

Lidija Arambašić
“Gubitak, tugovanje, podrška,
3. izmijenjeno i dopunjeno
izdanje”

Naklada Slap, 2025., format: 17 x 24 cm,
tvrdi uvez, opseg: 656 str.
ISBN: 953-191-290-4

Knjiga autorice Lidije Arambašić *Gubitak, tugovanje, podrška* jedno je od najvažnijih domaćih djela posvećenih razumijevanju iskustva gubitka i procesa tugovanja te načinima pružanja stručne i neformalne podrške osobama koje se s tim iskustvima suočavaju. Treće izdanje knjige donosi dopunjene i aktualizirane sadržaje, čime se dodatno potvrđuje njezina trajna relevantnost u području psihologije, savjetodavnog rada i pomagačkih profesija.

Knjiga sa svojih 625 stranica obuhvaća 4 poglavlja, Epilog br. 1 i Epilog br. 2 te naposljetku literaturu, popis okvira, slika i tablica, kazalo autora i pojmova. Poglavlja su: 1) Gubitak, 2) Tugovanje, 3) Podrška u procesu tugovanja i 4) Što i kako istraživati u području gubitka i procesa tugovanja. Autorica je knjigu strukturirala jasno i pregledno te je ovo izdanje nadopunjeno velikim brojem recentnih izvora literature, što uz nove primjere iz prakse te praktične zadatke na kraju svakog poglavlja, čini knjigu pristupačnom široj publici – laicima, praktičarima i znanstvenicima.

Autorica polazi od širokog razumijevanja pojma gubitka, koji ne obuhvaća samo smrt



bliske osobe nego i druge životne gubitke poput razvoda, gubitka zdravlja, posla, identiteta ili očekivane budućnosti. Takav pristup omogućuje čitatelju da tugovanje ne promatra kao iznimku, već kao univerzalno ljudsko iskustvo koje se pojavljuje u različitim oblicima i intenzitetima tijekom života. Također, autorica opisuje koje su to očekivane emocionalne, misaone, tjelesne i ponašajne reakcije na gubitak.

Središnji dio knjige posvećen je procesu tugovanja, pri čemu Arambašić jasno ističe da ne postoji „ispravan“ ili „normalan“ način tugovanja. Autorica donosi prikaz raznih tradicionalnih i suvremenih teorijskih mode-

la procesa tugovanja te naglašava individualnost i jedinstvenost svakog procesa tugovanja, uvjetovanog osobnim, obiteljskim, kulturnim i situacijskim čimbenicima.

Treći, iznimno važan aspekt knjige odnosi se na temu podrške. Arambašić detaljno razrađuje ulogu stručnjaka, ali i članova obitelji, prijatelja i šire zajednice u pružanju pomoći osobama koje tuguju. Pritom jasno upućuje na česte pogreške, poput banaliziranja boli, davanja neprimjerenih savjeta ili izbjegavanja kontakta s osobom u žalovanju. Autorica naglašava važnost prisutnosti, aktivnog slušanja i poštovanja tempa osobe koja tuguje, čime knjiga postaje vrijedan vodič za sve koji se u praksi susreću s ljudima pogođenima gubitkom.

U posljednjem, četvrtom poglavlju autorica iznosi prikaz teškoća i ograničenja te neriješenih pitanja u znanstvenom proučavanju gubitka i procesa tugovanja te ističe čimbenike i otvara etička pitanja koja istraživači koji se bave temom gubitka i tugovanja trebaju osvijestiti.

Treće izdanje knjige dodatno je obogaćeno novijim spoznajama i primjerima, što je čini još primjenjivijom u suvremenom društvenom kontekstu, obilježenom čestim krizama i promjenama, tj. različitim vrstama gubitaka. Jezik knjige je jasan, pristupačan i empatičan, ali istodobno stručan, zbog čega je djelo podjednako korisno studentima, profesionalcima i široj čitateljskoj publici.

Ana Šeremet