

# GUBITAK

RADNA BILJEŽNICA



FESTIVAL  
EMPATIJE

# Čemu služi ova radna bilježnica?

Gubici su neizbježan dio života. Nema osobe koja se nije susrela s nekim gubitkom. Čak i djeca se susreću s raznim gubicima.

Neki od gubitaka su razvojni gubici koji nas zahvate sve (npr. prijelaz iz osnovne u srednju školu pa izgubimo dio društva), a neki su oni koji nisu uobičajeni dio odrastanja, koji su iznenadni i neočekivani (npr. smrt roditelja u dječjoj dobi).

U ovoj radnoj bilježnici pronaći ćete osnovne informacije o gubitku i tugovanju te ćete rješavati zadatke koji Vam mogu pomoći da otkrijete nešto novo o sebi, svojim doživljajima, mislima i osjećajima. Radna bilježnica sadrži i par praktičnih smjernica o tome kako si pomoći nakon doživljenog gubitka.

Preporučamo da ispunjavate ovu radnu bilježnicu na papiru. Trebat će vam i bojice ili flomasteri.

Napominjemo da je ovu radnu bilježnicu najbolje ispunjavati kad je prošlo neko vrijeme od gubitka (a ne neposredno ili ubrzo nakon gubitka kad još proživljavamo velike uznemirenosti unutar sebe).

# O gubitku

*"Gubitak je ljubav  
koja nema više gdje otići."  
(nepoznat autor)*



Ljudi često nerado govore ili razmišljaju o doživljenim gubicima jer tada u njima nastupa neugoda – neugodne senzacije u tijelu, neugodne misli, neugodni osjećaji. Međutim, što dublje nastojimo gurnuti neke neugode, to nerijetko one jače isplivaju u nekom trenutku kasnije. Također, ne možemo zaboraviti da smo jučer nešto imali što nam je bilo značajno, a danas više nemamo. Stoga je korisno posvetiti neko vrijeme kako bismo vidjeli kako je gubitak utjecao na nas.

Jedan gubitak često sa sobom povlači još gubitaka. Npr. gubitak ljubavnog partnera zbog prekida veze često znači i gubitak načina na koji smo provodili svakodnevicu (ponekad i gubitak financijske stabilnosti, gubitak partnerovih roditelja i prijatelja, gubitak nekih aktivnosti koje smo radili zajedno...).

Gubitak utječe na nas, a kako i koliko utječe, to ovisi od osobe do osobe i od situacije do situacije.

# O gubitku

Postoje razne vrste gubitka.

Izgubiti možemo:

odnose i  
životne  
uloge

blisku osobu koja umre, kućnog ljubimca koji uquine, prijateljstvo, ljubavnu vezu, trudnoću, susjedstvo, kolege i kolegice...

apstraktne  
stvari

samopouzdanje, osjećaj sigurnosti, snove, vjeru u budućnost, vjeru u pravedan svijet...

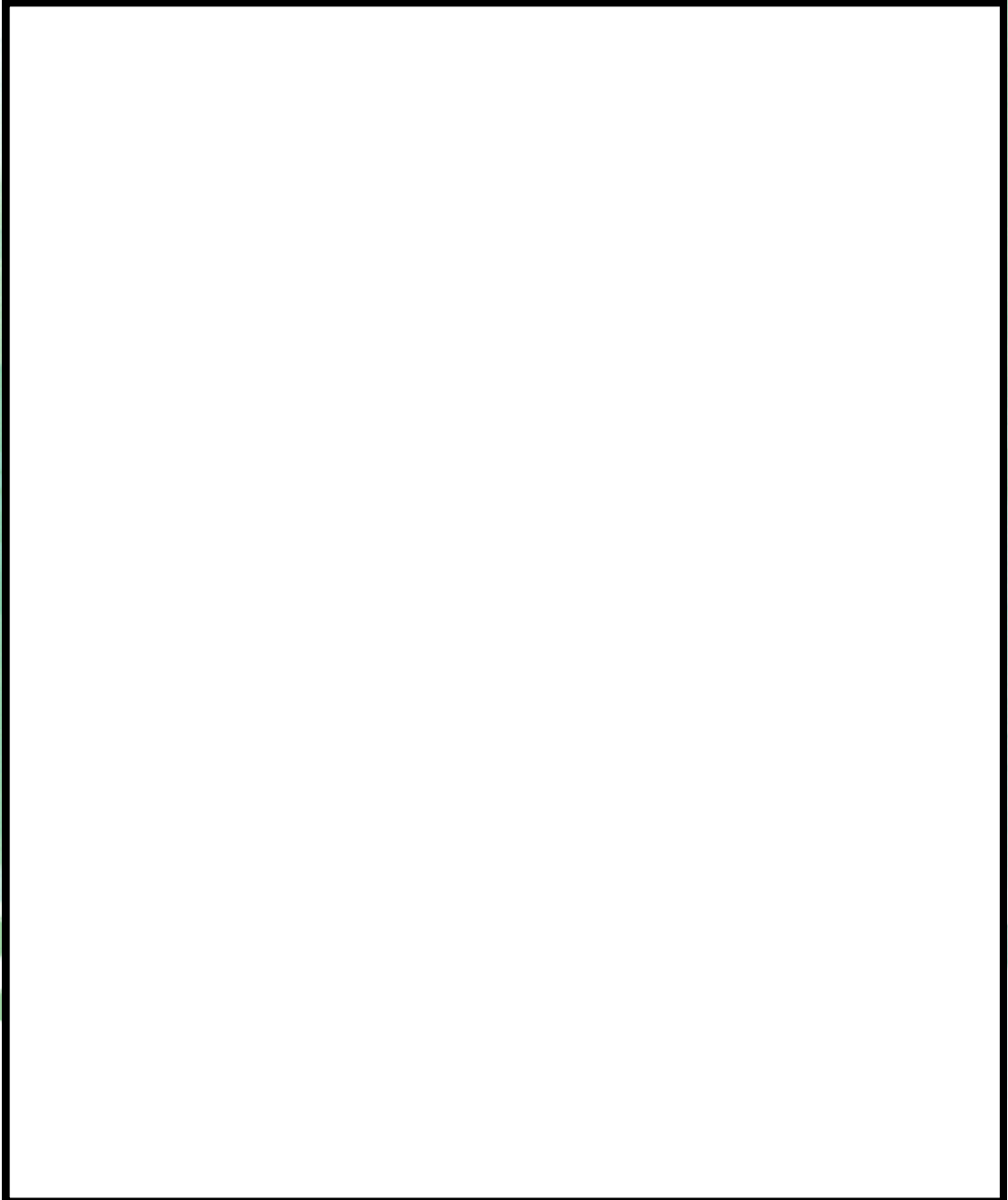
materijalne  
vrijednosti

kuću ili stan (dom)  
auto  
novac  
stvari koje su naše uspomene...

# Moja priča o gubitku

Uzmite list papira i na njega napišite što ili koga ste izgubili.

(Fokusirajte se na jedan gubitak na koji biste se htjeli detaljnije osvrnuti ispunjavajući ovu radnu bilježnicu.)



Uzmite list papira i opišite svoje iskustvo gubitka.  
Opišite kako ste proživjeli i kako proživljavate  
gubitak. Što Vam je bilo osobito teško i bolno  
tijekom tugovanja?

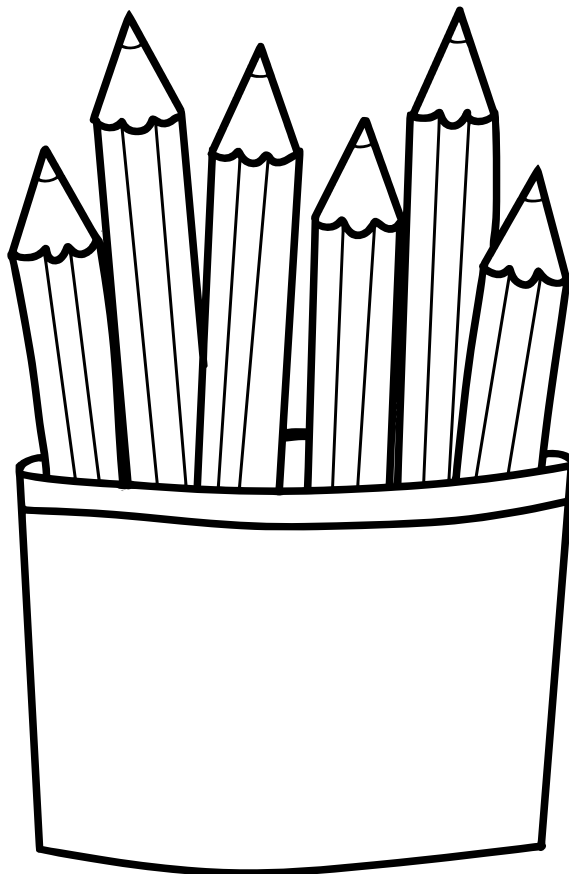
A large, empty rectangular box with a black border, intended for the user to write their response to the prompt above. The box is centered on the page and occupies most of the lower two-thirds of the image.

# Moj crtež gubitka

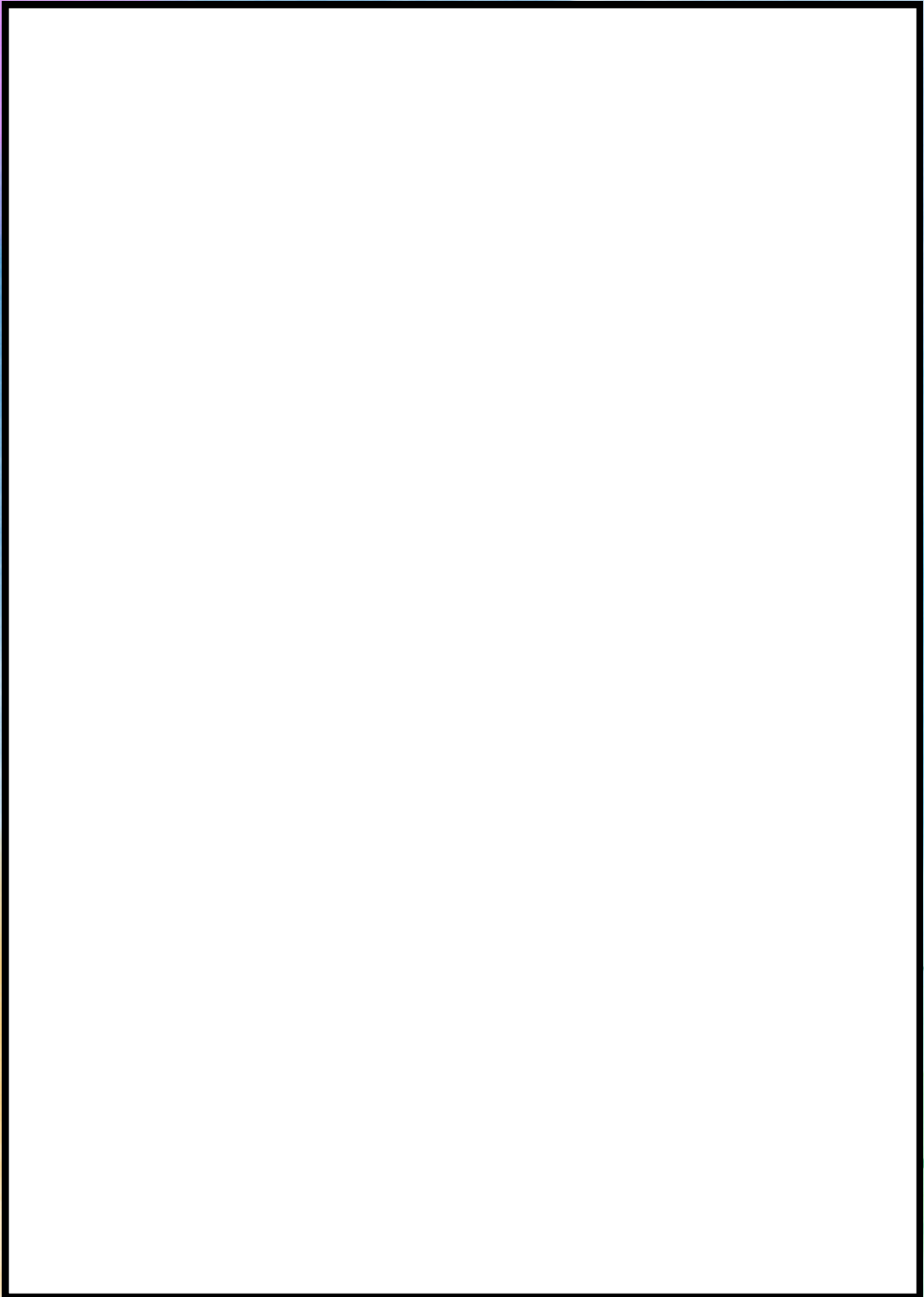
Uzmite list papira, bojice, flomastere ili vodene boje i nacrtate svoj gubitak.

Nema pravila za ovaj zadatak, sve je dozvoljeno. Motivi koje crtate mogu biti konkretni, a mogu biti i apstraktni. Možete koristiti jednu ili par boja ili pak sve boje.

Ne morate biti umjetnički nadareni, nije važno kako crtate. Pustite svoju ruku da se slobodno kreće po papiru i nemojte puno razmišljati.



Moj crtež gubitka





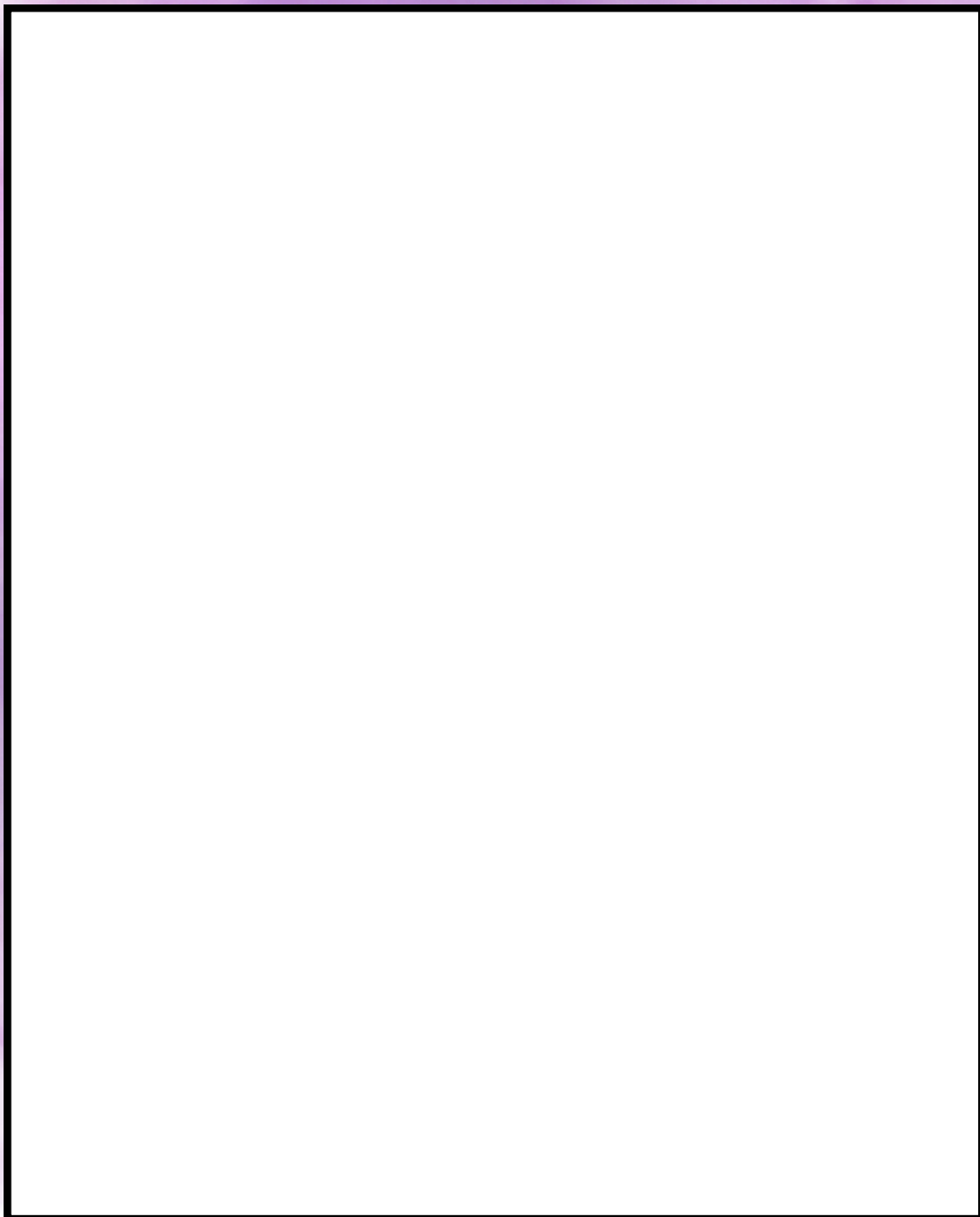
# Moj crtež gubitka

Promotrite svoj crtež i odgovorite u sebi na pitanja u nastavku.

- 1) Što vidite?
- 2) Na što Vas crtež asocira? (možete navesti jednu ili više asocijacija)
- 3) Što osjećate kad gledate crtež u cjelini?
- 4) Što osjećate kad gledate pojedine dijelove crteža?
- 5) Što Vam predstavljaju oblici i predmeti koje ste nacrtali? (možete se osvrnuti na sve oblike i predmete ili samo na neke)
- 6) Kako biste protumačili pojedine dijelove crteža? (protumačite dijelove koje želite)
- 7) Što Vam predstavljaju boje koje ste koristili? Kako Vam djeluju te boje?
- 8) Koji biste naziv pridali ovom crtežu?
- 9) Ima li još nešto što biste rekli o ovom crtežu?

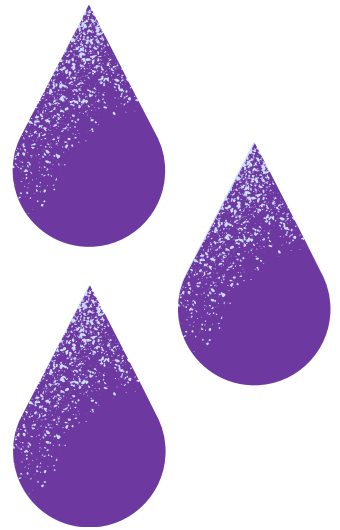
# Kako proživljavam gubitak

Uzmite list papira i napišite nekoliko METAFORA ili USPOREDBI koje dočaravaju kako ste proživljavali ili kako proživljavate gubitak.



# Malo o tugovanju

Tugovanje je prirodan proces nakon doživljenog gubitka koji vodi do prilagodbe na taj gubitak. Tugovanje traje neko vrijeme (često dulje nego što bismo htjeli) i za njega treba imati strpljenja (bilo sami prema sebi, bilo prema drugima koji tuguju).



Tijekom tugovanja se odvajamo od nečega što nam je bilo značajno (ili od nekoga tko nam je bio značajan), a istovremeno jako želimo zadržati to nešto ili tog nekog.

Tugovanje može uključivati sljedeće faze:

- šok i nevjerica, otupjelost i nijekanje gubitka
- čežnja za izgubljenim i 'pobuna' protiv gubitka kao posljedica sve većeg shvaćanja da se gubitak zaista dogodio
- pojačana svijest o osjećajima (tuga, očaj, ljutnja, krivnja, tjeskoba...) i druge neugodne misaone, tjelesne i ponašajne reakcije
- prihvaćanje gubitka i ponovna organizacija života

Ne postoji ispravan i neispravan način tugovanja. Ne moraju se javiti sve navedene faze i ne moraju se javiti navedenim redom.

# Malo o tugovanju

Mnoge reakcije na gubitak su uobičajene, očekivane i prirodne. One mogu biti:

emocionalne  
(tuga, ljutnja, sram,  
krivnja, tjeskoba,  
olakšanje...)

misaone  
(nametljive misli o  
gubitku, smetenost,  
doživljaj gubitka  
kontrole...)

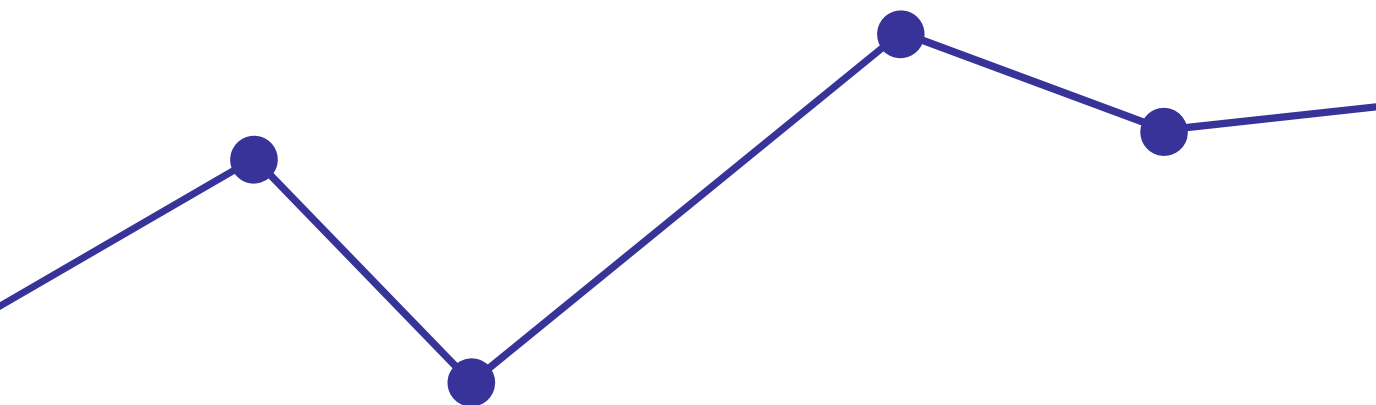
tjelesne  
(bolovi u tijelu,  
slabost, teškoće s  
disanjem, osjetljivost  
na buku...)

ponašajne  
(ružni snovi, promjene  
u apetitu ili spavanju,  
povlačenje od ljudi,  
'pretjerana' akcija...)

Iako ljudi imaju potrebu svrstavati ponašanja u 'normalno' i 'nenormalno', ponašanja tijekom tugovanja mogli bismo radije razlikovati s obzirom na korisno-nekorisno. Imajmo pri tome na umu da naš organizam stvara određena ponašanja isključivo radi koristi za nas, no može se dogoditi da unatoč dobroj namjeri naš organizam ima lošiju 'izvedbu'. Primjerice, potpuno povlačenje od drugih može nam koristiti u početku dok se ne zbrojimo, ali ako traje dugo, onda nam već počinje štetiti.

# Malo o tugovanju

Oporavak od gubitka je skokovit proces. Jedan dan tugujućoj osobi može biti bolje, a drugi dan opet gore. Iako te promjene znaju biti frustrirajuće i obično jedva čekamo da tugovanje prestane, tugovanje ne treba sprečavati i ne treba požurivati. Koliko traje, traje.

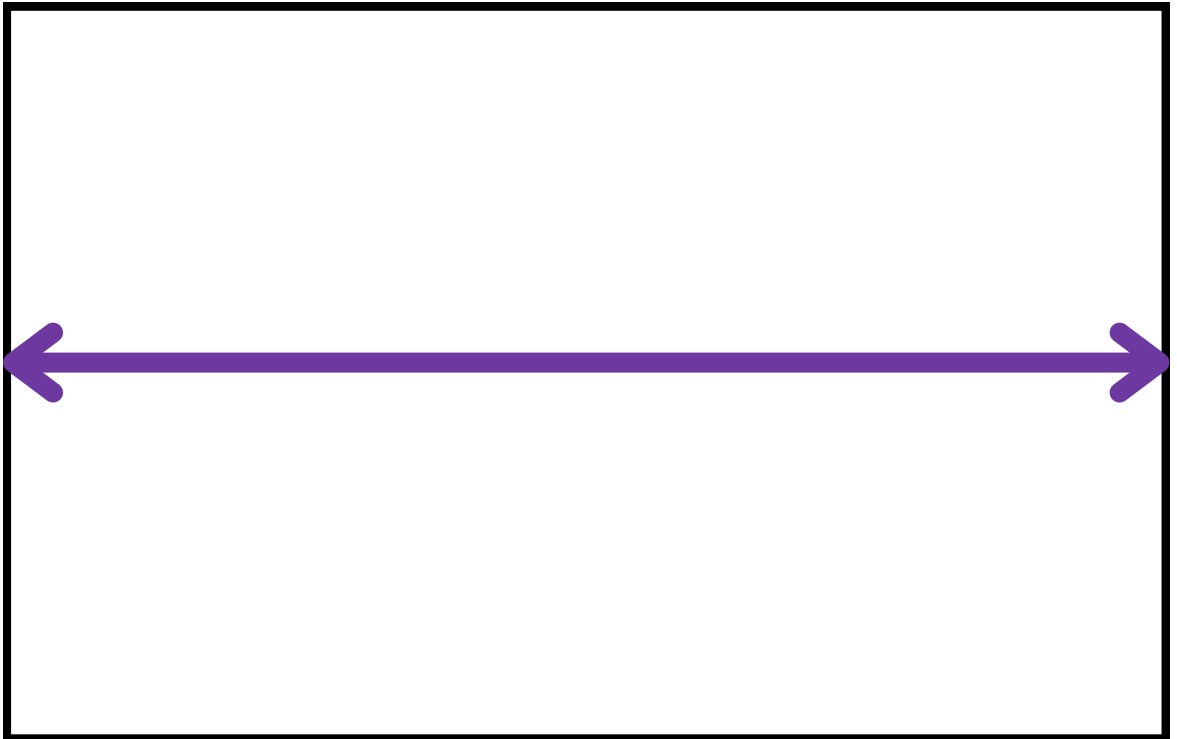


U slučaju gubitka bliske osobe (iz bilo kojeg razloga), posebno teški trenuci mogu biti godišnjice, rođendani, obilježavanja Božića, Uskrsa i sl.

Također može biti bolno uključivati se u aktivnosti koje smo ranije radili s voljenom osobom (a sada više to ne možemo zbog prekida odnosa, smrti voljene osobe ili drugih okolnosti).

# Vremenska linija tugovanja

Uzmite list papira i postavite ga HORIZONTALNO. Na njemu nacrtajte vremensku liniju. Na njoj označite ključne trenutke koji se tiču Vašeg gubitka. Primjerice, ako se radi o gubitku zdravlja, to mogu biti prvi simptomi, prvo saznanje dijagnoze, tretmani, posljedice koje su nastupile i slično. Možete na vremenskoj liniji označiti točke (npr. dane, mjesece ili godine), a možete označiti i periode (npr. od 2021. do 2023.).



Možete zaokruživati, podcrtavati i bojati određene trenutke tijekom tugovanja koji su Vam bili osobito značajni (npr. osobito teški trenuci ili pak trenuci koji su Vam pomogli).

Uzmite list papira i nabrojite koje ste osjećaje doživljavali u vezi gubitka.

P. S. Svi osjećaji su normalni.

Neke doživljavamo u većem intenzitetu, a neke u manjem.

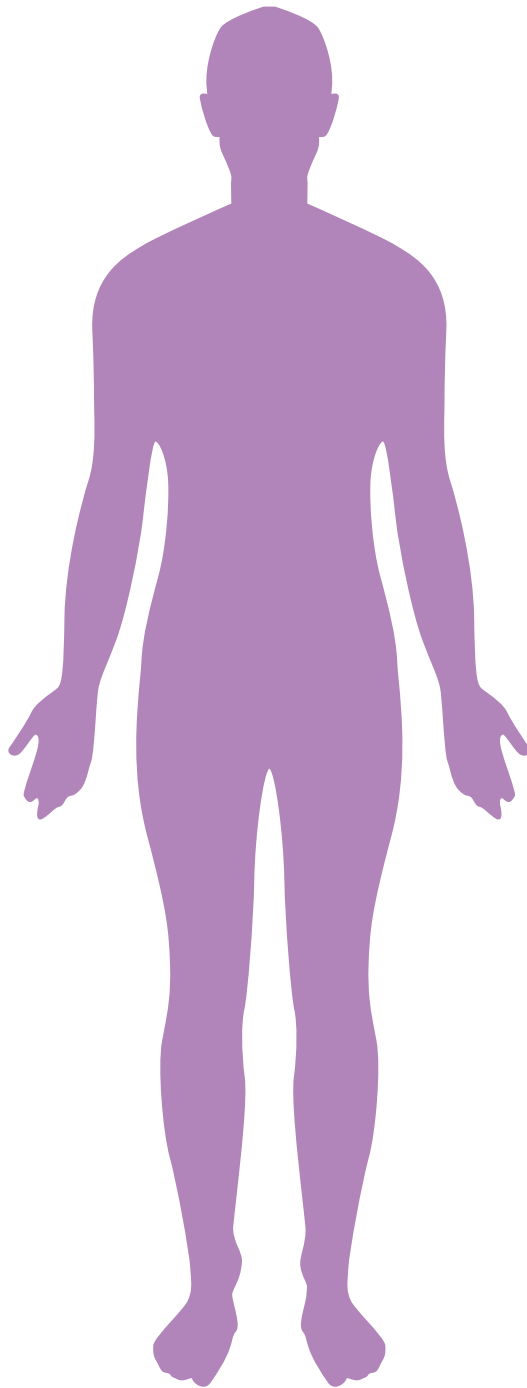
Ponekad se osjećamo i tupo pa kao da ne osjećamo ništa.

it's okay to feel



your feelings

Gdje ste ih osjećali u tijelu?  
(isprintajte prikaz ljudskog tijela ili ga ugrubo nacrtajte;  
zatim označite na prikazu ljudskog tijela osjećaje vezane  
uz gubitak bilo kako i bilo kojim bojama)

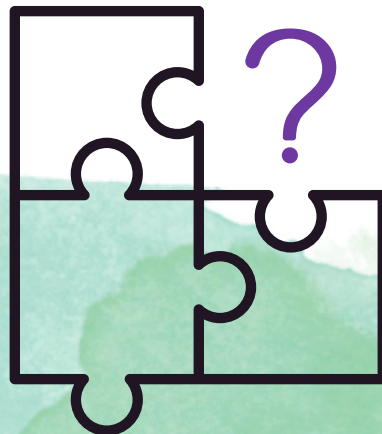


Što vidite? Koji osjećaji su prevladavajući? Koliku površinu  
tijela zauzimaju? Gdje ste ih sve doživljavali u tijelu?



# Nedostaje mi...

Uzmite list papira i napišite što Vam najviše nedostaje, a što ste ostvarivali ranije kad niste izgubili nekoga ili nešto.  
Od čega Vam se najteže rastati?



# Moja uspomena

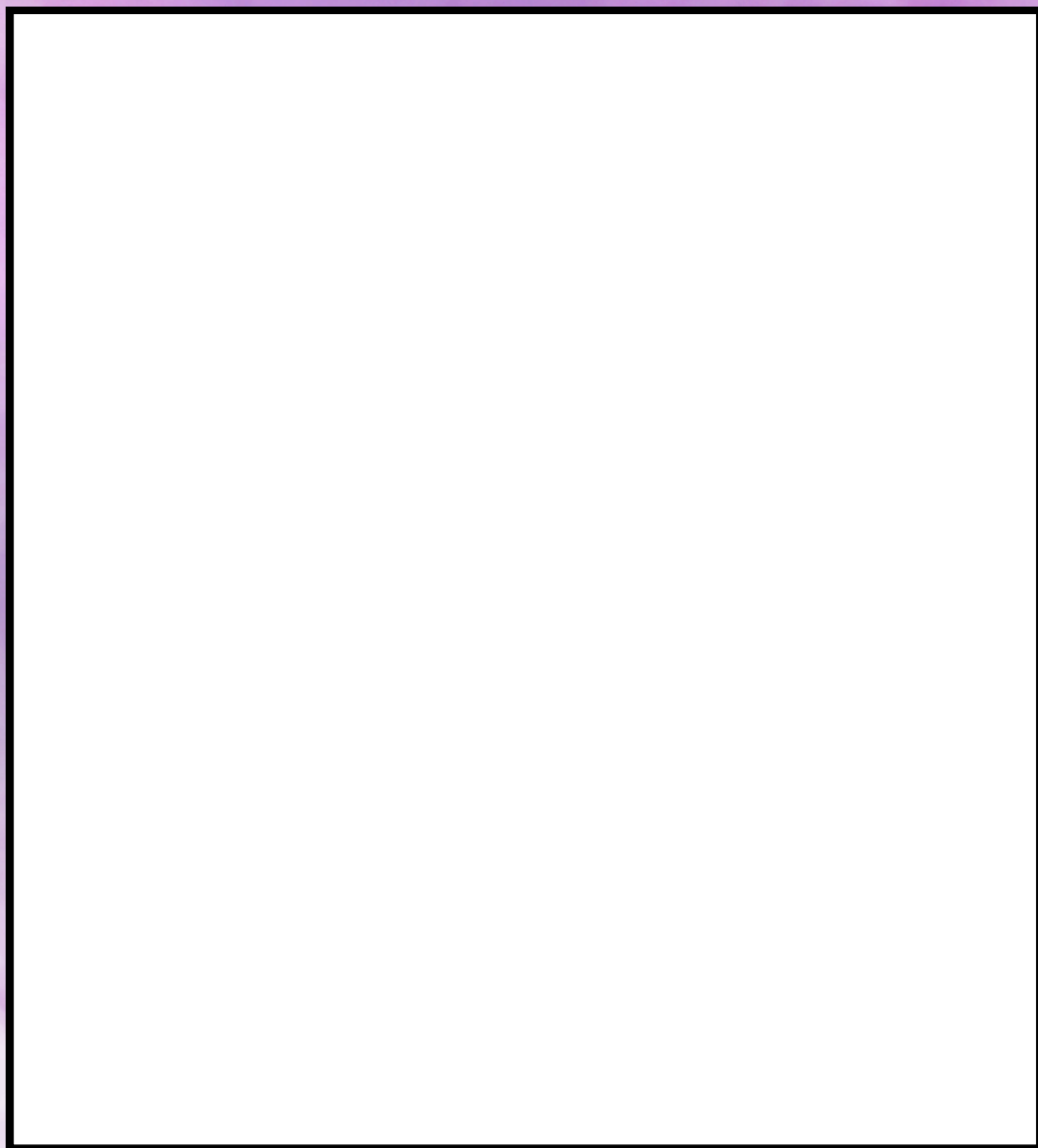
Uzmite list papira i opišite jednu uspomenu (ili više njih) koju ćete rado pamtiti. (Ako nema toga što ćete rado pamtiti ili ako Vam je to trenutno preteško, preskočite ovaj zadatak.)



Uzmite list papira i napišite koje ugodne osjećaje i senzacije rado pamтите vezane uz ono što ste izgubili.

(Npr. ako ste izgubili kućnog ljubimca, možete pamтити njegov poseban miris, mekoću dlake, maženje u krilu ili slično.)

(Ako nema toga što ćete rado pamтити ili ako Vam je to trenutno preteško, preskočite ovaj zadatak.)



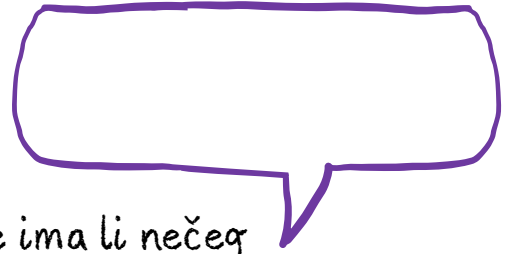
# Zadaci tijekom tugovanja

'Zadaci' tijekom tugovanja koji su pred tugujućom osobom su sljedeći:

- prihvatiti stvarnost gubitka
- proraditi bol zbog gubitka – proživjeti tugu, ljutnju, krivnju i sve ostale emocije koje se mogu javiti
- usvojiti nove vještine (vještine koje su potrebne u odsustvu voljene osobe ili nečeg drugog) i prilagoditi se novoj situaciji
- nastaviti život, usmjeriti se u ono što je i dalje moguće ili na odnose koji su i dalje mogući (Napomena: To ne znači i zaboraviti voljenu osobu ili nešto drugo što nam je bilo značajno!)

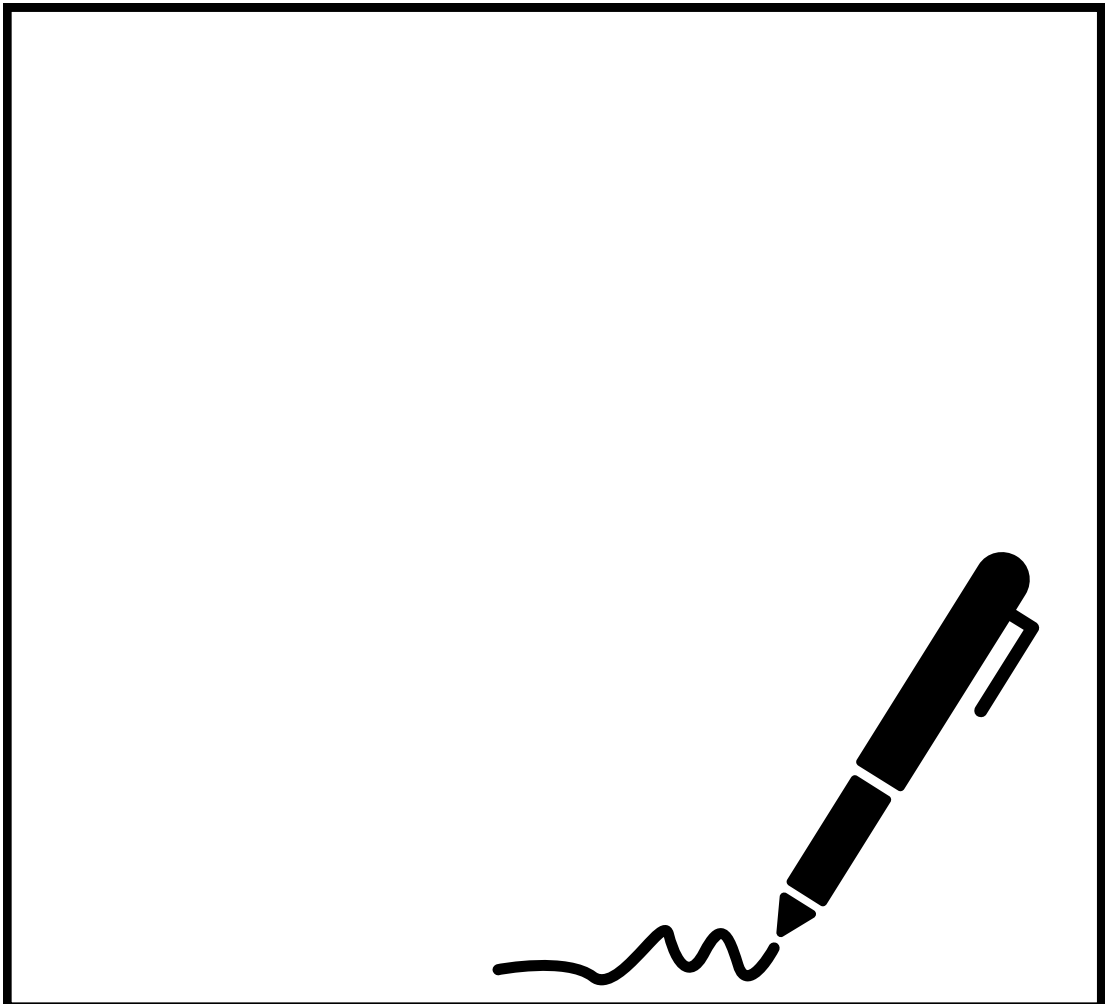
Prema nekim stručnjacima koji se bave tugovanjem, cilj tugovanja je postići ravnotežu između izbjegavanja gubitka i neprekidnog razmišljanja o gubitku. Dakle, neko 'odredište' bilo bi da smo u mogućnosti razmišljati o gubitku, ali istovremeno i živjeti život.

# Moje neizgovorene riječi



Uzmite list papira i razmislite ima li nečeg neizgovorenog vezanog uz Vaš gubitak. Ako ima, napišite to. Izrazite to što čuči negdje u Vama ili negdje na vrhu jezika. Izrazite ono što susprežete.

Ako se radi o osobi koju ste izgubili, napišite pismo toj osobi. Napišite nešto što biste joj htjeli poručiti. (P. S. Ne preporuča se raditi ovaj zadatak ako se gubitak dogodio nedavno.)



# Što nosim sa sobom?

Uzmite list papira i napišite što nosite sa sobom iz ove teške situacije kroz koju ste prošli, a što bi moglo biti konstruktivno za Vas. Koje uvide ste stekli koji Vam mogu biti korisni dalje u životu?

(npr. 'Osvijestila sam da sam samostalnija nego što sam mislila.' ili 'Shvatio sam da mogu preživjeti nešto što sam mislio da ne mogu preživjeti.')



# Kako si pomoći?

Neposredno nakon gubitka dobro je potražiti pomoć bližnjih. Pomoć može biti ona praktična poput pomoći u pripremi obroka, u kućanstvu, u obavljanju obveza ili u brizi za djecu. Može biti i pomoć u obliku emocionalne podrške i razgovora. Razgovor s osobom od povjerenja može biti neprocjenjiv.



S obzirom na to da je tugovanje jako zahtjevan proces, tj. proces u kojem trošimo puno energije, tu energiju je dobro pokušati nadoknaditi. Dobro je priuštiti si 'odmor' od tugovanja. Primjerice, uključiti se u neku aktivnost koja nam je opuštajuća ili se družiti s dragim ljudima s kojima nam je lijepo. Ako nam je teško aktivirati se, može pomoći da si odredimo jedan mali korak koji možemo poduzeti bez ulaganja velikog napora, poput šetnje po kvartu.

# Kako si pomoći?

Ako nas neka neugoda preplavljuje, možemo se probati 'uzemljiti' pomoću tehnika disanja, tj. produljiti i usporiti udah i izdah. Naime, duljim i sporijim disanjem šaljemo poruku autonomnom živčanom sustavu (sustavu koji regulira otkucaje srca, napetost mišića i sl.) da trenutno nismo u opasnosti i da nam treba smirenost i opuštanje.

Još jedan način 'uzemljenja' može biti zamišljanje sigurnog, ugodnog mjesta. To je mjesto koje može biti stvarno ili pak mjesto iz mašte. Pri zamišljanju sigurnog mjesta, Vi ste kreator ove maštarije i ona može biti u potpunosti u skladu s Vašim željama. Napravite par duljih i sporijih udaha i izdaha, i krećemo. Zamislite da ste sada na svom sigurnom mjestu. Pokušajte uočiti sve što je oko vas. Što vidite? Usredotočite se i na druga osjetila. Koje zvukove čujete? Osjećate li kakav miris u zraku? Što osjećate na svojoj koži? Imate li kakav okus u ustima? Zamislite što sve radite na tom sigurnom, ugodnom mjestu. Fokusirajte se na ono što Vam je omiljeno raditi. Opušteni ste i ugodno Vam je. Budite na sigurnom mjestu koliko god želite.








# Kako si pomoći?


Od ultrakratkih tehnika za 'uzemljenje' možete koristiti tehniku 5-4-3-2-1.


Nabrojite u ovom trenutku...

5 stvari koje vidite 

4 stvari koje čujete 

3 stvari koje dodirujete 

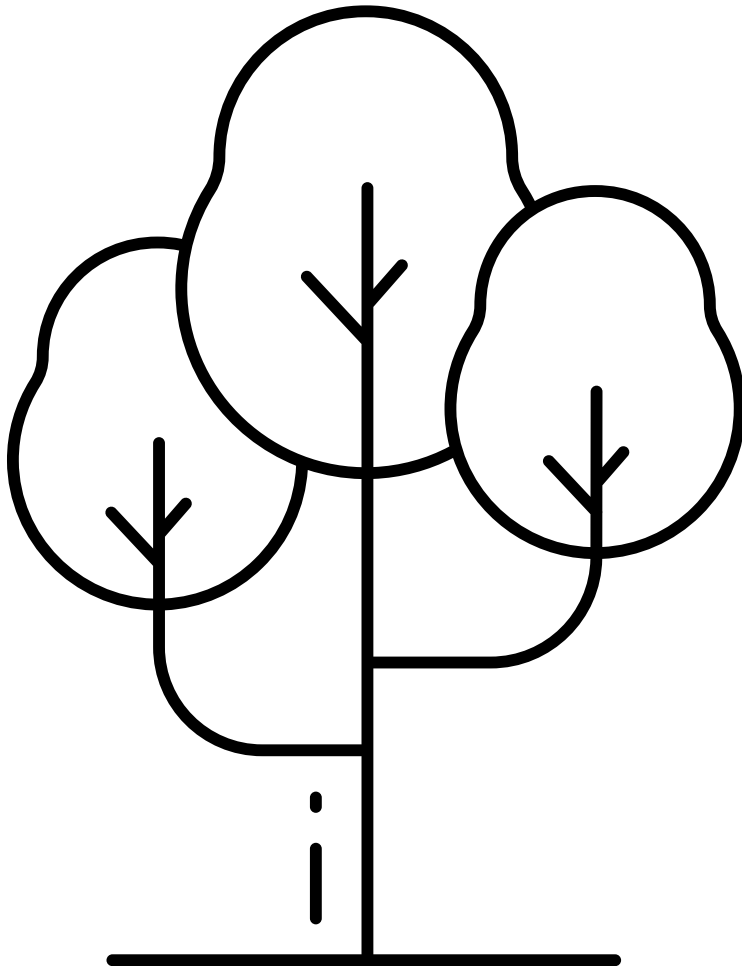
2 stvari koje možete namirisati 

1 stvar koju možete okusiti 

Fokusom na svoja osjetila možemo smanjiti usmjerenost na misli, pogotovo one crne i one zabrinute. Možemo prebaciti fokus s unutarnje neugode u tijelu na nešto neutralno. Možemo se usmjeriti na sadašnji trenutak.

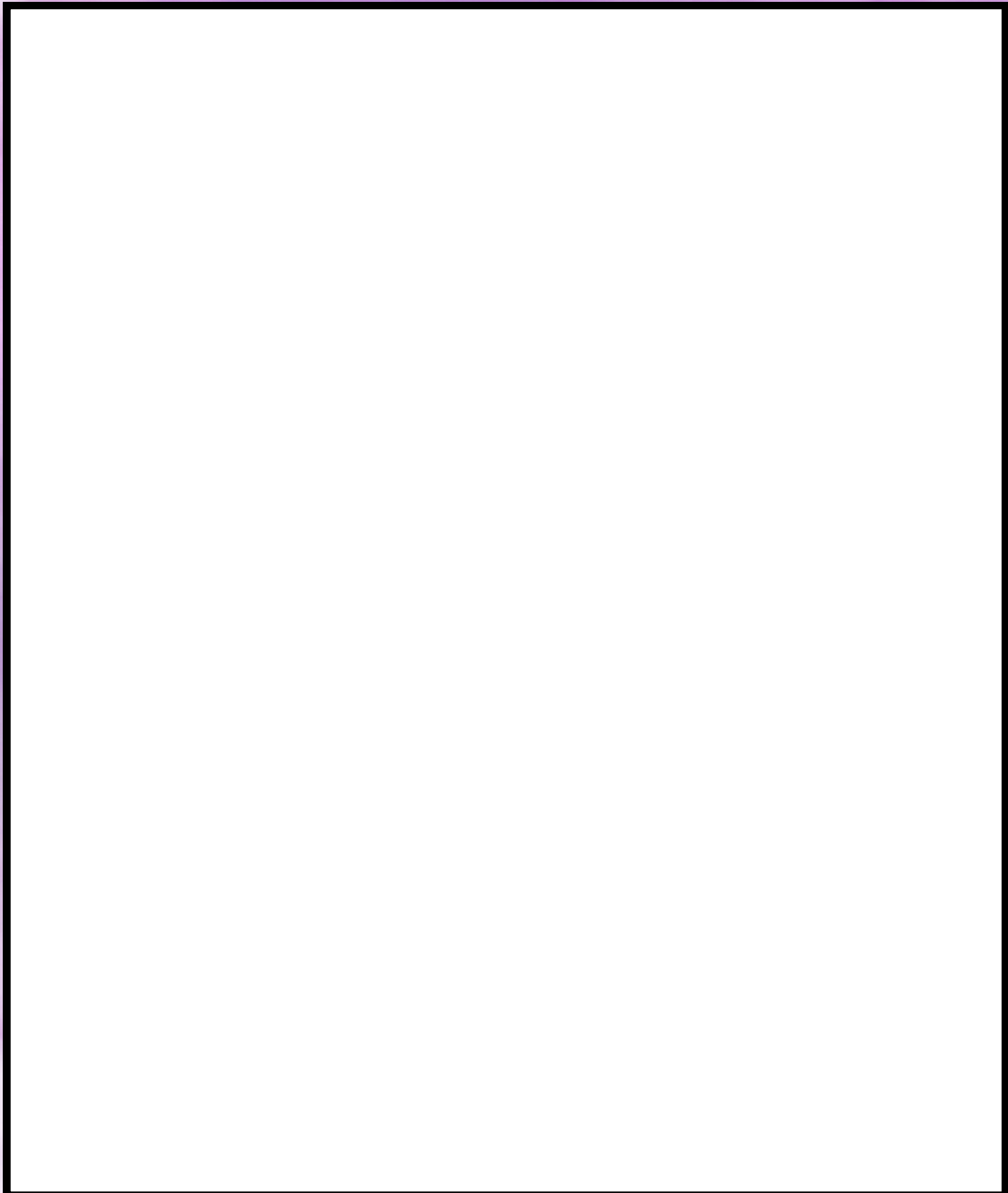
# Stablo podrške

Uzmite list papira i nacrtajte stablo s korijenom, granama i krošnjom. Upišite u pojedine dijelove stabla imena ljudi koji Vam mogu biti podrška u nekom aspektu života, ali i druge resurse koje imate i na koje se možete osloniti dok proživljavate gubitak (to npr. mogu biti osobne snage, vrijednosti, voljene aktivnosti, knjige...).



# Što si želim?

Uzmite list papira i napišite što si želite po pitanju ovog gubitka. Pišite u skladu s time što bi rekla neka najbolja prijateljica ili prijatelj. Netko tko je na Vašoj strani, netko tko ima razumijevanja za Vas i toplinu. Netko tko ne osuđuje.



# Moj unutarnji krajolik

Uzmite list papira i postavite ga  
HORIZONTALNO. Nacrtajte sebe kao krajolik.

Pokušajte nacrtati svoju sveukupnost.  
Možete prikazati ono što je zahvaćeno gubitkom, ali  
i ono što je očuvano.



Promotrite crtež i prokomentirajte sa sobom kako  
Vam se čini.

P. S. Ako nema puno onog očuvanog, imajte na umu  
da se priroda regenerira, a isto tako i čovjek.

Stigli ste do kraja!

Sve papire koje ste ispunili možete spojiti  
i dobiti ste svoju radnu bilježnicu o  
gubitku u fizičkom obliku.



Ako ste izgubili voljenu osobu (ili životinju), evo prijedloga što možete napraviti njoj u čast.

- napravite kutiju ili kuvertu uspomena u kojoj će biti zajedničke fotografije, uvojak kose, poruke i pokloni koje ste razmijenili i slično
- posadite biljku
- objesite lokot ljubavi na nekoj ogradi
- izradite nešto što će vas podsjećati na voljenu osobu (narukvicu, crtež koji ćete uokviriti, šal...)
- posjetite mjesto koje je Vaša voljena osoba htjela posjetiti ili koje je rado posjećivala
- volontirajte u području koje je bilo bitno Vašoj voljenoj osobi
- pošaljite balon napunjen helijem na nebo s porukom voljenoj osobi (ovu aktivnost dobro prihvaćaju djeca koja tuguju)
- i najvažnije... živite u skladu s lijepim željama koje bi Vam htjela voljena osoba

# Završne napomene

Kad je gubitak jako značajan, potrebno je kroz vrijeme reorganizirati život i izgraditi novu svrhu za dane koji dolaze.

Gubici nerijetko predstavljaju i gubitak dijela identiteta ili značajnih životnih uloga. Bitno je podsjetiti se na one identitete i životne uloge koje još imamo i njih ostvarivati i dalje. Život i dalje ima neku vrijednost i ljepotu, samo ih je u pojedinim trenucima teže pronaći.

Prirodno je tražiti odgovore na pitanja 'Zašto se dogodio gubitak?' i 'Zašto baš meni?', a moguće je da odgovori na ta pitanja neće biti pronađeni.

Nerijetko su naši životni temelji prodrmani gubitkom. Ponekad je malo teže naći smisao gubitka i ponovni smisao života. Ako je prošlo dosta vremena od gubitka i još ste jako shrvani, teško funkcionirate i ne uspijevate naći daljnji smisao života, moguće je potražiti stručnu pomoć.



Za Festival empatije 2024. radnu bilježnicu  
sastavila Lana Vincelj Bele, psihologinja i  
psihoterapeutkinja

Suradnica na radnoj knjižici: Ivana Karačonji  
Rupčić, umjetnička voditeljica festivala