ŽALOVANJE: POT BREZ BLIŽNJIC

Žalovanje pogosto razumemo kot neobvladljiv odziv na en sam dogodek, najpogosteje na smrt osebe, ki jo imamo radi. Ko pogledamo pobliže, ugotovimo, da nas žalovanje spremlja skozi dobršen del našega življenja. Žalujemo za tistim, kar smo imeli in nimamo več, včasih pa žalujemo za nečim, kar ne bomo imeli nikoli.

V žalovanju prepoznamo tisti del sebe, ki je bil pred tem za nas neznan. Pot skozi žalovanje nas lahko vodi do odkritij in razumevanj, ki presegajo individualno izgubo. Odpre nam lahko najbolj bistvene resnice našega življenja, kot so resnica o začasnosti, razlogi za trpljenje, iluzije o ločevanju.

Ko žalujemo, se trudimo preseči trpljenje, ki ga prinaša izguba. Ko se prebijamo skozi lastno bolečino, se preoblikujemo, ker ne moremo biti nikoli več takšni, kot smo bili takrat, ko je oseba, za katero žalujemo, še živela. Hodimo po novih poteh v prihodnost brez nje ali njega ob naši strani.

V samem bistvu žalovanja je iskanje ljubezni, ki ne mine. Iščemo poti, kako čutiti, da nas umrli še ljubi in kako izraziti lastno ljubezen, ki se nadaljuje.

O žalovanju je bilo napisano že veliko lepih in mogočnih besed, tudi precej literarnih del govori o tem. Ne manjka niti strokovnih knjig in prispevkov, ki govorijo o procesu in odzivih na žalovanje. Pa vendar, ko je človek sam v globokem žalovanju, težko prebira romantična besedila o neminljivi ljubezni, filozofske sestavke o resnicah minljivosti in podobno. Takrat se človek pogosto počuti kot v breznu brez dna. Poleg razumevanja lastnih odzivov potrebuje obilo podpore v okolici, kjer se nahaja.

Žalovanje je proces, ki ga poskušajo razložiti številni avtorji s kronološkimi fazami oziroma stadiji. Frank Ostaseski, ustanovitelj Zen Hospica v San Franciscu, pa govori o procesu, ki ni linearen, ki se spreminja in je zelo odvisen od osebe, ki žaluje. Zato žalovanje kot proces skrči na izgubo – izgubljanje – osvobajanje.

Izguba je prvo obdobje žalovanja. Gre za izjemno močno doživetje, kot da bi tla spodneslo pod nogami, jemlje sapo. Tudi ko je smrt pričakovana, jo telo, misli in čustva ne morejo sprejeti na pravi način. Žalujoči ne more dojeti realnosti. Ne more verjeti, da je oseba, ki jo je imel rad, umrla.

Šok, nejevera, krivda, jeza, brezvoljnost, osamljenost, vse to je del tega obdobja. Pomembno je prepoznati te odzive in jih razumeti kot povsem narav-

ne. Nekateri izjočejo oceane solz, drugi so otopeli in sploh ne morejo jokati. Zgodi se, da koga popade celo nerazumljiv krohot.

To obdobje žalujoča oseba doživlja kot zelo zmedeno, pozablja ključe, pride na določen kraj, pa ne ve zakaj, ne moremo se osredotočiti, smisel za orientacijo je porušen.

Obdobje **izgubljanja** je navadno zelo boleče, traja lahko mesece ali celo leta. Ko nekdo umre, to ni enoznačen dogodek. Osebo nenehno izgubljamo: na počitnicah, v trenutkih težkih odločitev ali v majhnih podrobnostih, ki jih želimo podeliti. Nadaljujemo z bolečim soočanjem odsotnosti osebe, ki jo imamo radi. Vse bolj se zavedamo vloge, ki jo je ta oseba imela v našem življenju, in za njo tudi žalujemo.

Mož ne izgubi le žene, ko ta umre, izgubi osebo, ki se je ukvarjala z otroki, ki je služila denar, ki se je dotikala njegovega telesa z vso nežnostjo in ljubeznijo. Ko umrejo starši, se lahko odrasli otroci počutijo bolj ranljivi, lahko so predstavljali tampon med njimi in smrtjo, kar naenkrat pa se zavejo lastne umrljivosti. Izgubljanje je obdobje prehoda skozi bolečino in trpljenje, ko se žalujoči postopoma zave popolnega obsega izgube.

Osvobajanje je obdobje, v katerem se zanka žalovanja odveže. Gre za čas prenovitve, a ne vrnitve v življenje, ki je bilo pred smrtjo. Ne da se nazaj. Žalujoča oseba je spremenjena zaradi popotovanja skozi žalovanje, vendar lahko objame življenje in se ponovno počuti živo. Ko intenzivnost čustev popusti, se lahko spominja umrlega brez vpetosti v neznosno bolečino. Ne zapusti osebe, ki jo ljubi. Razume, da se, tudi če nekdo umre, odnos med njima nadaljuje. Umrla oseba ni več fizično prisotna, lahko pa razvije z njo ponotranjeni odnos, kar ji dovoljuje ponovno vlagati v življenje.

Žalujoči, ki v najtežjih trenutkih žalovanja poiščejo pomoč v hospicu, pogosto izražajo strah: »saj se mi bo zmešalo«. Vedeti želijo, koliko časa bo trajalo, prosijo za nasvete, kako si pomagati.

Žalovanje je naravna reakcija na izgubo, ni pravih in napačnih načinov žalovanja, vsak ga doživlja drugače. Vsak trenutek, dan v tem času je drugačen in nepredvidljiv, žalovanje preplavi in ne izbira trenutka. Odzivi se kažejo tako na telesu (bolečine v glavi, stiskanje v prsih, krči v želodcu, cmok v grlu, izpuščaji, ...) kot tudi na umu (prividi, čutenje prisotnosti, preokupiranost z umrlim, miselne blokade, izgube spomina, ...). Ti odzivi skozi čas izzvenijo, lahko pa se ukoreninijo in človeka omejujejo pri vsakdanjem življenju. V tem primeru je potrebno poiskati pomoč zdravnika, specialista.

V času žalovanja najlažje razumemo, da je žalujoča oseba žalostna, tesnobna, jo je strah, se počuti osamljeno. Težje je sprejeti jezo, občutke krivde,

paniko, razdražljivost. Vse navedeno so naravni čustveni odzivi na izgubo. Ta čustva je potrebno prepoznati in jih izraziti. Tu pa nastajajo konflikti v okolici: Ne jokaj, misli na otroke, vse bo še dobro, mi smo tu, naj te ne bo strah, ti nisi nič kriv, pozabi na vse, Bog ti bo pomagal, moraš biti močan, samo odpočiti si moraš. Gre za drobne nasvete, ki žalujočega še bolj pahnejo v obup in izolacijo. Čustva žalujočega morajo dobiti prostor in se izraziti, bodisi z jokom, kričanjem, govorjenjem, pisanjem, ustvarjanjem. Opora soljudi je v pozornem poslušanju večkrat ponavljajoče se težke, včasih celo grozne zgodbe.

V žalovanju ni mogoče ničesar prehiteti oziroma odložiti za druge čase. Če potlačimo čustva, nas razjeda navznoter, če se pahnemo v pretirano delo, se negativna čustva kopičijo, če hitimo pospravljati za umrlo osebo, se počutimo prazne in otopele, če želimo nadomestilo za umrlega, se nemir samo stopnjuje. Ni druge poti kot skozi bolečino. Prehoditi je potrebno prav vsak pedenj poti, ki jo žalovanje prinaša. Ko dojamemo realnost izgube, doživljamo odzive, ki se kažejo v spremenjenem vedenju, drugačnih odnosih do ljudi, dela, stvari, tudi drugačen odnos do vere, Boga, vrednot. Ko gremo skozi bolečino, se zdravimo, iščemo smisel v življenju. Ko stopamo po tej poti naprej, se učimo živeti brez umrle osebe. Ko se tako naučimo živeti sami s seboj in z drugimi ljudmi, ki so nam še ostali, in novimi osebami, ki jih je zaneslo na našo pot, postajamo zrelejši, obogateni z nešteto izkušnjami in spoznanji. Čutimo lahko ljubezen umrlega. Ko spoznavamo, se zavedamo njegove zapuščine, ki nam jo je zapustil. Lahko izražamo našo ljubezen, ko s hvaležnostjo objemamo to zapuščino.

Thomas Atting, 2002, v sestavku Žalovanje je kreativen proces, navaja, da je naše življenje kot ples, ki ima svojo koreografijo. Vsak v plesni skupini ima svojo pozicijo, korake, več ali manj je vse usklajeno, samo tu in tam se kdo zmoti, kar ne pokvari celotnega vtisa. Ko se zgodi smrt, ne plešemo več. Plesna skupina se razbije. Ni več stika. Nihče ne naredi nove koreografije, vsak posebej se uči plesati kot na začetku. Korak za korakom pleše solo, otožen, jezen, da pleše sam, veliko časa potrebuje, da začne plesati v paru, moti se, težko je, lažje je, če mu partner prisluhne. Za skupino potrebujemo novega vodjo, ki naredi novo koreografijo, trudi se izdelati podobno, ne uspe, drzne si sestaviti drugačno, novo. Plešemo, najprej s težavo, s solzami v očeh, lažje je, če rečemo, da je umrlemu v spomin. Takrat se vzbudi ljubezen, plešemo z energijo, z vznesenostjo. Ta ples je drugačen, ta ples je lahko še lepši, a nikoli takšen kot je bil – tisti je bil edinstven, in prav je tako.

Meta Soklič