

Prvi studijski dani grupnih analitičara u BiH

**„BEZNAĐE I NADA U TERAPIJSKOJ GRUPI I
DRUŠTVU“**

Tuzla, 03. – 04. 11.2023.

**„Razumjeti nadu kao izvor životne motivacije,
izdržljivosti i prolagodbe“**

Ivan Urlić

1.) Neke definicije nade:

- Vjerovanje ili želja da se nešto može ili će se dogoditi
- Mogućnost ili vjerojatnost da se nešto u budućnosti ostvari
- Osjećaj optimizma
- Osoba ili situacija kao izvor nade
- Jaka želja
- Sposobnost održavanja vjere u instituciju ili u cilj ili čak u sebe i druge
- Iščekivanje u želji da se nešto dogodi

Može se kazati da je nada satkana od strahova, tjeskobe, nesigurnosti, neizvjesnosti, manjka samopouzdanja ili pouzdanja u drugog, slabog kapaciteta za vjerovanje.

Naš 'unutarnji muzej' (A.Malraux: Musée interieur) sadrži na nesvjesnoj i svjesnoj razini unutarnje self – objekte, što se dalje razvija u postojanje objekata samih za sebe i doživljava selfa, identiteta, sa razvojem skala vrijednosti u intimnoj, bliskoj, interpersonalnoj i šire socijalnoj sferi.

Kaže se da je nada slijepa, varljiva ...

I - Nade i strahovi neraskidivo su povezani kao dvije strane iste medalje.

II - Dio su naše svakodnevnice otkad znamo za sebe, a nosimo i odraze želja i nada naših roditelja i okoline još od prije našeg nastanka (socio-kulturni utjecaji)

2.) Mitovi i legende o nadi i nadanju: obećanja vs. prijetnje

Pandorina kutija

Priča o Pandorinoj kutiji zapravo je priča o postanku svijeta.

Prema grčkoj mitologiji, dok su postojali još samo bogovi, vrhovni bog Zeus je povjerio Prometeju i njegovom bratu Epimeteju zadatak da stvore ljude.

Prvo je Epimetej stvorio životinje, pa pozva svog brata da i on nešto doda. Prometej nije oklijevao i stvori čovjeka po uzoru na bogove.

Zeusu se nije svidjelo to što ljudi slične na bogove, te odluči to promijeniti. A kako su dvojica braće bili zadužena za stvaranje ljudi, nije se mogao izravno miješati, pa zatraži od svoga sina Hefesta, koji je bio kovač, da iskuje ženu. Tako je nastala Pandora, naša pretkinja.

Bila je prelijepa, ljubazna i vesela. Zeus ju je namijenio Epimeteju, koji se lako zaljubi u nju, a Zeus im je kao svadbeni dar dao kutiju punu bolesti, mana, patnje zloće i sličnih stvari.

Ni Pandora ni Epimetej nisu znali što je u kutiji, a Zeus im je naredio, uz smiješak, da nikad ne otvaraju taj poklon.

Radoznala Pandora nije mogla odoljeti, a kada je otvorila kutiju sva su se zla rasula po zemlji. Pokušala ih je vratiti. Ali nije uspjela, ništa osim nade i čežnje.



“Al ta žena skinu sa ćupa poklopac velji
Pa ih rasu, a ljudima prouzroči žalosne brige.
Pod nerazrušivim krovom, unutra ostade samo
Nada, onomu ćupu pod otvorom, i ne izletje
Van, jer prije Pandora svrh ćupa poklopac stavi”.

Hesiod, Teogonija. Prijevod D.Glavičić, 2006.



Bog sretnog trenutka – Personifikacija nade (uhvatiti Kairosa za čuperak simbolizira uhvatiti pogodan trenutak)

3.0 čemu govore želje i nadanja?"Neka etiološka razmatranja"









Axel Munthe (psihijatar koji je liječio Maupassanta, Stringberga i mnoge druge slavne osobe) napisao je u svojoj autobiografskoj knjizi „San Michele“:

„Znao sam nešto što očito drugi nisu: da ne postoji lijek moćniji od nade, i da i najmanji znak pesimizma u odnosu na liječnikove riječi može njegovog pacijenta stajati života“.

Kako možemo zamisliti od čega bi nada bila satkana.
Emily Dickinson je pisala: “Nada’ je nešto s perjem”

„Nada“ je nešto s perjem
Što sjedi u duši,
I pjeva melodiju bez riječi,
I nikada ne prestaje,

I najslade u buri se čuje;
I mora biti teška oluja
Koja je mogla osramotiti
malu pticu
Koja je čuvala toliko topline.

Čuo sam to u najhladnijoj
zemlji,
I na najčudnijem moru;
Ipak, nikada, u krajnosti,
Tražio je mrvu od mene.

Nadu tražimo stalno jer je neophodna komponenta života. Ona podržava i kreira naše životne ciljeve i aktivnosti. Nalazimo je posvuda, prisutna je u svakodnevnom saobraćanju, ali je jedva vidljiva. Izgleda da proizlazi iz neodređene zone između nesvjesnog i svjesnog.

Sveprisutna je a ipak neuhvatljiva. Često predstavlja pozadinu svakodnevnih događaja, a u prvi plan dolazi povremeno vezano za stres, bolest ili borbu. Ipak, trebalo je dugo vremena da postane zanimljivim predmetom istraživanja.

Moje je iskustvo kao terapeuta da pacijentima treba nada da ostanu uključeni u procese liječenja i oporavka, osim što je nada neophodna u svakodnevnom životu. Njezina važnost vidi se i u tome što se gubitak nade često izražava u vidu tjeskobe, depresije i beznada.

Svjetska zdravstvena organizacija (SZO) iznosi definiciju zdravlja (2001.godine):

Zdravlje je osjećaj blagostanja u kojemu svaka osoba ostvaruje svoj vlastiti potencijal, može se nositi sa uobičajenim životnim stresovima, može produktivno i plodonosno raditi, i sposobna je doprinosti svojoj zajednici.

Navedeno je salutogeni pristup zdravlju i odražava pozitivni pristup životu. Kapacitet za nadu je bitan za zdravlje i blagostanje. One osobe koje su bez nade bore se sa samima sobom i svojim životnim okolnostima.

Nada ima objekt želje.

Ako se nadu shvati da već postoji u stvarnom svijetu u nekom obliku to znači da ju se može dobiti, dati ili otkriti. Navedeno ima pozitivan i negativan aspekt. To bi značilo da ima potencijal za pozitivno iščekivanje zadobivanja objekta želje, ali i negativnu stranu kada objekt želje, odnosno nade, može biti nedostupan, neuhvatljiv.

Mnoge osobe se odnose prema nadi kao objektu duhovnosti. U monoteističkim religijama Bog omogućuje nadu. U tom slučaju nada se shvaća mogućom jer je može omogućiti snaga veća od vlastite.

Nada može rasti ili se smanjivati, kao da ima neki oblik neovisnog postojanja i kao da se nalazi negdje izvan same osobe. Međutim, kada je nada dana ili primljena ili aktivno tražena i otkrivena, ona može biti zadobivena i postaje vlastiti psihosocijalni duhovni posjed.

1.Nada je subjektivni realitet

2.Nada je otvorena u raznim pravcima

3.Nadati se znači aktivno nastojati

Nada je motivacijska/emocionalna, usmjerena, stvarana.

I KONGRES GRUPNIH PSIHOTERAPEUTA JUGOSLAVIJE
SA MEDUNARODNIM UCESCEM

1st CONGRESS OF GROUP PSYCHOTHERAPISTS OF YUGOSLAVIA
WITH INTERNATIONAL PARTICIPATION

1 - 5.
R U J A N
1 9 9 1.
Z A G R E B
J U G O S L A V I J A

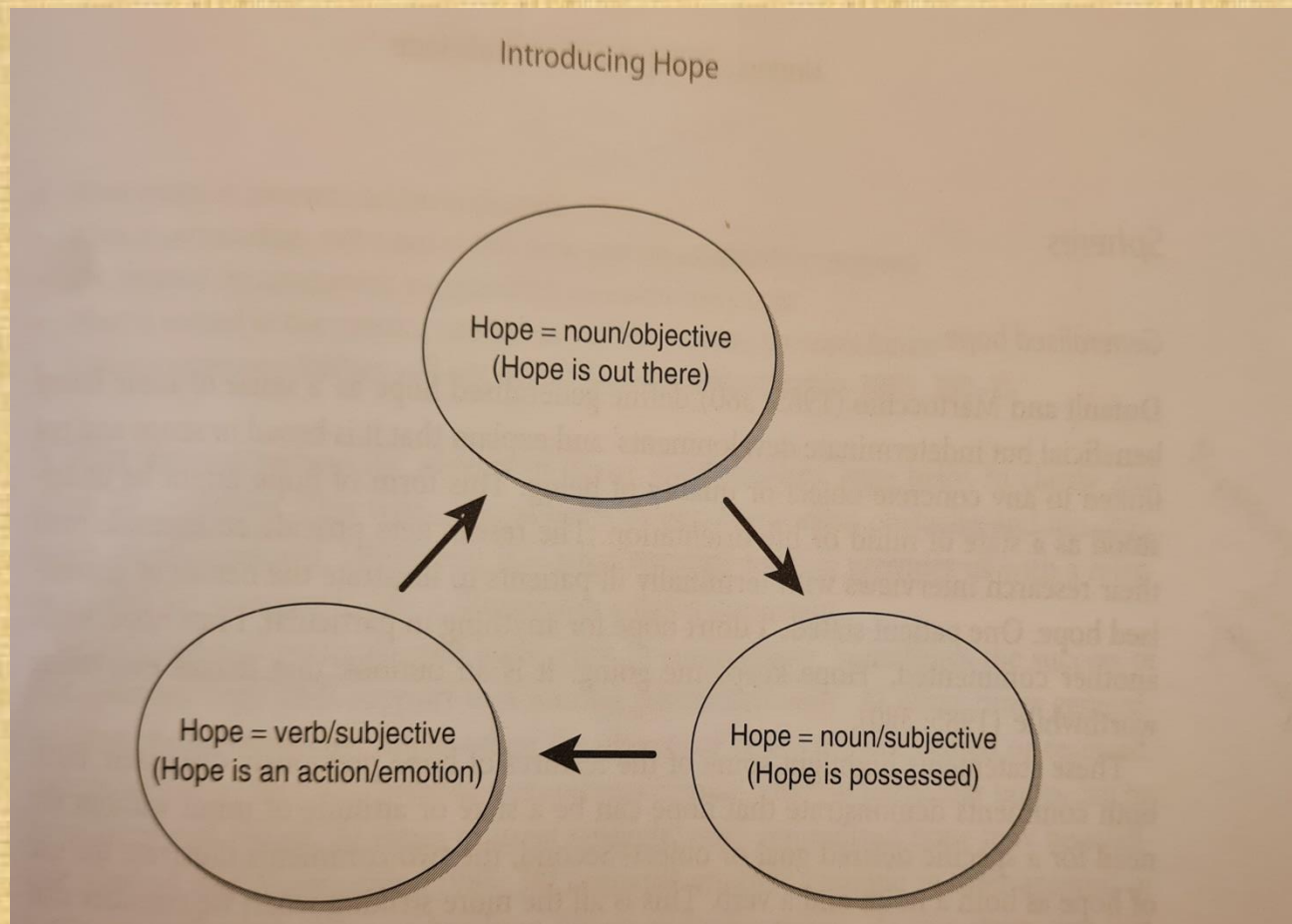
S E P T E M B E R
1 - 5,
1 9 9 1.
Z A G R E B
Y U G O S L A V I A



GRUPA U SOCIOKULTURAMA ISTOKA I ZAPADA:
SUSRET ILI SUKOB?

THE GROUP SOCIOCULTURES OF EAST AND WEST:
ENCOUNTER OR CONFLICT?

4. Psihodinamski pristup fenomenu nade



Recipročni odnos između tri karakteristike nade

...Liječnik/psihoterapeut se može vidjeti kao da posjeduje tajne nade...

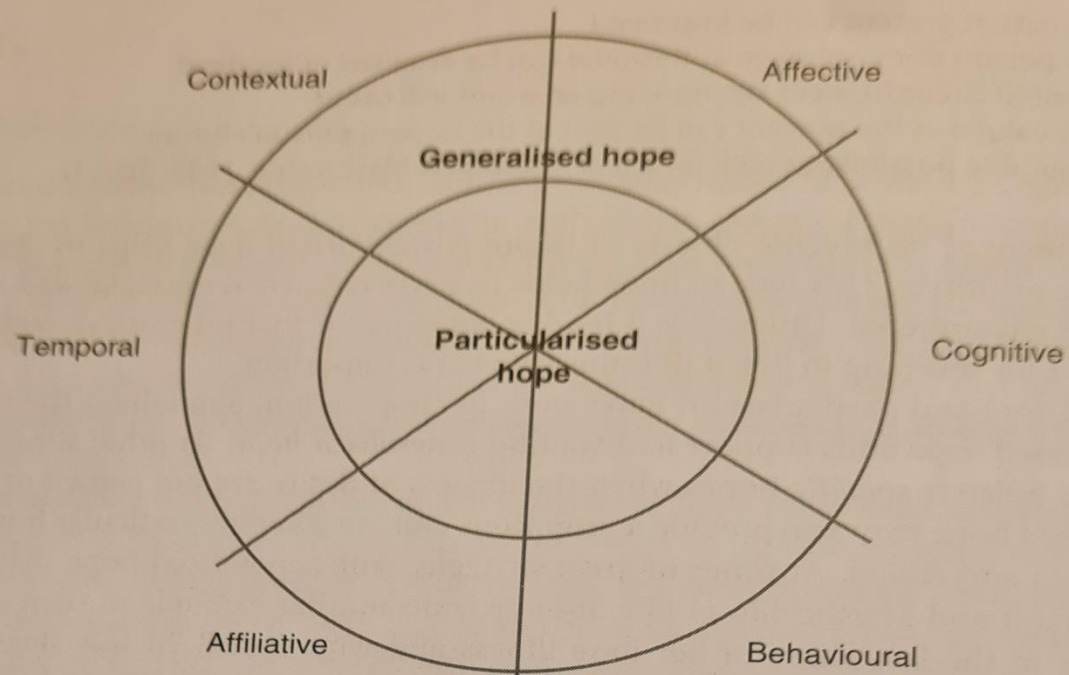
Nada je koncept sa cijelim spektrom značenja. Može biti označivač stanja duha ili životne orijentacije u smislu optimizma, tolerancije, pragmatičnosti i fleksibilnosti.

Dimenzije nade koje utječu na procese nadanja

Identificirano je šest dimenzija nade: afektivna, kognitivna, bihevioralna (stil ponašanja), afilijativna (pridružena), s vremenskom i kontekstualnom komponentom.

Nada je snažno ukorijenjena u emotivnu sferu.

Understanding the Nature of Hope

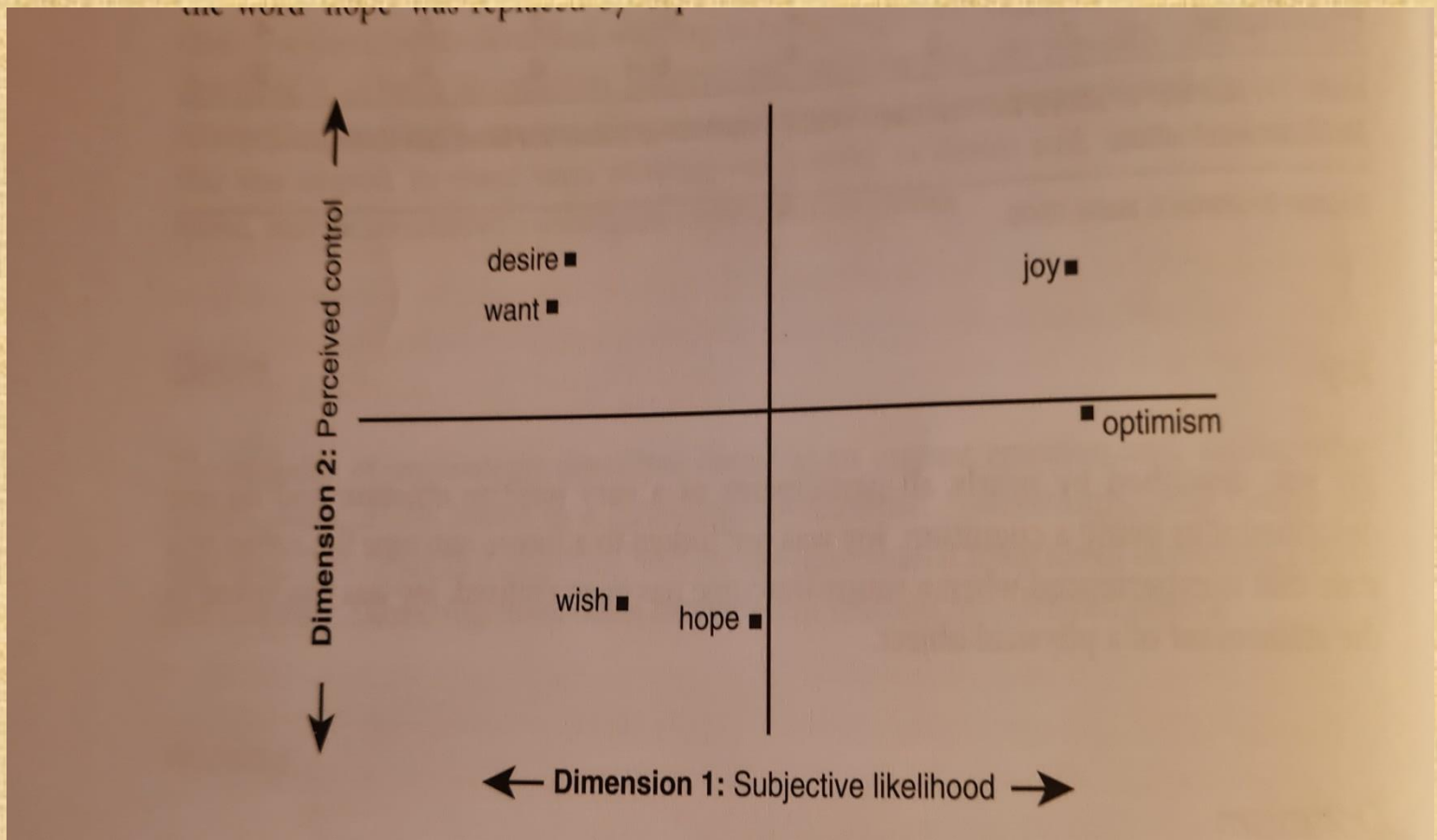


Sfere i dimenzije nade. Nada motivira ponašanje. Nada ispunjava prostor čekanja/iščekivanja.

Nada se uključuje, odnosno aktivira, u okviru određenog konteksta. Kontekstualna dimenzija nade fokusira se na one životne okolnosti koje uokviruju, utječu i predstavljaju izazov za nadu određene osobe ili grupe. Ona je vezana za percepciju potrebe ili želje.

Prema Maslowu, ***hijerarhija potreba*** je: fiziološke potrebe, sigurnost, pripadanje, poštovanje i autoaktualizacija, a tome se nadodaje i samotranscendencija.

Postoje konceptualne i psihološke razlike između nade i sličnih mentalnih stanja kao što su: želja, radost i optimizam.



Raspored mentalnih stanja prema subjektivnoj procjeni

Više nego bilo koje drugo mentalno stanje nada je u orijentacijskom smislu vezana za budućnost, balansira između kognicije i emocije i očekuje pozitivni ishod u perspektivi. Ona je od bitne važnosti za življenje i dobro osjećanje.

5.) Neka filozofska i literarna poimanja nade

Tri teološke vrline: vjera, nada i ljubav.

Toma Akvinski, veliki srednjovjekovni filozof i teolog, razlikuje nadu od želja. Održavanje nade treba ispuniti četiri uvjeta:

1.nada se treba odnositi na nešto dobro u opoziciji s nečim lošim, poput straha;

2.objekt nade treba biti u budućnosti;

3.objekt nade treba biti nešto vrlo teško za doseći;

4.taj objekt ili stanje teško za doseći treba biti nešto do čega je moguće doći.

Razlikuju se percepcije nade u duhovnom smislu između monoteističkih i ne-teističkih religija. Zajedničko za nadu predstavlja trajanje, zatim kvalitet da štiti procese razmišljanja, dok gubitak nade ostavlja osobu u emocionalnom poremećaju.

Nada omogućava prihvaćanje sadašnjosti, dok je u isto vrijeme otvorena prema obećanoj / željenoj budućnosti.

Nada je obećanje. Ona stvara područje napetosti između ponude ili svijesti o obećanju i ispunjenja ... često se očekuje ispunjenje nade od nadprirodnih sila.

Drugačije poimanje nade: Sartre navodi: “kad Descartes kaže 'radije osvoji sebe nego svijet', da misli u osnovi na to da bismo trebali djelovati bez nade“. On kaže da se možemo pouzdati samo u stvarnost i da samo nju mi možemo oblikovati. On dalje kaže da snovi, očekivanja i nade definiraju čovjeka samo kao razočaravajući snovi, abortivne nade, neispunjena očekivanja, tj. sve to čovjeka definira na negativan, a ne na pozitivan način.

A. Camus kaže da osoba koja je zaokupjena pripremanjem za vječnost ne živi ovdje i sada. Nada umanjuje vrijednost života i slabi naš kapacitet da se nosimo sa egzistencijskim problemima. Za njega, samo ako se ostavimo svake nade možemo biti sposobni da se u potpunosti uključimo u život.

Kierkegaard navodi da se duh treba stalno ponovno usmjeravati pomoću odnosa da bi 'posjedovao sebe'. Strpljenje, pa prema tome i nada, potrebni su u tom procesu stalnog doživljaja sebe. Na taj način duša ili self se definiraju kao uključenost u dijalektični odnos između privremenosti i vječnosti. Prema tome postojala bi privremena nada i vječna nada.

Nada je isprepletena s drugima i sa susretima. Prema tome ona uvijek ima socijalnu dimenziju.

Kako definirati nadu?

Nada je:

- intrizična komponenta života;
- snaga i energija;
- okrenuta budućnosti;
- usmjerena cilju;
- predstavlja izdržljivost;
- unutarnji i vanjski proces procjene resursa;
- socijalna vrlina;
- potreba za značenjem.

6.) Fenomen nade i neuroznanost

Neuroznanstvena istraživanja pokazuju da je mozak vrlo plastičan, adaptivan i integriran zbog razvoja neokorteksa, prefrontalnog korteksa, odnosno sposobnosti aktivnog djelovanja. To nam daje sposobnost da budemo svjesni sebe i svijeta, da reguliramo naše instinktivne i emocionalne odgovore, te da planiramo i zamišljamo našu budućnost.

Postoji neuralna povezanost između memorije i imaginacije, zbog čega iskustva iz prošlosti možemo uključiti za predviđanja budućnosti. Međutim, naš osjećaj za realnost u velikom dijelu je funkcija naših percepcija i imaginacija (Lacan). One nas vode u sfere dalje od samih naših percepcija. Na taj način doživljaj realiteta je uvijek dio našeg zamišljenog ili percipiranog svijeta, te kao ljudi živimo između tih svjetova.

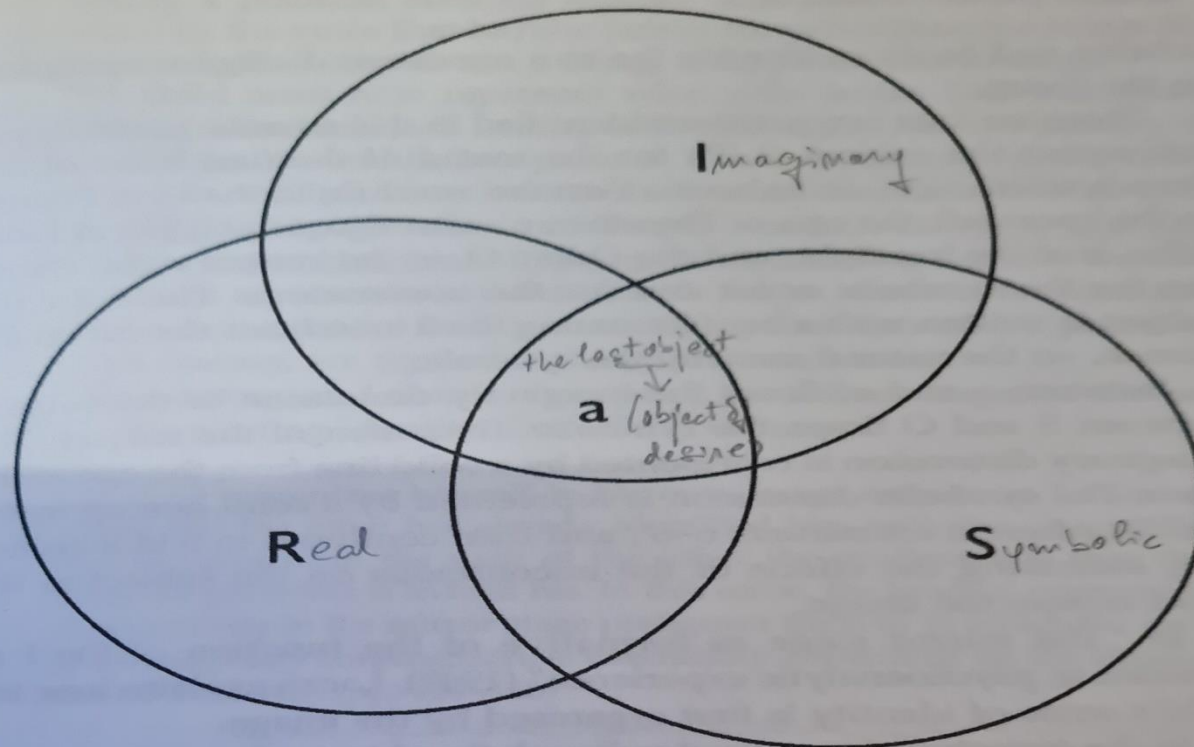


Figure 1. The Borromean knot.

Boromejski čvor: Imaginarno, simbolično, realno

7. Zaključna razmatranja

Bateman i Fonagy navode da je mentalizacija pretežno predivjesna, imaginativna mentalna aktivnost. Ukoliko su rana iskustva privrženosti loša to bi, po tim autorima, vodilo prema konfuziji u doživljaju realiteta. Kada se detaljnije približimo razumijevanju naših misli i namjera, kao i onih drugih ljudi, možemo se odnositi prema sebi i drugima na objektivniji, realističniji način. Tu je sposobnost za imaginaciju od bitne važnosti.

Postoji vjerojatnost da nada predstavlja ključni element koji omogućuje da se aktivira sposobnost za imaginaciju i na taj način poveća kapacitet za mentalizaciju.

Salutogeni pogled na zdravlje i dobro stanje ukazuje na to da optimalno zdravlje nastaje kada smo sposobni dobro organizirati naše unutarnje resurse. Sve više je dokaza da je sposobnost imaginacije kao aspekt nade jedna od važnih dimenzija zdravog doživljaja selfa.

Nada u pozitivne promjene ujedinjuje terapeuta i pacijenta/grupu. Nada i očekivanje predstavljaju neke od osnovnih važnosti u terapijskoj promjeni.

Za neke pacijente ili grupe gubitak nade se brzo pretvara u gubitak izvjesnosti, što se pretvara u strah i tjeskobu. Bilo da se zabrinutosti pretvaraju u stanja očaja ili egzistencijske tjeskobe, nada ostaje u samom središtu oporavka.

Victor Frankl, poznati egzistencijski terapeut koji je preživio holokaust, navodi da patnja predstavlja bol bez smisla, te da je bol podnošljiva ako joj pridružimo smisao. Tu se rađa i nada kao podrška pozitivnim očekivanjima.

Jedan od osnovnih elemenata nade je zdrav i dobro organiziran self, koji omogućuje kapacitet za mentalizaciju. Takav kvalitet psihičkog funkcioniranja razvija se u okviru sigurnih i osnažujućih odnosa.

Jedna od prednosti doživljaja nade predstavlja njezina svestranost i široki spektar mogućnosti primjene, posebno u psihodinamskom pristupu u području mentalnog zdravlja, od individualnih do grupnih intervencija.

ZAHVALJUJEM NA VAŠOJ PAŽNJI!