



NASTAVNI ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO  
OSJEČKO – BARANJSKE ŽUPANIJE

TEACHING INSTITUTE OF PUBLIC HEALTH FOR THE OSIJEK - BARANYA COUNTY

Adresa: Drinska 8, 31000  
Telefon: Osijek  
Telefax: +385 (0)31 / 225-700  
+385 (0)31 / 206-870

IBAN: HR6023900011101055394  
MB: 3018792  
OIB: 46854859465

e-mail: nzjz-os@zzjosijek.hr  
web: <http://www.zzjosijek.hr>

# Transgeneracijska trauma

mr. sc. Marija Kribl, dr. med., subspec. adiktologije; dječji i adolescentni  
psihoterapeut

U Virovitici, 07. listopada 2023.

# Zapitajmo se

- „u mojoj kući kuhao se paradajz do Velike Gospe”
- „u mojoj kući kupus se kiselio do Svi Svetih”
  
- Koliko ste Vi **Vi** u odgoju Vaše djece a koliko Vaša majka?
- Kada promatrate svoju majku i njezinu majku što vidite? (ponašanje, što čujete verbalizam)
- Koje osobine svog supruga/supruge prepoznajete u svom ocu/majci?

# Transgeneracijska trauma

prijenos u kojem roditelji vlastitu nerazriješenu traumu prenose na svoje potomke putem specifičnih interakcija (direktnih i indirektnih) – potomci imaju iskustvo traume, a bez da su je izvorno doživjeli (Erik Hesse i Mary Main)

- intergeneracijski, međugeneracijski, multigeneracijski prijenos traume
  - sekundarna traumatizacija
  - prijenos traumatskih iskustava iz generacije u generaciju
  - 3 generacije
1. generacija - nije proradila traumu
  2. generacija - doživljava negativne emocije, ponašanje kroz odrastanje
  3. generacija - trauma prenesena i dalje se prenosi

INTERGENERACIJSKA TRAUMA – prijenos roditelj - dijete

„Ima puno ljudi koji razumiju naše riječi, ali malo koji razumiju našu tišinu”

# Trauma

Najteže traume: ratna stradanja, spolno zlostavljanje, obiteljsko nasilje, napuštanje

Psihološka trauma – najčešći oblik traumatiziranja ljudi

- ostavlja trag na pojedinca (psihološke, sociološke, socijalne i zdravstvene posljedice)
- šutnja, stagnacija, bespomoćnost, zakočenost u prošlom vremenu, prijenos vrijednosti (npr. materijalna)

## Fenomen zamrznutog vremena

- ostajemo u vlastitoj, obiteljskoj i/ili društvenoj prošlosti
- prodiruća, utiskuje se u sve vidove života
- zahtjevna za psihu, emotivni razvoj
- boli (psihološka, loši interpersonalni odnosi, narušeno zdravlje)
- nije izrečena, procesuirana (emocionalno, socijalno, psihološki)

# Genetski prijenos traume

- genetski prijenos – male RNA (utječu na ekspresiju gena)
- RNA promjene:
  - u spermijima i jajnim stanicama (pojačano osjetljivi na stres)
  - amigdali, hipokampusu, prefrontalnom korteksu
- prenosi se dominantno nesvjesnim mehanizmima

# Transgeneracijska trauma

Psiha „pamti sve” i pohranjuje

Trauma – stanje je teško – „gura” iz zone svjesnog u zonu nesvjesnog - disocijacija

- preživjeli članovi prenose srž i sjenu transgeneracijske traume
- preko mehanizma nesvjesnog
- onemogućena svijest o traumi i optimalno suočavanje s istim

Razine:

- biološka (genetski prijenos)
- psihološka (obrasci ponašanja, uvjerenja, emocija)
- socijalna (društveni kontekst)
- duhovna (dublja spoznaja, smisao patnje)

# Transgeneracijska trauma - nastavak

- utječe na formiranje osobnosti u ranom razvoju
- trauma „pogađa” dijelove karaktera, identiteta, morala, kognitivnih funkcija, socijalno ponašanje...

Primjer:

Trauma: iznenadna i/ili nasilna smrt

Može dovesti do:

- članovi obitelji pokazuju pretjeranu identifikaciju s umrlom osobom
- pretjerana postignuća
- preuzimanje dijela identiteta preminule osobe
- u kognitivnom funkcioniranju – sklonost negativnim, katastrofičnim predviđanjima
- anksioznost, česte promjene raspoloženja, noćne more
- pojačana osjetljivost na stresne situacije



# S traumom je povezan osjećaj...

## ➤ STID

- dolazi od pomisli da smo loši i da s nama nešto nije u redu – „roba s greškom” - destruktivan
- osjećaj koji imamo kada radimo nešto što nije u skladu s našim/obiteljskim uvjerenjima
- traumatski stid - posljedica nečega ne prežaljenog u djetinjstvu – osjećaj bespomoćnosti, nisko samopoštovanje i samopouzdanje

- jak emocionalni odgovor na traumu
- može dodatno traumatizirati osobu
- loš doživljaj samog sebe – neprihvatanje samog sebe
- povlačenje iz odnosa ili napad – destabilizacija psihičkog funkcioniranja
- prepoznamo ga u dijagnozama: sch, depresije, narcističnog poremećaja ličnosti, poremećaja hranjenja, suicidalnosti



## ➤ KRIVNJA

- dolazi od pomisli da smo učinili nešto loše



# Sreća i tuga

sastavnice psihološkog funkcioniranja

Žalovanje – proces koji pomaže da se poraz, tuga, žalost, gubitak preboli ili nadvlada

1. Faza poricanja
2. Faza gnjeva
3. Faza cjenkanja
4. Faza depresije
5. Faza prihvatanja stvarnosti



# Oprost

Žrtva traži:

1. priznanje statusa žrtve
2. izmještanje agresije žrtve
3. pretvaranje osobne patnje u utjecajnost, dominaciju i kontrolu
4. nedostatak brige o holističkoj cjelovitosti

Proces opraštanja:

konfrontacija – žalovanje – opraštanje – pomirenje

Načini pomirenja:

1. duhovni
2. direktna konfrontacija
3. pisanje narativa
4. sudski proces
5. obeštećenja



# Rješavanje transgeneracijske traume

Prepreka razrješavanju traume – izvor često ostaje neprepoznat

Razumjeti vlastite emocije, obrambene mehanizme, socijalizaciju, određene zdravstvene probleme (hipertenzija, d. melitus, pretilost...- bolesti vezane uz stil života)

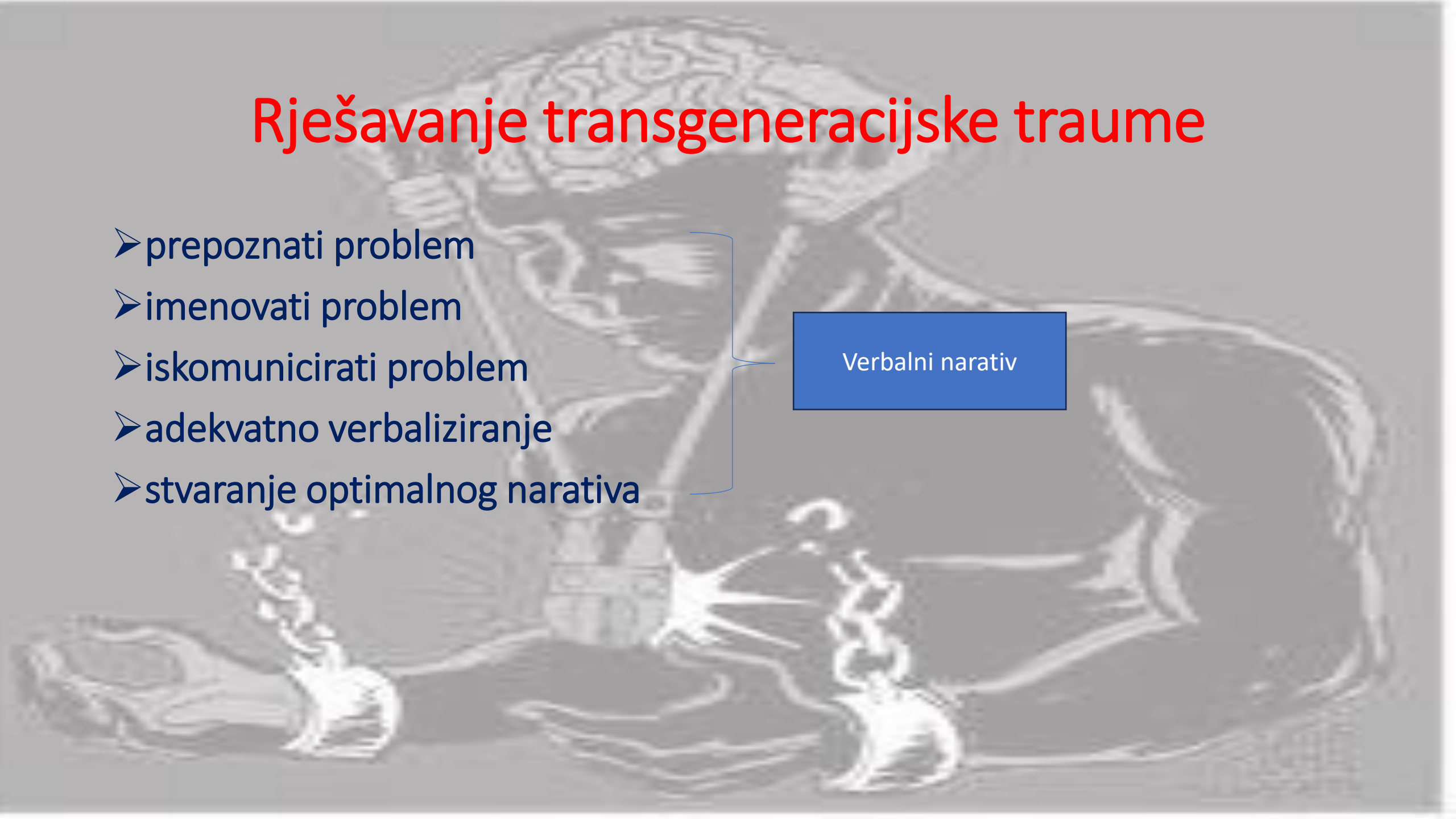
Mogući alat:

1. temeljna pritužba – razmatramo izgovorene riječi, tjelesni jezik
2. temeljni deskriptori – osjećaji prema vlastitim roditeljima
3. temeljna rečenica – opisuje Vaš najgori strah, često je dramatična, vrlo često opisuje uvjerenja
4. temeljna trauma

# Rješavanje transgeneracijske traume

- prepoznati problem
- imenovati problem
- iskomunicirati problem
- adekvatno verbaliziranje
- stvaranje optimalnog narativa

Verbalni narativ



# Obiteljski sustav



Druga supruga  
8 djece  
Siromaštvo  
Težak rad  
nepravda



Prva supruga preminula druga  
supruga  
8 djece  
Siromaštvo  
Težak rad  
Rana smrt (40 god)

Rano odvajanje (9 god)  
Siromaštvo  
Ponovno odvajanje (12 god) –



II sv. Rat  
Trauma rata  
Gubitak oca  
Težak rad  
nepravda

Suprug ubijen  
nepoznat grob  
Težak rad  
Nepravda  
Alkohol  
Šutnja  
Iznenadna smrt



Ubijen otac – mučenje,  
nepoznat grob  
Rano odvajanje (15god)  
Siromaštvo  
Težak rad  
Nepravda  
alkohol  
šutnja



Ovaj svijet je opasno mjesto  
Nema pravde za mene  
Drugima je uvijek bolje  
Sve moram sama

Pozicija žrtve



šutnja  
siromaštvo  
nepravda  
manjak socijalnih interakcija  
ljutnja  
gorčina  
zavist  
pušenje

## Dok god prošlost ne proradite, prošlost živi u sadašnjosti

- mentalno zdravlje je „glagol” – činjenje
  - svaki dan susresti se sa sobom („prelistati taj dan, da li sam nešto pogriješila,trebam li se ispričati ...)
- permanentno činjenje – rad na sebi
- Cilj psihoterapije – postati bolji čovjek

Za kraj

Kontakt:

031/ 30 44 55

Email: [ovisnost.zzjz@gmail.com](mailto:ovisnost.zzjz@gmail.com)



Hvala Vam!