

## ŽALOVANJE PO IZGUBI

Pripravil: Vili Granda

Original na strani [http://www.helpguide.org/mental/grief\\_loss.htm](http://www.helpguide.org/mental/grief_loss.htm)

V ločitvenem procesu se moramo prebiti skozi obdobje, ki je napolnjeno s stisko, bolečino, strahom in jezo. Izguba sozakovca zaradi ločitve je dokaj podobna izgubi sozakovca zaradi smrti. Morda celo težja in hujša: saj še vedno videmo človeka, ki nam je nekoč obljubil, da bo za vedno z nami v dobrem in slabem. Zato v tem postnem času namenjamo nekaj več besed žalovanju po izgubi.

### Pomoč pri žalovanju

Izgubiti nekoga, ki smo ga ljubili, je zelo boleče. Zato lahko v tem obdobju izkusimo izredno močna čustva, ki nas bodo presenetila, npr. šok, jezo in krivdo. Včasih se nam bo morda zazdelo, da naša žalost nikoli ne bo popustila. Čeprav nas takšna čustva povsem preplavijo in postanejo že zastrašujoča, so vendar običajen odziv na izgubo. Zato jih moramo sprejeti kot del procesa in dopustiti, da žalujemo in ta čustva predelamo, saj so potrebna za okrevanje.

Ni pravega ali napačnega načina žalovanja – toda obstajajo zdravi načini, kako se lahko spopademo z bolečino. Lahko se prebijemo skozi! Lahko prebolimo! Žalovanje, ki ga izrazimo s temi čustvi in jim dopustimo, da jih izkusimo, ima velik vpliv na naše zdravljenje in okrevanje, kar nam omogoča, da stopimo v življenje močnejši in bogatejši.

Žalovanje je najnaravnejši odziv na izgubo. Ko začutimo, da nam je bil odvzet nekdo, ki smo ga ljubili, močno trpimo. Svojo žalost ob izgubi lahko primerjamo z žalostjo, ki bi jo čutili, ko nam nekdo od ljubljenih umre – prav takšna izguba najpogosteje povzroči najmočnejše žalovanje. Toda žalost lahko povzroči tudi drugačna vrsta izgube:

- polom v razmerju ali zakonu,
- izguba zdravja,
- izguba zaposlitve,
- izguba finančne stabilnosti,
- smrt hišnega ljubljence,
- neuresničene sanje,
- bolezen človeka, ki ga ljubimo,
- izguba prijateljstva,
- izguba varnosti po travmatičnem dogodku.

Bolj ko je izguba pomembna, bolj smo žalostni. Toda tudi manjše izgube lahko povzročijo veliko žalost, npr. kadar odidemo od doma, ko zaključimo študij, ko zamenjamo službo, ko se preselimo ali upokojimo.

### Vsak žaluje po svoje

Žalovanje je zelo osebna in individualna izkušnja. Kako bomo žalovali, je odvisno od več dejavnikov, ki vključujejo našo osebnost, naš slog življenja, naše življenjske izkušnje, našo vero in naravo same izgube. Proces zahteva svoj čas, okrevamo postopoma, ne moremo nič prisiliti ali z njim pohiteti – zato ni normalnega obdobja za naše žalovanje.

Nekateri ljudje se začnejo počutiti bolje v nekaj tednih ali mesecih, nekdo drug pa bo žaloval več let.

Ne glede na našo osebno izkušnjo moramo sprejeti, da lahko žalovanje pri nekom drugem poteka povsem drugače in traja dlje ali krajše kakor pri nas. Zato moramo vsakomur dovoliti, da se celoten proces žalovanja razvije naravno in zanj sprejemljivo.

### Miti in dejstva o žalovanju

**MIT:** Bolečina bo izginila, če jo bomo ignorirali.

**DEJSTVO:** Če jo poskušamo ignorirati, je to na dolgi rok še slabše. Za resnično zdravljenje se je treba soočiti z našo žalostjo, jo sprejeti in se z njo ukvarjati.

**MIT:** Pomembno je, da smo po izgubi "močni".

**DEJSTVO:** Občutki žalosti, prestrašenosti in osamljenosti so običajen odziv na izgubo. Jok ne pomeni, da smo šibki. Ni nam treba zaščititi drugih v svoji okolici (družine in prijateljev) tako, da bi se kazali trdni in pogumni. Prikažemo lahko naše dejanske občutke, kar lahko pomaga nam in njim.

**MIT:** Če ne jočeš, ne žaluješ.

**DEJSTVO:** Jok je pričakovani odziv na žalost, vendar ni edini. Tisti, ki ne jočejo, lahko čutijo prav tako močno bolečino kakor drugi. Morda jo le izkazujejo na drugačne načine kakor mi.

**MIT:** Žalovanje traja približno eno leto.

**DEJSTVO:** Ni pravega ali napačnega časovnega okvira za žalovanje. Kako dolgo traja, se razlikuje od človeka do človeka.

### Ali obstajajo faze žalovanja

Že v letu 1969 je psihiatrinja Elizabeth Kübler - Ross predstavila pogled na žalovanje in spregovorila o "petih fazah žalovanja". Utemeljila jih je z raziskavami, ki jih je opravila pri svojih pacientih. Analizirala je njihova

čustva med boleznijo, pa tudi pri negativnih življenjskih spremembah – ob smrti bližnjega ali prekinitvi ljubezenskega razmerja.

Teh pet faz je:

- Zanikanje: "To se meni vendar ne more zgoditi!"
- Jeza: "Zakaj se je to zgodilo? Kdo je kriv za to?"
- Barantanje: "Samo to naj se ne zgodi, naj se vrne, saj bom ..."
- Depresija: "Tako sem žalosten, da ne morem nič storiti."
- Sprejetje: "Pomiril sem se s tem, kar se je zgodilo."

Če čutimo po izgubi katero koli od teh čustev, je to znamenje, da pri nas poteka žalovanje, ki nam bo pomagalo, da bomo okrevali. Vendar moramo vedeti, da vsi ljudje pri tem procesu ne gredo skozi zgoraj opisane faze – in tudi to je povsem normalno. V nasprotju s splošnim prepričanjem nam ni treba iti skozi vse faze, da se naša rana zaceli. Nekateri ljudje prebolijo svojo žalost, ne da bi šli skozi katero koli izmed njih. Pogosto se zgodi, da so te faze med seboj zamenjane ali se prekrivajo, zato nam ni treba skrbeti, ali okrevamo ali ne, če teh faz v svojem žalovanju nismo občutili.

Tudi psihiatrinja Elizabeth Kübler - Ross nikoli ni trdila, da te faze žalovanja veljajo za vsakogar. V svoji zadnji knjigi iz leta 2004 je povedala, da "niso mišljenje kot okvir, v katerega bi pospravili naša čustva.

So le odgovor na izgubo, ki se pojavljajo pri večini ljudi, vendar **ne moremo trditi, da obstaja tipičen odgovor na izgubo, saj tudi tipična izguba ne obstaja**. Naše žalovanje je naša osebna stvar, je del našega življenja."

### **Žalovanje je kakor zobata železnica v hribih**

Morda je bolje, če ne razmišljamo o žalovanju kot o procesu s posameznimi fazami. Raje pomislimo na žalovanje kakor na zobato železnico, ki poteka po razgibanem terenu, gor in dol, kjer je polno vzponov in padcev. Na začetku se nam zdi vožnja bolj groba, vendar gre še naprej ter se spušča še nižje in dviguje še višje – počasi se nam vzponi in padci ne zdijo nič nenavadnega. In tako lahko traja kar nekaj časa, preden prispemo na cilj. Prav tako je z žalovanjem: sčasoma naporna obdobja postanejo krajša in sprejemljivejša, toda potreben je čas, da se prebijemo preko. Še dolga leta po izgubi lahko v trenutkih, ki se nas čustveno bolj dotaknejo, kakršna je poroka otrok ali rojstvo vnukov, doživimo izredno močne občutke žalosti.

### **Pogosti simptomi žalosti**

Čeprav izguba vpliva na različne ljudi različno, večina opaža podobne simptome. Zapomniti si moramo, da so vsi naši občutki iz zgodnje faze žalovanja povsem normalni, tudi da čutimo, kakor da se nam bo zmešalo, ali da se nam zdi, kakor da sanjamo grozne sanje ali nas tlači mora ali podvomimo o vsem, kar nam je sveto. · Šok in nejevera – takoj po izgubi težko dojamemo, kaj se nam je v resnici dogodilo. Morda bomo povsem otrpili, imeli težave s prepričevanjem samih sebe, da se je to res zgodilo, ali bomo celo zanikali resnico. Če nekdo, ki smo ga imeli zares radi, odide od nas, bomo še nekaj časa pričakovali, da se bo pojavil pred nami, čeprav bomo vedeli, da je odšel za vedno.

- Potrtost – globoka potrtost je verjetno najobičajnejši simptom žalosti. Lahko imamo globoke občutke praznine, obupa, hrepenenja ali osamljenosti. Morda v tem obdobju dosti prejočemo in čutimo čustveno neuravnovešenost.
- Krivda – morda bomo obžalovali nekaj ali čutili krivdo zaradi nečesa, kar smo povedali ali česar nismo povedali ali naredili. Lahko se celo čutimo krive zaradi občutkov, ki jih ne razumemo ali si jih ne želimo (olajšanje, če je odšel nekdo, ki nam je grenil življenje). Morda se bomo krivili, ker mislimo, da bi lahko storili kaj več, da do tega ne bi prišlo, čeprav ni bilo več mogoče nič storiti.
- Jeza – tudi če ni bil nihče kriv za izgubo, bomo morda do koga čutili jezo ali zamero. Če smo izgubili ljubega nam človeka, bomo morda jezni nase, na Boga, na vse ljudi okrog nas in tudi na osebo, ki nas je zapustila. Morda bomo čutili, da moramo nekoga okriviti za to, kar se nam je zgodilo.
- Strah – velika izguba lahko sproži številne skrbi in strahove. Morda nas bo mučil občutek tesnobe, nemoči ali negotovosti. Morda bomo doživeli celo prave napade panike. Izguba ljubljene osebe lahko sproži v nas vprašanja o lastnem obstoju, kako se bomo sploh še soočali z življenjem ali odgovornostjo, ki nam jo življenje prinaša, povsem sami.
- Telesni simptomi – čeprav je žalovanje predvsem čustveni proces, se pogosto zgodi, da ga spremljajo tudi telesne težave, kakršne so utrujenost, slabost, izguba odpornosti, izguba ali pridobivanje teže, bolečine in nespečnost.

### **Sprejeti žalost**

#### **1. predlog: poiščimo pomoč**

Najpomembnejši dejavnik pri okrevanju in zdravljenju žalosti je iskanje podpore pri drugih ljudeh. Tudi če nismo navajeni govoriti o svojih občutkih, je zelo pomembno, da jih izrazimo, damo iz sebe v obdobju, ko žalujemo. Če delimo naše breme žalosti z drugimi, ga lažje nosimo. Ne glede na to, od kod pride pomoč, jo sprejmimo! Ne dopustimo, da bi žalovali povsem osamljeni. Povezava z drugimi nam bo pomagala pri celjenju ran.

#### **Kje najti podporo po izgubi**

- Obrnimo se na prijatelje ali sorodnike – zdaj je čas poiskati ljudi, ki nas imajo radi, tudi če mislimo, da smo močni in samozadostni. Dopustimo, da nam bodo blizu, ne izogibajmo se jim, sprejmimo

pomoč, ki nam je na voljo. Ljudje okrog nas nam pogosto želijo pomagati, a ne vedo kako, zato jim povejmo, kaj potrebujemo – najsi bo to rama za jok ali pomoč pri ureditvi materialnih skrbi.

- Naslonimo se na našo vero – če spoštujemo religiozno tradicijo, se obrnimo tudi na duhovnika in pomoč, ki nam jo lahko da. Duhovne dejavnosti so lahko zelo pomembne, na primer molitev, meditacija ali preprosto to, da gremo v cerkev. Tako lahko pridobimo versko tolažbo. Če nas izguba omaja v veri, se o tem pogovorimo z duhovnikom ali drugim članom svoje verske skupnosti.
- Pridružimo se podporni skupini – med žalovanjem se lahko počutimo zelo osamljene, čeprav je okrog nas mnogo ljudi, ki nas imajo radi. Če bomo delili našo žalost in trpljenje z drugimi, ki so doživeli podobno izgubo, nam lahko to zelo pomaga. Če želimo najti podporno skupino v našem okolju, vprašajmo v ustreznih ustanovah, v Cerkvi, obrnimo se na ljudi, za katere vemo, da so pred kratkim doživeli kaj podobnega.
- Poiščimo si terapevta ali svetovalca – če nas naša žalost preveč pritiska k tlom, se obrnimo na usposobljenega strokovnjaka s svetovalnimi izkušnjami. Izkušen terapevt nam lahko zelo pomaga na naši poti skozi intenzivna čustva in pri premagovanju ovir na poti okrevanja.

### **Kako podpreti žalujočo osebo**

Če je v naši bližini nekdo, ki ga imamo radi, doživel veliko izgubo, mu lahko pomagamo okrevati tako, da mu prisluhnemo, da ga sprašujemo o njegovih občutkih, da smo ob njem in mu prisluhnemo, kadar želi ali zmore spregovoriti.

### **2. predlog: poskrbimo zase**

Ko žalujemo, je bolj kakor kadar koli pomembno, da poskrbimo zase. Stres po veliki izgubi lahko povsem posrka našo življenjsko energijo in čustvene rezerve. Če prisluhnemo našim telesnim in čustvenim potrebam, nam bo to pomagalo prebiti se skozi najtežje obdobje žalovanja.

· **Sprejmimo lastna čustva.** Lahko se poskušamo izogniti žalosti, vendar se ji ne bomo mogli večno izmikati. Če želimo okrevati, si bomo morali priznati bolečino. Poskus, da se izognemo žalovanju, le podaljšuje obdobje okrevanja. Nerazrešena žalost lahko povzroči zaplete, nastane lahko depresija, strah, umik v zlorabo opojnih snovi in zdravstvene težave.

· **Izrazimo svoja občutja otipljivo in ustvarjalno.** Pišimo o svoji izgubi. Če smo izgubili osebo, ki smo jo imeli radi, ji napišimo pismo, v katerem ji povejmo vse, česar ji nikoli nismo mogli povedati (čeprav pisma ne odpošljemo). Pripravimo knjigo z izrezki iz dogodkov skupnega življenja. Sestavimo album s slikami, kjer smo z našo ljubljeno osebo skupaj. Morda se lahko kakor koli vključimo v dogajanje, ki je bilo povezano z našo ljubljeno osebo, a se je iz tega dogajanja umaknila.

· **Skrbimo za svoje telesno zdravje.** Naše misli in naše telo so povezani. Že stari Grki so vedeli povedati: "Zdrav duh je v zdravem telesu." Če se bomo počutili dobro na telesni ravni, bodo temu morda sledile naše misli, naša občutja, naša duša. Poskrbimo, da bomo dovolj počivali in spali, skrbimo za redne in zadostne obroke hrane, namenimo dovolj časa telesnim dejavnostim. Nikar ne zauživajmo alkohola ali drugih opojnih snovi, da bi zmanjšali bolečino in si popravili razpoloženje.

· **Ne poslušajmo drugih o tem, kako naj se počutimo, in ne govorimo sami sebi, kako naj bi se počutili.** Naša žalost je edino naša, nihče drug nam ne more govoriti o tem, kaj bi bilo za nas najboljše ali kaj moramo storiti, da bomo okrevali. Dovolimo si čutiti naša občutja, brez obsojanja ali tesnobe. Dopuslimo si, da začutimo svojo jezo; če je treba, lahko v obupu kričimo v nebo, ni važno, ali jokamo ali ne. Lahko se tudi smejemo, dopustimo si trenutke veselja, okrevajmo takrat, ko bomo na to pripravljeni.

· **Predvidimo dogodke, ki bodo sprožili našo žalost.** Obletnice, prazniki, mejniki našega nekdanjega razmerja ... vse to lahko ponovno zbudi naše spomine v globinah duše in nam prinese boleča občutja ob izgubi. Bodimo pripravljeni, da nas takšna občutja žalosti lahko preplavijo, in sprejmimo, da je to nekaj najbolj normalnega. Če smo z drugimi delili naše skupne praznike, jim vnaprej sporočimo, kaj lahko pričakujejo od nas.

### **Kadar žalost noče oditi**

Povsem normalno je, če ob izgubi začutimo žalost, stisko ali jezo. Toda po nekem času morajo takšni občutki izgubiti ostrino in sprijazniti se moramo, da je treba v življenju stopiti naprej. Če se ne počutimo bolje ali se naša žalost celo pogloblja, je to morda znamenje, da se je spremenila v še večji problem – morda se pojavlja depresija ali zapletena žalost.

### **Zapletena žalost**

Občutki žalosti zaradi izgube nikoli ne izginejo povsem, vendar tudi nikoli ne ostanejo enako težki, kakor so bili na začetku. Če nam ti občutki le ne dopuščajo, da bi sčasoma normalno nadaljevali svoje delo in življenje, se lahko pri nas pojavlja bolezensko stanje zapletene žalosti. To je stanje stalnega žalovanja. Morda se srečujemo z izgubo še dolgo po dejanski izgubi ali pa smo še povsem napolnjeni z osebo, ki nas je zapustila, tako da ne zmoremo teže običajnega vsakdanjika, zato takšno stanje ogroža tudi druge medsebojne odnose.

Simptomi zapletene žalosti so predvsem:

- intenzivno hrepenenje po osebi, ki nas je zapustila,
- vsiljive misli ali slike osebe, ki nas je zapustila,
- zanikanje dejstva, da smo ostali sami,

- umišljanje, da je ta oseba še vedno ob nas,
- iskanje osebe na mestih, kamor smo zahajali skupaj,
- izogibanje stvarem, ki bi nas lahko spomnile na našo ljubljeno osebo,
- ekstremna jeza ali bridkost zaradi izgube,
- občutki, da je naše življenje prazno ali nesmiselno.

### **Razlika med zapleteno žalostjo in depresijo**

Razlikovanje med zapleteno žalostjo in depresijo ni lahko, saj si delita iste ali podobne simptome.

Vendar pa obstajajo načini, po katerih opazimo razliko. Ne pozabimo, žalovanje je kakor zobata železnica. Vključuje široko paleto občutij ter prinaša mešanico slabih in dobrih dni. Tudi sredi najmočnejšega žalovanja bomo doživeli trenutke sreče in veselja. Pri depresiji pa takšnih prebliskov ni, prevladujeta občutka praznine in obupa.

Drugi simptomi, ki opozarjajo na depresijo:

- izredno močan občutek krivde,
- misli na samomor ali pretirano razmišljanje o smrti,
- občutki brezupa in nepomembnosti,
- počasni govor in trljaji,
- nezmožnost za ustvarjalno delo doma, pri delu ali v šoli,
- videnje in slišanje stvari, ki jih ni.

### **Ali lahko antidepresivi premagajo žalost?**

Splošno pravilo je, da pri normalni žalosti za okrevanje ne potrebujemo antidepresivov. Zdravila sicer lahko odpravijo nekatere simptome žalosti, ne pa vzroka, ki je nastal s samo izgubo. Poleg tega z omrtvičenjem bolečine zavirajo žalovanje in onemogočajo okrevanje.

### **Kdaj poiskati strokovno pomoč**

Če prepoznamo kateri koli simptom zgoraj opisane zapletene žalosti ali klinične depresije, je prav, da se posvetujemo s strokovno usposobljenim zdravstvenim osebjem, terapevtom ali duhovnikom. Če bolezenskega stanja ne zdravimo, lahko to povzroči čustveno pohabljenost, življenjsko nevarne zdravstvene težave ali celo samomor. Ustrezno zdravljenje nam lahko pri tem zelo pomaga.

Zato poiščimo pomoč usposobljene strokovne osebe, terapevta ali duhovnika, kadar:

- se nam zdi, da ni vredno več živeti,
- si želimo, da bi umrli, ker smo izgubili našo ljubljeno osebo,
- se krivimo za izgubo,
- se počutimo otrpli in ločeni od drugih že več kakor nekaj tednov,
- drugim po izgubi ne zaupamo več,
- ne zmoremo več teže vsakdanjega dne.