



BEZNAĐE I NADA

Dolores Britvić

INSTITUT ZA GRUPNU ANALIZU HRVATSKA

Klinika za psihijatriju, KBC Split

Medicinski fakultet, Sveučilišta u Splitu

DEFINICIJA POJMOVA

- Beznađe se definira kao odsutnost nade
- Nada- želja da se nešto dogodi ili bude istina i misliti da bi se to moglo dogoditi ili biti istina
- Nada i beznađe dva su apstraktna termina koja u sebi sadržavaju istovremeno **kognitivnu, emocionalnu i duhovnu komponentu.**

BEZNAĐE

- Do beznada dolazi kada dođe do ozbiljnog loma u odnosima sa dijelovima vlastite ličnosti
(gubitak smisla, moralni konflikt, gubitak ideala)
- Beznade, očaj je najbolnije i najuznemirujuće iskustvo koje nastaje kada dođe do ozbiljnog loma u važnim odnosima koji su sastavni dio društvenog matrixa - osobito u njihovim funkcijama zadržavanja, kontejniranja i njegovanja.
- To uključuje sve vrste odnosa - sa značajnim drugima, sa grupama i institucijama kojima pripadamo, s kulturom i tradicijom, s društvenim matrixom u cjelini.
- Briga o odnosima podrazumijeva iscjeljivanje takvih pukotina i vraćanje prostora za iluziju i vjeru (Winnicott, 1971).



A KAD NETKO VIŠE NE GAJI
NADU, ONDA JE TO ZATO ŠTO JE
PRESTAO ŽIVJETI

MIA COUTO, LAVIČJA ISPOVJED

NADA

- Nada duševni čin; antropološka, filozofska i psihološka činjenica.
- Nadanje je plod duha izražen u **kognitivnoj, intuitivnoj i svjesnoj sferi ljudske duše.**
- **Ona je uvijek čuvstveno obojeno, to je radosni čin koji usređuje čovjeka.**
- Prema tome nada spada u područje čuvstva ili emocija. Kako je ispunjeno radošću, ovo očekivanje možemo nazvati **i priželjkivanjem, jer ga uvijek prati želja za nagovješćenim dobrom.**
- Kad je ova želja čuvstveno jako naglašena, imamo čežnju ili žudnju.

NADA

- Ima psihologa koji tvrde da je nada u prvom redu **umni čin**, mentalni a ne emotivni stav. Ipak, većina je mišljenja da je nada pretežno **emotivno stanje**, zapravo težnja apetitivnog sloja ljudske duše.
- Najbolje se vidi koliko je nada prirodjena ljudskoj naravi po tome što može niknuti u duši baš u časovima kada joj se nudi beznade: u bolima, gubitcima, nesrećama i blizini smrti. Nada je dio same ljudske naravi, pa stoga postoji neka nada čak i kod samoubojica. (Živan Bezić)

NADA

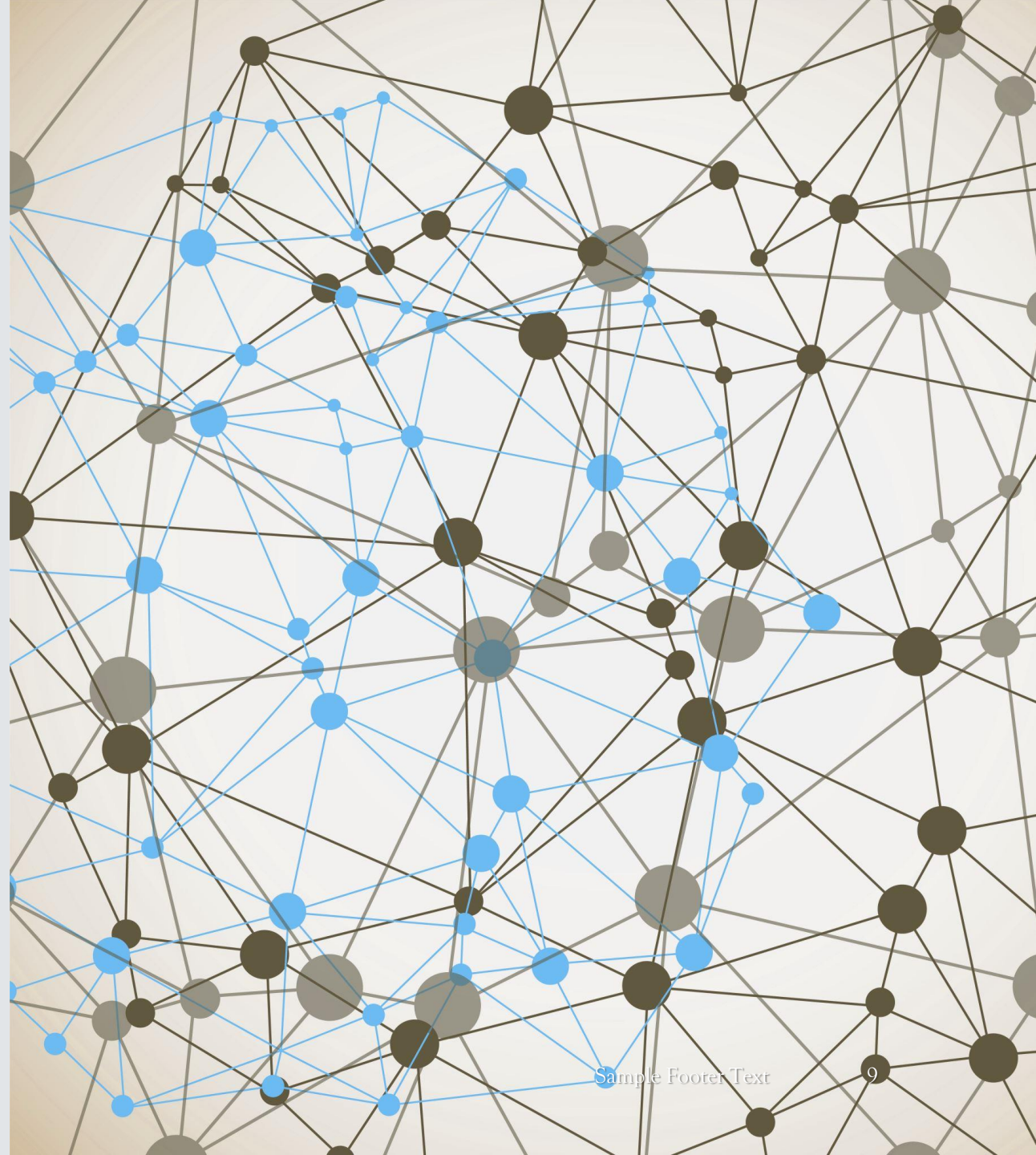
- S aspekta grupne analize ulijevanje i održavanje nade su od krucijalnog značaja u bilo kojoj vrsti psihoterapije
- Istraživanja su pokazala da očekivanja klijenta da će terapija pomoći u velikoj mjeri je povezano s pozitivnim ishodom liječenja
- No veliku ulogu ima i nada terapeuta u pozitivan ishod terapije

(Yalom I Lesc)

BEZNAĐE

3/6/2024

Sample Footer Text



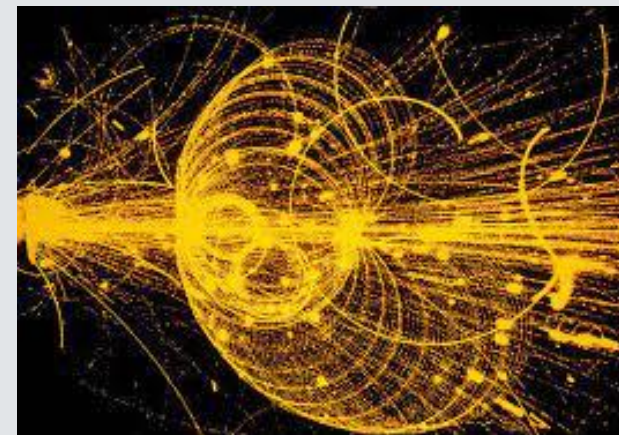
BEZNAĐE

- DRUŠTVENI KONTEKST
- TRAUMATSKI KONTEKST
- INDIVIDUALNI KONTEKST

DRUŠTVENI KONTEKST

U svojoj knjizi „Beyond the Anti-group“ Moriss Nitzun opisuje sve što doprinosi snažnom porastu anksioznosti i neprijateljstva u suvremenom društvu koje kod osjetljivih pojedinaca mogu izazvati očaj i beznade.

- Živimo u svijetu značajnog ubrzanja promjena kako kulturološkog tako i tehnološkog miljea. Nikada se promjene nisu odvijale takvom eksponencijalnom brzinom a suvremeni čovjek se često osjeća njima preplavljen. Sve to izaziva strah za preživljavanje.
- Hoće li preživjeti naš način života? Hoće li naše društvo preživjeti? Hoće li psihoterapija preživjeti?



TEHNOLOŠKE PROMJENE NEMINOVNO IZAZIVAJU I DRUŠTVENE PROMJENE

- Dolazi do **gubitka „društvenih svjetionika“** (zaposlenja, zajednica, društvenih odnosa). Prijašnje lokalne grupe smjenjuju novi odnosi u virtualnom svijetu.
- **Ambivalencija prema intimnosti-** Gube se odnosi koji su predstavljali bazu naših osobnih i društvenih života a smjenjuju ih virtualni odnosi u kojima se može sakriti od zahtjeva drugih i izazova intimnosti. Naizgled u svijetu stalnih migracija Internet nudi podršku i povezanost no istovremeno dolazi do eskalacije mnogih psiholoških problema. Priroda odnosa koji se stvaraju putem društvenih platformi često su površni, na razini parcijalnih objekata. Istovremeno ostavljaju prostor za brojne projekcije idealiziranih ili agresivnih parcijalnih objekata. Kada su agresivni predstavljaju ono što se nazivaju „hejteri“ (otvorena mržnja prema nepoznatim osobama zbog neslaganja).
- Tehnološki uređaji postaju **integralni dio Selfa**, dio tijela (mobitel).

KOLAPS VREMENA

predstavlja negaciju prošlosti i kontrolu budućnosti.

- Komunikacija se odvija odmah, bez vremenske odgode, sve se odvija u realnom vremenu.
- Prošlost se negira, kleveće kao nebitna i potrošni materijal, negira se važnost iskustva.
- Sjene prošlosti integralni su dio ljudskog iskustva i sjećanja, produbljuju osjećaj osobnog i kolektivnog **identiteta i kontinuiteta**.
- Njihova negacija dovodi do **gubitka naših vrijednosti**, sjećanja i našeg razumijevanja, time se gubi važan dio identiteta.
- Javlja se tjeskoba od toga da se bude „izvan trenda“.



OKUPIRANOST KLIMATSKIM PROMJENAMA

- S jedne strane aktivno ili pasivno poricanje s druge strane vodi do straha od toga hoćemo li preživjeti, hoće li nas katastrofe uništiti
- Stalno smo preplavljeni informacijama o svim negativnim i katastrofičnim događajima koji se odvijaju u svijetu.

PITANJE BESMRTNOSTI

- Produljenje ljudskog života dovodi do problema starije dobi:
straha od odbacivanja,
potrebe za pronalaskom značenja i svrhe u produljenom življenju.
- Povećava se broj starijih u društvu, stoga se i društvena demografska slika mijenja
- Do 2050.god. svaki peti stanovnik će biti stariji od 60 godina (UNFPA – United Nation Population Fund).
- Sve to zahtjeva prilagodbu cjelokupnog društva, prilagodbu dijelova gradova, prilagodbu životnog stila, omogućavanje starijima da rade dulje
- Povećani pritisci na zdravstvenu i psihološku službu, povećani troškovi zahtijevaju promjene u planiranju organizacije
- Stvaranje socijalnih mjera da bi se spriječila izolacija i isključenost starije populacije

KRIZA AUTORITETA

- 21.st. je donijelo duboko razočarenje u autoritete i vodstvo, korupcija lidera koji su uključeni u svjetsku ekonomiju je bez presedana, gubitak povjerenja u vodstvo uz osjećaj neizvjesnosti i anksioznosti da nema kormila u svijetu koji se naglo mijenja.
- Novi autoritet je internet sa svim moćima koje on ima. Snažno prodire u društveni i osobni život, prodire kroz osobne granice.
- Sve se više govori o umjetnoj inteligenciji i o tome da ona preuzima kontrolu.
- Sve češće se postavlja pitanje hoće li ljudsko vodstvo smijeniti neka vrsta superinteligencije?

PROBLEMI POJEDINIY DRUŠTVENIH SKUPINA

U svojoj knjizi „Thought Paralysis“ Paraliza mišljenja- vrline diskriminacije, Farhad Dalal progovara o nasilju prema pojedinim grupama u društvu koje može biti nasilje pojedinca ili bandi, institucijsko nasilje (policija, migrantski uredi, socijalne službe) te nevidljivo- institucionalizirano nasilje (način na koje se tretiraju pojedine skupine u društvu).

MULTIKULTURALIZAM

- Tekovina liberalizma je sadržana kroz sentencu „Živi i pusti druge da žive“
- „Tretiraj svakoga na isti način ali i tretiraj svaku grupu ili osobu kao posebnu“
- Naizgled jednostavno ali u sebi nosi KONTRADIKTORNOST ideje i stvara konceptualnu konfuziju.
- Svaku osobu treba gledati posebno ali pri tom zadržavajući univerzalni pogled, namjerno zanemarujući razliku.
- S druge strane ljudi se ne mogu gledati isto jer ne počinju s iste startne pozicije.

MULTIKULTURALIZAM

- Neke kategorije ljudi su više na periferiji nego ostale (spol, boja kože, klasa, religijska pripadnost) što je često vidljivo u perspektivi zaposlenja, kriminalnoj statistici, populaciji pacijenata
- Neki filozofi to tumače kao prirodni poredak stvari što nije istina kad se promatra pojedina kategorija ljudi.
- Tome se odupire Antidiskriminacijska legislativa
- Antidiskriminacijska legislativa nažalost nije spriječila da društvo i dalje bude podijeljeno.
- Privatnost- sloboda uređenje privatnog prostora (nije jednostavno, nadzor zajednice nad odgojem djece)
 - sloboda privatnog vlasništva (i to dolazi do upliva zajednice)

MULTIKULTURALIZAM

- Nastao je kao odgovor na imperijalističke tendencije i predstavlja otpor njima
- Podsjeća nas da svaka kultura ima svoj legitimitet, svoj način mišljenja o svijetu te kao takva treba biti poštovana i prihvaćena
- Multikulturalizam gleda svijet s aspekta tolerancije uz moto “Različiti ali isti”
- No druge kulture gledaju često s aspekta vlastitih duboko ukorijenjenih stavova i vjerovanja što znači „miješanje i ne poštivanje”
- Svaka kultura inzistira na integritetu vlastite kulture koja ne bi trebala biti kompromitirana od strane one druge

MULTIKULTURALIZAM

Multikulturalizam bi trebao značiti poštivanje kulture onog drugog ali uz pretpostavku da su kulture konsenzualne i homogene.

3 problema s kulturom i etnicitetom:

1. iluzija jedinstva no jedan etnicitet se raslojava
 2. iluzija koncenzusa o zajedničkom vjerovanju i praksi
 3. mit o koherentnosti unutar jedne kulture.
- Kulture nisu homogene te su unutar jedne kulture prisutni konflikti i podjele. Tako se uz kulturu vezuju običaji, moralni poredak, sistem moralne prosudbe. Kulture su i diskriminatorni sistemi (vrsta diskriminacije koju prakticira jedna kultura da bi se razlikovala od druge).

MULTIKULTURALIZAM

- Multikulturalizam je naivno tvrdio da razlike potječu iz nedovoljnog poznavanja i pogrešnog razumijevanja drugih što se pokazalo pogrešnim. Primjerice i grupe koje se dobro poznaju (žene) također se marginaliziraju.
- Nažalost ni multikulturalnost ni antirasizam nisu uspjeli dati zadovoljavajuće odgovore na brojne probleme marginaliziranih grupa. Istovremeno upadaju u zamku pojednostavljenja svijeta na one koji se podčinjavaju i one koji su žrtve.

MULTIKULTURALIZAM

Slavimo različitost.

- Unatoč istom etnicitetu i rasi osoba može pripadati različitim mikrogrupama što naglašava da je svaka individua različita i svojim različitim identitetima je neponovljiva
- Kada koncept različitosti tako definiramo, on postaje u potpunosti individualistički
- Nažalost ovaj koncept „slavimo različitost” potkopao je tekovine multikulturalizma i antirasizma

BEZNAĐE

- DRUŠTVENI KONTEKSTS
- TRAUMATSKI KONTEKST
- INDIVIDUALNI KONTEKST

TRAUMATSKA ZBIVANJA U DRUŠTVU

ratovi, teroristički napadi, masivne katastrofe

- Kidaju tkanje tkiva društva, izazivaju socijalnu regresiju i anksioznost, ozbiljno ugrožavaju osjećaj bazične sigurnosti i povjerenja.
- Dovode do socijalnog regresa unutar velike grupe, osjećaja gubitka identiteta.
- Ekstremna traumatizacija dovodi do značajnih oštećenja pojedinaca, obitelji, društvenih grupa i društvenih organizacija, proizvodi osjećaj straha, bespomoćnosti i produljene i dugotrajne destabilizacije.

NIJEDAN SE RAT NE
MOŽE
ISPRIPOVJEDITI
GDJE IMA KRVI
NEMA RIJEČI



POREMEĆAJ MENTALIZACIJE

- Tijekom traume osoba bude preplavljena nepodnošljivim osjećajima, ne može razumjeti što se dešava niti se to što se dešava može neutralizirati.
- Mentalni kapaciteti su djelomično ili totalno paralizirani, osoba često ne može ničim umanjiti bol. U traumi se osobi, kako kaže Freud, kida ne samo tjelesno već i psihološko tkivo.
- U trenutku traume kada se osoba osjeća bespomoćno dolazi do pojačane pobuđenosti i zaustavlja se mentalizacijski proces, prestaju funkcije simbolizacije, kreacija riječi i naracije, razumijevanje afekta i davanje značenja događaju.

TRAUMA

- Emocionalno značenje traumatskog događaja se ne reparira pa ono utječe na ponašanje i osjećanje u kasnijim stresnim situacijama kada se pojavljuje snažan afekt koji osoba ne može prevladati niti mu može dati značenje
- Nepovjerenje u druge sprječava da osoba prihvati pomoć drugih u ublažavanju složenih emocionalnih stanja (Varvin u Volkan).



NEPOVJERENJE U DRUGE

- Sve to dovodi do osjećaja bespomoćnosti. Ukoliko se ignorira ovaj osjećaj, na njemu se ne radi i ne prevlada ga, može dovesti do „ožiljka“ koji se ogleda u manjku povjerenja u druge ili otvorenom nepovjerenju. Traumatizirana osoba postaje ranjiva, ne tolerira druge i nema poštovanja prema drugima.

Primjer: Grupe ratnih veterana od vremena neposredno poslije rata do danas iskazuju vrlo slične obrasce. U samom početku rada s tim grupama dominantne teme su osjećaj odbačenosti, zaboravljenosti od strane administracije, besmisao njihove traume. „da sam znao da će biti ovako sam bi se ranio, nisam se za ovo borio, ovo nije država, ovo je neprijateljica....“.

IZOLACIJA, OSJEĆAJ NESIGURNOSTI I GUBITAK SMISLA

- Nakon traumatskih ozljeda, unutarnji psihološki kapacitet za prilagodbu i razvoj su ozbiljno oštećeni.
- Govoreći jezikom neuralnih krugova kontrola viših kortikalnih centara, prefrontalnog režnja, u takvim stanjima je manjkava i ne može preuzeti kontrolu nad emocionalnim iskustvom i staviti ga u vremenski kontekst. Reakcije su burne i neprimjerene ili su emocionalno osiromašene i distancirane.
- Sve to dovodi do ozbiljnih poteškoća u funkcioniranju s drugima, najčešće u vidu izolacije ali razdražljivosti, neprijateljstva i agresivnosti.
- Trauma utječe na to kako se svijet oko sebe percipira, na odnos osobe prema sebi i drugima. Osoba se osjeća nesigurno, bespomoćno, drugi se doživljavaju u svjetlu vlastitih projekcija.

GUBITAK UNUTARNJIH DOBRIH OBJEKATA

- Govoreći jezikom teorije objektnih odnosa, trauma predstavlja gubitak unutarnje zaštite u vezi sa primarnim internaliziranim objektima koji daju osjećaj bazičnog povjerenja i kontrole.
- Unutarnji linking objekti mogu biti uništeni i oštećeni a privrženost s drugima se može doživjeti opasnom.
- To se osjeća kao gubitak zaštite i empatije drugih ili oštećenje odnosa sa internaliziranim drugima koji daju značenje mišljenju i akciji.

DOŽIVLJAJ PRIPADNOSTI I IDENTITETA

- Emocionalna isključenost i poteškoće u odnosu s drugima mogu utjecati na osjećaj pripadanja obitelji i grupi
- Dapače važniji aspekti identiteta se mogu promijeniti, traumatizirana osoba se može osjetiti otuđenom
- Grupni identitet se također može promijeniti što stvara podlogu za očaj i bespomoćnost. Članovi grupe više nisu u mogućnosti podržati jedan drugog.
- Može biti teško regulirati agresiju može, dominirati egocentrizam a briga za druge je potpuno zanemarena

DOŽIVLJAJ PRIPADNOSTI I IDENTITETA

- Sve se to odražava i na kulturnu dimenziju odnosno odnos pojedinca prema kulturi, religiji, filozofskim pitanjima, moralnom kodeksu i normama.
- U vrijeme odvijanja traume ovi aspekti trebaju biti raspoloživi osobi u davanju značenja životu kako na individualno tako i na grupnoj razini.
- U doba rata vođe često koriste upravo takve simbole da bi pozvali na osvetu i druge destruktivne aktivnosti no iza rata važno je da individue i grupe imaju mogućnost da od žaluju svoje gubitke.
- Idući problem traumatiziranog društva je „biosocijalna degeneracija“ u kojem grupa ostaje u stanju regresa koji blokira izvjesne životno poboljšavajuće i unapređujuće aktivnosti. Primjer toga je preuzimanje muških uloga od strane žena no muškarci pri povratku s ratišta teško prihvaćaju njenu uloga, iskazuju agresiju, dolazi do rastava (Volkan).

DOŽIVLJAJ PRIPADNOSTI I IDENTITETA

- Identitet pojedinca u identitetu velike grupe može se opisati kao podijeljeni osjećaj biti sam među 1000 ili čak milionima ljudi od kojih većinu nikad nećeš sresti u životu dok u isto vrijeme dijelite vrijeme i odnose s osobama drugih nacionalnosti u susjednim regijama.
- Pri pojavi konflikta sa grupama susjeda intenziviraju se povezanosti s članovima iste grupe, dijeli se ulaganje u identitet velike grupe koji će sada biti važnije od individualnog identiteta.
- Upravo kad je grupa pod stresom prisutna su dva principa održavanje identiteta velike grupe: odvojenost od identiteta neprijatelja i održavanje psiholoških granica između dvije velike grupe.

BEZNAĐE

- DRUŠTVENI KONTEKSTS
- TRAUMATSKI KONTEKST
- INDIVIDUALNI KONTEKST



ŠTO STVARA OČAJ KOD POJEDINCA?



- Osjećaj bespomoćnosti i očaja dio je unutarnjeg ljudskog proživljavanja.
- Često je prisutan kod teško traumatiziranih osoba u djetinjstvu, ali i kod osoba koje su u kasnijem životu izložene prethodno spomenutim situacijama izoliranosti, odbačenosti u društvu kod kojih izostaju ili se gube odnosi s drugima, grupama i institucijama.
- Prisutan je kod različitih psiholoških poremećaja, teških patologija Selfa.



PSIHODINAMSKE TEORIJE:

- Erik Erikson (1950.) opisao je kao osnovno povjerenje ishod zadovoljavajućeg odnosa majka-dijete, a kao osnovno nepovjerenje posljedice ozbiljnog neuspjeha ove simbiotske veze, što dovodi do psihoze.

KOHUT – PATOLOGIJA NARCIZMA

- Ukazuje da kod narcističkog poremećaja osobnosti u odnosima s drugima prisutan je patološki grandiozni Self te projicirane kondenzacije obezvrijeđenih, bezvrijednih aspekata sebe i obezvrijeđenih, bezvrijednih aspekata značajnih drugih.
- Tijekom terapija ovakvih osobnosti u transferu se pojavljuje odnos između svemoćnog, sveznajućeg grandioznog Selfa i obezvrijeđene samoreprezentacije, obično projicirane na terapeuta, ali uvijek s prijetećom zamjenom uloga.
- Objekti kojima se dive, uključujući terapeuta, mogu se nakratko idealizirati u pokušaju da se ugradi ono što je u njima vrijedno divljenja i što im drugi potencijalno zavide, ali su obezvrijeđeni kada više nisu potrebni za implicitnu potvrdu patološkog grandioznog ja. Povremeno, pacijentov objektivni neuspjeh u stvarnosti ili fantaziji koji ne može poreći dovodi do iznenadnog preokreta odnosa, tako da pacijent projicira svoje grandiozno ja na terapeuta dok se identificira s obezvrijeđenom samoreprezentacijom koja se obično projicira na druge.

NADA

NADA

- Za individuua važan zadatak je nadvladati bespomoćnost, ožalovati gubitke i uspostaviti kontrolu nad životom.
- Za grupe ključno je suprotstaviti se fragmentaciji i izolaciji pojedinaca, ponovno uspostaviti koheziju, vodstvo i podršku unutar grupe.

KAKO USPOSTAVITI NADU?

- Upravo pomoć u ovom procesu žalovanja može potjecati iz kulturnih resursa velike grupe posredovana često putem formalnih ili neformalnih vođa.
- Važan aspekt u procesu oporavka treba sadržavati ono što Volkan naziva libidinizacija unutarnjeg svijeta. To znači ukratko da u unutarnji život treba donijeti mentalne slike i reprezentacije dobrih uspomena ugone i podržavajućih odnosa s drugima.

VELIKE GRUPE I POJEDINAC

- Iza ratova na ovim prostorima bilo je nepopularno da ne kažem zabranjeno sjećanje na vrijeme prije rata, sjećanja zajedničkog života u kojem nije bilo u toj mjeri konfrontacije s pripadnicima drugih naroda i religija, u kojem su nam oni bili prijatelji, u kojima smo od nekih od njih primali podršku i pomoć.
- Nije popularno se sjetiti naših dječjih ekskurzija i putovanja u današnja „neprijateljska područja“, nije dozvoljeno sjećanje na one najljepše i ugodne osjećaje naše mladosti. Sjećam se maturalnog putovanja 1981., beogradskog i sarajevskog roka, Čorbe, Bajage, Azre, Zdravka Čolića i Top liste nadrealista. Sve je to tkalo kulturu društva koje je nestalo ali su ugodna sjećanja i zabranjena.
- Upravo to implicira veći rizik u psihoterapiji od ponovnog doživljavanja osjećaja bespomoćnosti i pojave osjećaja biti ostavljen sam i bez nade.

