

# V procesu žalovanja je prostor za vsa čustva

■ **Maja Bajt**, mag., univ. dipl. psih., spec. integrativne psihoterapije, dela na *Inštitutu tukaj in zdaj*, je izvajalka delavnic in predavatelj o duševnem zdravju.

*Občutek izgube je tesno povezan s pomembnostjo in čustveno povezanostjo: tesnejša kot je čustvena povezanost in pomembnost osebe, stvari ali življenjskega področja za nas, večji in bolj intenziven je občutek izgube. Žalovanje je povsem naraven in normalen odziv na izgubo.*

## Izgube so neizogiben del življenja

Izgube in bolečine so povezane. So neizogiben del življenja in prav vsak od nas se v določenem življenjskem obdobju sreča s pomembnejšo izgubo. Izguba ima lahko številne oblike in nianse. Lahko gre za smrt ljubljenega človeka, smrt dolgoletnega hišnega ljubljence, prekinitve pomembnega odnosa (npr. ločitev), izgubo znancev ali prijateljev zaradi selitve, izgubo službe ali kariere, izgubo statusa (finančnega, materialnega), izgubo zaradi okrnjenega delovanja našega telesa zaradi bolezni, poškodbe ali staranja. Občutek izgube je tesno povezan s po-

membnostjo in čustveno povezanostjo: tesnejša kot je čustvena povezanost in pomembnost osebe, stvari ali življenjskega področja za nas, večji in bolj intenziven je občutek izgube. Žalovanje je povsem naraven in normalen odziv na izgubo. Več kot nam nekdo ali nekaj pomeni, globlje in daljše bo žalovanje.

## Žalovanje je proces

Žalovanje je proces, ki zajema občutenje številnih zahtevnih in bolečih občutij – ne le globoke žalosti, temveč tudi jeze, zmedenosti, tesnobe itn. V procesu žalovanja ni pravih in napačnih čustev. Žalovanje je pot od točke izgube do točke spre-

jemanja, od slovesa do puščanja za sabo. Običajno poteka v več fazah. Žalovanje lahko traja različno dolgo, saj je proces za vsakega izmed nas drugačen in ga drugače doživljamo. Odvisen je od starosti, zrelosti, preteklih življenjskih izkušenj, posameznikove čustvene in fizične stabilnosti, verske pripadnosti, duhovnosti, kulture, pripravljenosti na izgubo in številnih drugih dejavnikov. Pomembno je le, da se zavedamo, da intenzivna faza žalovanja čez nekaj časa mine in da se sčasoma življenje počasi povrne v drugačno, novo ravnovesje.

Čas ne pozdravi izgube, pomaga pa pri lajšanju bolečine, ki jo izkušamo. Najtežja in najbolj boleča faza žalovanja traja od nekaj tednov do nekaj mesecev, včasih celo nekaj let. V najbolj boleči fazi lahko nimamo med skrajnostmi – od čustvene preplavljenosti do izogibanja čutenju, saj so močna, neprijetna čustva včasih enostavno preveč intenzivna ali preboleča, da bi si jih dovolili občutiti.

## Okrevanje od žalosti

V pomoč pri žalovanju nam je lahko ritual, ki nam v nekaj korakih pomaga pri sprejemanju ter postopnem 'spuščanju' in slovesu (Levine, Kline, 2018).

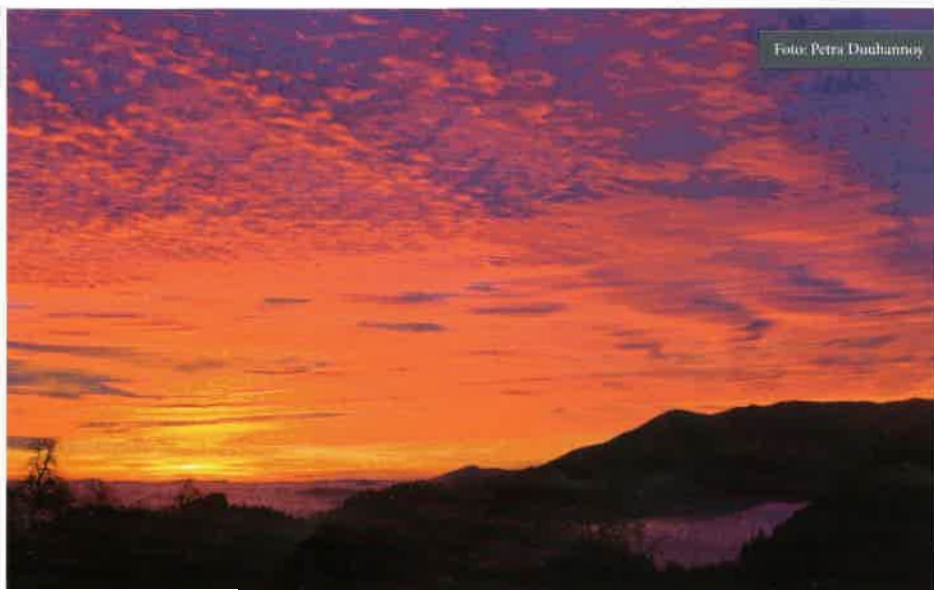
### Del A

Naredimo časovni razpored od dne, ko smo človeka prvič srečali, do njene oziroma njegove smrti. Napišimo več srečnih spominov, ki se kot vrhunci našega odnosa dvigajo v kronološkem redu nad vodoravno črto časovnega razporeda. Nad črto dodajmo nekaj reči, ki smo jih zares cenili in za katere želimo, da bi jih povedali, dokler je bila ta oseba še živa. Pod črto napišimo več stvari, ki jih je naredila in so nas vznemirile. Pod črto dodajmo več obžalovanj za reči, ki smo jih naredili mi in so ga oziroma jo vznemirile.

### Del B

Spomine, ki smo jih napisali, razvrstimo pod naslednje naslove:

- stvari, ki jih pogrešam;
- stvari, ki me bolijo in bi jih zdaj rad odpustil/-a;
- stvari, za katere se počutim krivega oziroma krivo in za katere bi rad/-a odpuščanje;
- stvari, ki sem jih cenil/-a, pa tega nikoli nisem na glas ali dovolj pogosto povedal/-a.



### **Del C: pogovor o svojih mislih, spominih, občutkih**

Pogovorimo se o seznamih, ki smo jih napisali, s kom, ki nas ima rad in nas bo razumel. Tega človeka ali skupino ljudi prosimo za pomoč; naj nas poslušajo, ko govorimo o svojih občutkih, ki so morda prišli na dan ob tem nizu vaj.

#### **Del Č: recimo »zbogom«**

Ko bomo pripravljene, sestavimo posebno pismo. Spomine, ki smo jih zapisali, uporabimo za izražanje česar koli, kar bi radi povedali. Ne zadržujmo se. Dobro je, če v tem pismu navajamo tako reči, ki so nam pomagale, kot reči, ki so nas prizadele. Izrazimo hvaležnost za izkušnje in občutke, za katere bi radi rekli »hvala ti«. Bodimo odprti do svojih slabosti in do slabosti ljubljenega človeka. Odpustimo vse, kar se nam zdi, da bi radi odpustili. Bodimo iskreni. Ne silimo se odpustiti stvari, ki jih ne bi radi odpustili oziroma jih ne zmoremo odpustiti, vsekakor pa izkoristimo

priložnost, da odpustimo tisto, kar želimo. Predvsem pa odpustimo sebi. Prosimo ljubljenega človeka odpuščanja za vse, česar nas je sram, in za vse, kar si želimo, da ne bi storili. Zdaj je čas, da to naredimo in brez zadržkov rečemo »zbogom«. To pismo bo morda zelo težko napisati. Če ga ne zmoremo sami, naj nam pomaga nekdo, ki ga imamo radi, vendar izrazimo lastne misli in čustva. Morda bomo potrebovali družbo prijatelja ali sorodnika, ki nam bo v podporo ob močnih čustvih. Morda bomo potrebovali objem, da se razjokamo, morda bomo potrebovali le nekoga, da nas posluša. V zadnji vrstici pisma recimo ljubljenemu človeku »zbogom«. Ko bomo pripravljene, preberimo poslovilno pismo nekemu, ki mu lahko zaupamo in nam je v podporo.

#### ***Pomembno si je dovoliti čutiti***

Včasih potrebujemo več časa, da se lahko bolečim čustvom počasi približamo in

si jih dovolimo zares občutiti. Izogibanje čutenju je sicer način, ki nam lahko pomaga preživeti kratkoročno, dolgoročno pa podaljšuje in otežuje proces žalovanja. V procesu žalovanja je pomembno, da si dovolimo občutiti, kar koli pride v določenem trenutku: žalost, bolečino, jezo, zmedenost oziroma katera koli druga čustva. Da zavestno opazujemo svoja čustva na odprt, nepresojajoč način, s prijaznostjo in sočutjem do sebe. Pomaga tudi, da čustva začutimo v telesu in da hkrati opazimo tudi vse misli, ki se pojavljajo v določenem trenutku. Z zavedanjem in sprejemanjem se naša izkušnja žalovanja postopoma lahko spremeni. To ne pomeni, da žalosti in bolečine ne bo več, bo pa morda drugačna, manj intenzivna, manj preplavljajoča. Morda bomo na tak način sčasoma lahko opazili tudi druge, bolj svetle vidike življenja. ◀

#### **Vir**

- Levine, Peter A.; Kline, Maggie (2018): Skupaj premagajmo travme in stres. Ljubljana: Mladinska knjiga.