće, ali ni opravdano, razdvajati.

Traumatski događaji kao uzrok gubitka imaju još jedno važno obilježje. Budući da se oni po definiciji ne događaju svim ljudima, u tugujućima vrlo često izazivaju osjećaj nepravde, izdvojenosti i manje vrijednosti jer im usporedba s ljudima oko sebe često pokazuje kako su “baš oni imali strašan peh da im se dogodi takvo što”.

U svojoj raspravi o gubicima Weiss (1993.) polazi od teorijskih stajališta i zamisli teorije privrženosti kako ju je 50-ih i 60-ih godina prošlog stoljeća postavio John Bowlby (1980., 1982.). Weiss (1993.) govori o tzv. primarnim odnosima kojima je svima zajedničko da su bliski, odvijaju se licem u lice, emocionalno su važni i stvaraju se s određenim partnerom. Prema njegovu mišljenju, primarni odnosi mogu se podijeliti na one čiji će gubitak izazvati proces tugovanja i one čiji gubitak neće pokrenuti taj proces. Prva skupina su *odnosi privrženosti*, a druga *odnosi zajedništva*. Weiss (1993.) kaže kako će gubitak svakog pojedinog odnosa iz prve skupine izazvati izrazitu i trajnu bol i muku (npr. gubitak djeteta, roditelja, brata/sestre i sl.), dok se one neće pojaviti nakon gubitka svakog odnosa iz druge skupine (npr. gubitak susjeda, kolege s posla i sl.). Doduše, nakon gubitka odnosa zajedništva također mogu slijediti izrazita i trajna tuga i bol, ali samo kad je riječ o gubitku *svih* odnosa zajedništva određene vrste, npr. kad izgubimo *sve* prijatelje, *sve* kolege s posla ili *sve* obiteljske veze.

Prema Weissu (1993.), gubici koji nastaju u okviru ovih dviju skupina odnosa imaju neke specifične značajke: 1) kod odnosa privrženosti izrazitu tugu i bol izaziva gubitak određenog pojedinca, dok je kod odnosa zajedništva to gubitak skupine pojedinaca ili čitave socijalne mreže (npr. prilikom iseljavanja obitelji, recimo na Novi Zeland), 2) nakon gubitka odnosa privrženosti, težinu stanja nije moguće ublažiti jednostavnom zamjenom izgubljene osobe s nekom drugom, s kojom ćemo biti u istom odnosu (npr. s drugim supružnikom, bratom, djetetom); nakon gubitka odnosa zajedništva, susjede, poznanike i kolege na poslu u nekim je slučajevima moguće "zamijeniti" novima i 3) pripadnost bilo kojoj zajednici koja je pojedincu važna ublažit će jačinu reakcija na gubitak člana neke druge zajednice (npr. činjenica da imamo svoju obitelj, da pripadamo zajednici kolega na poslu, da smo članovi određene crkvene zajednice i sl., olakšat će nam podnošenje gubitka bratića). Premda se na prvi pogled može činiti da Weiss (1993.) inzistira samo na težini podnošenja različitih vrsta gubitaka, odnosno na jačini reakcija na njih, on jasno kaže kako su te razlike više kvalitativne nego "intenzitetne" prirode. Drugim riječima, Weiss (1993.) tvrdi kako nam je nakon gubitka ljudi s kojima smo imali odnos privrženosti na drukčiji način i nešto dulje teško nego što nam je nakon gubitka ljudi s kojima smo bili u odnosu zajedništva.

Ni za jednu od spomenutih vrsta gubitaka nije moguće *točno* predvidjeti kako će djelovati na pojedinca, tj. nije moguće unaprijed tvrditi da će neki od navedenih gubitaka biti lakše, a drugi teže podnošljiv. Ako se strogo držimo Weissove (1993.) podjele gubitaka, tada je jasno da će gubitak odnosa privrženosti biti mnogo teže podnošljiv od gubitka odnosa zajedništva. Međutim, čak i taj autor dopušta mogućnost da u određenim pojedinačnim slučajevima



netko doživi gubitak odnosa zajedništva onoliko teško koliko bi se to, prema njegovu teorijsku stajalištu, očekivalo za gubitak odnosa privrženosti (npr. da smrt kolegice s posla doživimo jednako teško kao bratovu smrt). Mišljenja sam da je zbog velikih individualnih razlika među ljudima i “za svaku sigurnost” ipak uputnije zadržati koncepciju prema kojoj je od presudne važnosti *individualno procjenjivati* koliko je nekome njegov gubitak težak. To mi se čini mnogo boljim od drugog mogućeg zaokreta u procjenjivanju ljudi, tj. od toga da tugujuće i njihove reakcije na gubitak krenemo procjenjivati aprioristički – prema nepisanim pravilima kulture, predrasudama i stereotipima, prema vlastitom mišljenju i iskustvu ili *samo* prema tome *koga/što* je netko izgubio.

Premda smo često skloni vrednovanju gubitaka s obzirom na njihovu pretpostavljenu težinu, to nije korisno i, štoviše, može biti jako štetno ako tugujućem želimo pružiti podršku i pomoć. Sanders (1989.) u svojoj knjizi navodi primjer čovjeka koji opisuje koliko je teško doživio različite gubitke u svom životu:

“Pitate me jesam li opazio ikakvu razliku u reakcijama na gubitak koje sam osjećao nakon smrti majke, oca ili brata. Kad je moja majka umrla, osjećao sam gubitak, ali ne i duboku bol, jer je posljednja tri mjeseca prije smrti ona bila jako bolesna. Imao sam vremena prilagoditi se tome i vidjeti koliko se muči. Znao sam da samo smrt može prekinuti tu patnju.... Ali, zanimljivo je da najjaču bol zbog smrti u svom životu nisam osjetio kad su mi umrli otac, brat ili majka, već kad je uginuo naš pas. Stajao sam nasred ceste ispred naše kuće. Držao sam ga na rukama i osjećao sam kako mu srce jako lupa. Potom se malo zaustavilo, pa opet počelo brzo kucati, pa je kucalo sve slabije i slabije, a onda je zauvijek stalo.

Dakle, na vaše pitanje jesam li opazio kakvu razliku, jedino što mogu reći jest kako iskreno osjećam da me je više zabolio gubitak psa od gubitka bilo kojeg člana obitelji.” (str. 212.)

Moguće je da će neki od čitatelja biti skloni optuživati ovog čovjeka zbog hladnoće i bešćutnosti, ali pokušajte se suzdržati od toga i nastavite “otvorene glave i srca” čitati tekst koji slijedi.

Naime, težina pojedinog gubitka ovisi o mnogim različitim činiteljima, što se može vidjeti na primjerima dviju situacija koje uključuju gubitak: rastavi braka i smrti brata/sestre, a koje sam opisala u Okviru 1.

PRIMJERI IZ
(STVARNOG) ŽIVOTAOKVIR⁷ 1

RAZLIČITI DOŽIVLJAJI ISTOVRISNIH GUBITAKA

1) Gubitak zbog rastave braka:

Primjer 1

Ana je imala 20 godina kad su se njezini roditelji rastali. Naravno da ju je to pogodilo i u početku je bila ljuta, žalosna, zabrinuta i ni s kim nije željela podijeliti svoju bol. Međutim, uskoro je počela razmišljati o tome kako već dulje vrijeme ni majka ni otac nisu bili sretni u tom braku i zaključila je da je bolje na vrijeme prekinuti muku nego dočekati starost posve nezadovoljan.

Primjer 2

Marko je imao 7 godina kad su se njegovi roditelji rastali i taj je događaj jako "obojio" prve četiri godine njegova školovanja. Činilo mu se da se cijeli svijet srušio. Tata je odselio u drugi grad pa su se u početku rijetko viđali. Stalno se bojao da će ga tata posve zaboraviti. Mama je nakon tri godine počela izlaziti s drugim čovjekom, koji je Marku užasno išao na živce. S vremenom se priviknuo na njega i kada su se, nakon godinu dana, njih dvoje vjenčali, prihvatio ga je kao očinsku figuru. Marku je sada 12 godina i više se ne boji da će ga tata zaboraviti jer s njim često telefonski razgovara i često ga viđa.

Primjer 3

Ivana je imala 35 godina kad su se njezini roditelji rastali. Njezin otac zaljubio se u drugu ženu i jednog je dana jednostavno odselio k njoj. Ivani je brak oduvijek bio svetinja i roditelji su joj stalno govorili da je to nešto "za cijeli život". Osim toga, bila je sigurna da je njezina majka skrivila očevu nevjeru jer "muževi ne odlaze od dobrih žena" (tako je govorila njezina baka). Slika koju je cijeli život imala o svojoj majci razbila se u komadiće i

⁷ U okvirima koji će se nalaziti na različitim mjestima u knjizi bit će opisivani izmišljeni i istiniti primjeri. Kod ovih drugih najčešće sam promijenila imena ljudi i određene pojednosti situacija i događaja kako bih što više sačuvala anonimnost tugujućih osoba i ljudi iz njihove okoline. Zbog istog razloga neki će primjeri biti sastavljeni od elemenata iz nekoliko različitih događaja.



osjećala je strašnu bol, nesigurnost, tugu i ljutnju. Ivanina majka još uvijek je sama (10 godina nakon rastave) i prilično ogorčena, a svako toliko pita se ima li za nju sreće na ovom svijetu. Ivana joj pak i danas zamjera što nije bila dobra supruga, ljuta je na nju i čini se da joj to nikada neće oprostiti.

2) Gubitak zbog smrti brata/sestre:

Primjer 1

Janko je imao 35 godina kad je njegov stariji brat poginuo u prometnoj nesreći. U obitelji ih je bilo četvero djece i svima je to bio užasan šok. Janko nije bio jako blizak s bratom – brat se odmalena prema njemu užasno ponašao. Na sve je načine pokazivao kako mu Janko ide na živce, a ni u odrasloj dobi nisu se zbližili. Jednostavno su bili posve drukčiji i nikada nisu mogli pronaći zajednički jezik. Naravno da mu katkada brat jako nedostaje, ali prihvatio je tu smrt kao sudbinu protiv koje se ne može.

Primjer 2

Vera je imala 16 godina kad joj je, nakon teške i iscrpljujuće bolesti, umrla sestra. Jako joj nedostaje jer su bile dobre prijateljice i često su zajedno vodile rat protiv roditelja. U početku je bila posve izbeumljena: odjednom je postala jedinicom u obitelji, nije imala s kim razgovarati prije spavanja, roditelji su je držali pod staklenim zvonom, a nije znala ni kako da se ponaša pred prijateljima svoje pokojne sestre. Jedina utjeha joj je bila što se sestra “spasila od muka i bolova”. Kako je prolazilo vrijeme, počela se privikavati na svoju novu ulogu u obitelji, počela je izlaziti sa svojim i sestrim prijateljima i nekako je naučila živjeti s činjenicom da sestre više nema.

Primjer 3

Vesna je imala 17 godina kad joj je iznenada umrla starija sestra. Nikada joj se u životu nije dogodilo nešto tako strašno. Kako je bila jako povučena, sestra joj je bila jedina prava prijateljica. Taman je malo počela s njom izlaziti među ljude i sada više nema nade da stekne prijatelje. Dugo je imala osjećaj da je svijet potpuno nepravedno, nesigurno i nepredvidljivo mjesto. I danas, nakon 11 godina, toliko je stvari podsjeća na sestru da je to katkada neizdrživo. I dalje se ne osjeća baš ugodno kad je među ljudima, a jako joj je teško i ne zna što bi odgovorila kad je netko pita: “Imaš li brata ili sestru?”

Primjeri iz Okvira 1 jasno pokazuju kako nije dovoljno znati samo što se dogodilo, tj. kakav je gubitak osoba doživjela, da bismo mogli predvidjeti njezine reakcije na tu situaciju. Kao što se vidi iz primjera, neki ljudi mogu bez većih posljedica uklopiti doživljeni gubitak u svoj život, pogled na svijet, vjeronanja, sustav vrijednosti itd. (primjeri pod brojem 1). Druge ljude gubitak je poprilično izbacio iz svakodnevne kolotečine i neko vrijeme nisu mogli ni približno funkcionirati kao ranije, ali s vremenom su uspjeli uspostaviti određenu ravnotežu (primjeri pod brojem 2). I konačno, neki su gubitak doživjeli toliko snažno i duboko da se čini kako njegova uspješna integracija nije moguća (primjeri pod brojem 3). Iz primjera se vidi i da su se gubici, premda objektivno isti, dogodili različitim ljudima i u različitim okolnostima. O činiteljima koji određuju reakcije na gubitak detaljno će biti riječi u poglavlju o tugovanju jer oni određuju “sadržaj”, tijek i trajanje tugovanja, a ovdje želim samo reći kako tek njihovim pomnim razmatranjem u svakom pojedinačnom slučaju, možemo odrediti koliko je neki objektivni gubitak *subjektivno* težak i koliko će trajati oporavak od njega.

Dakle, vidljivo je da gubici sami po sebi ne sadrže oznaku svoje objektivne težine i smatram kako ih je neopravdano po tome rangirati. Jedna od dvije iznimke od tog pravila jest gubitak djeteta. Slažem se s brojnim autorima (npr. Herkes, 2002., Lehman, Wortman i Williams, 1987., Polatinsky i Esprey, 2000., Rando, 1985., Sanders 1988., Valeriotte i Fine, 1987., Worden, 2002./2005.) koji kažu kako je smrt djeteta najtraumatičniji događaj u životu roditelja, a neki autori kažu da se od takvog gubitka roditelji zapravo nikada *potpuno* ne oporave. Međutim, takvo uvjerenje može biti i štetno jer može implicirati kako “ni nema smisla truditi se oporaviti kad potpun oporavak ionako nije moguć”. Detaljnija rasprava o tome izlazila bi iz konteksta u kojem se sada nalazimo pa čitatelje upućujem da o tome pročitaju u 2. poglavlju: *Tugovanje*, u okviru rasprave o ciljevima odnosno ishodima tugovanja.⁸ Druga iznimka je smrt roditelja u dječjoj dobi jer je to izravan napad na djetetovu egzistenciju (u doslovnom – materijalnom, ali i u psihološkom smislu), o čemu će biti više govora pri kraju ovog i sljedećeg poglavlja.

⁸ O smrti djeteta i roditelja možete više saznati i pri kraju ovog poglavlja kad će ta vrsta gubitka biti podrobnije opisana, zajedno s još nekoliko drugih specifičnih vrsta gubitaka.