

## »RANJENO« SRCE ALI KO NAŠE ŽIVLJENJE »RAZPADA« - SOOČANJE Z ŽALOSTJO, BOLEČINO IN IZGUBO

*Besede so solze, ki so bile zapisane. Solze so besede, ki se morajo zapisati. Brez njih radost in veselje izgubita svoj žar in žalost nima konca. (Pablo Coelho)*

V našem življenju neobhodno nastopi trenutek, ko se moramo soočiti z izgubo, ko bi lahko opisali, da je naše srce ranjeno ali zlomljeno oz. naše življenje razpada. Ali pa je bilo izgub v našem življenju (malih ali velikih, dejanskih ali simbolnih), toliko, da se je žalost toliko zajedla v vse naše celice, da je postala eno izmed naših osnovnih temeljnih, jedrnih stanj, in smo tako ujeti v morju temne sivine, da je morda niti ne prepoznamo več. Morda lahko samo občutimo/zaznamo, da v našem življenju preprosto ni radosti in užitkov; ali da se nam le-ti le na kratko pokažejo in ponovno izmaknejo, ali da nekako nič kar storimo nima smisla; da se niti ne spomnimo več, kako je zares videti ali občutiti, da je življenje lepo in izpolnjeno.

Kako posameznik doživi izgubo, ali je zanj velika ali manj pomembna, je različno. Vsak posameznik se sooča z žalostjo in izgubo na svoj edinstven način. Ne glede na vrsto izgube oziroma koliko je bilo teh izgub, lahko posameznik doživlja občutke velike bolečine, žalosti, občutek, da mu življenje razpada oziroma da je srce zlomljeno, občutkom nesmiselnosti, izolacije, brezizhodnosti in podobno.

### Primeri izgub/izgube skozi različna življenjska obdobja

Izgube nas spremljajo skozi vsa življenjska obdobja. Nekaj primerov izgub po posameznih življenjskih obdobjih:

Otroštvo	Odraščanje	Zgodnja odraslost	Srednja odraslost	Pozna odraslost
- Izguba skrbnika (npr. pri odhodu v vrtec) - Smrt starih staršev - Smrt hišnega ljubljence - Izguba občutka omnipotentnosti oz. vsemogočnosti - Sprememba oz. izguba vzgojiteljev/prijateljev	- Predhodno naštetih izgube - Izguba pomembnih odnosov - Izguba vrstnikov - Izguba občutka samozadostnosti - Izguba občutka povezave s starši - Izguba povezave z duhovnostjo	- Predhodno naštetih izgube - Izguba partnerja/romantičnega razmerja - Izguba dela - Izguba vere/zaupanja - Izguba dohodka - Izguba svobode	- Predhodno naštetih izgube - Ločitev - Izguba občutka nedotakljivosti družine - Prihod otrok/izguba vloge - Slabšanje ali izguba zdravja - Izguba libida - Smrt otroka - Izguba službe - Poslabšanje vida/sluha	- Predhodno naštetih izgube - Izguba podporne mreže - Izguba mobilnosti - Upokožitev - izgubljanje spomina - Izguba doma - Izguba senzornih občutkov - Izguba neodvisnosti

### Proces soočanja z izgubo in žalostjo oz. žalovanje

Žalost in žalovanje sta v osnovi naravna procesa. Oseba občuti žalost, ko oceni, da dokončno izgublja (ali je izgubila) nekaj, kar je zanj pomembno in na kar je čustveno navezana. Smisel

žalovanja kot takega je v tem, da osebi omogoči emocionalno razvezavo od izgubljenega objekta žalovanja. Občutek žalosti, ki se pojavi pri odrasli osebi, lahko tako razumemo kot notranji signal za našo zavest, da smo izgubili nekaj, kar je za nas pomembno.

Proces soočanja z žalostjo ali žalovanja otežuje tudi dejstvo, da je le-ta pogosto zapostavljen in nerazumljen proces (tudi s strani bližnjih in okolice), pogosto pa tudi odrastemo z le malo znanja in razumevanja kako okrevati oz. uspešno odžalovati. Posledično se lahko nepopolno odžalovana žalost in bolečina kumulativno v letih nabira in ima lahko dolgoročen učinek na posameznikovo srečo in zadovoljstvo v življenju.

Na primer, ločitev (ali prekinitev romantičnega razmerja) povzroči žalost in bolečino pri vseh vpletenih – od otrok, staršev, bratov in sester, prijateljev para. Nerazrešeni občutki lahko doživljenjsko negativno vplivajo na naša bodoča razmerja, izbiro ali ne-izbiro bodočih partnerjev, pretirano potrebo po zaščiti pred bodočimi bolečimi občutki. Posledično je omejena zmožnost za odprt, zaupljiv in ljubeč odnos v bodoče. Zato je razrešitev in ustrezen zaključek predhodnih odnosov bistven za povečanje možnosti uspeha v novem romantičnem odnosu.

Različni raziskovalci procesov žalovanja imajo različna dognanja glede poteka procesa žalovanja. Med pionirskimi deli je bilo tudi delo dr. Elisabeth Kubler-Ross, ki je identificirala pet emocionalnih faz, skozi katere gre umirajoča oseba, ki je bila diagnosticirana z diagnozo neozdravljive bolezni. Te faze so zanikanje, jeza, barantanje, depresija in sprejemanje. Kasneje so mnogi avtorji povzeli te faze tudi za ostale vrste izgub in žalovanja, vendar novejša objavljena dela oporekajo posploševanju navedenih faz na vse vrste izgub in žalovanja, saj se nekatere navedena emocije oz. faze lahko pojavijo ali pa tudi ne.

Glede na raziskave so mnogi žalujoči soočeni s podobnimi občutki oz. odzivi, ki so popolnoma naravni in običajni:

- Zmanjšana koncentracija
- Občutek praznine in otopelosti – lahko fizičen, emocionalni ali oboje, z različnim obdobjem trajanja
- Moteni vzorci spanja (nezmožnost zaspiti ali preveč spanja, ali oboje)
- Spremenjene prehranjevalne navade (nezmožnost jesti ali pretirano hranjenje)
- Spremenljiva emocionalna energija (nenadni in pomembni vzponi in padci, emocionalna izčrpanost)

Ne glede na navedeno pri žalovanju ni absolutnih občutij, reakcij ali časa trajanja, vsaka oseba gre skozi proces na svoj, unikaten način.

### **Soočanje z žalostjo/žalovanje**

Žalujoči želijo in potrebujejo govoriti o svoji izgubi, vendar običajno samo pogovor ni dovolj za ozaveščanje globine izgube in dosego ponovnega občutka celovitosti. Kot družba smo slabo

pripravljanje na soočanje z izgubo. Skozi odraščanje oz. svojo odraslo dobo se veliko učimo kako pridobivati stvari, malo pa imamo informacij, kako ravnati, ko jih izgubimo oz. ko izgubimo, kar nam je pomembno in kako se odzvati, ko smo soočeni z izgubo ali razočaranji. Pogosta smo lahko npr. s strani bližnjih soočeni s komentarji kot so: »Kar je bilo, je bilo.« »Čas je da greš naprej.« »No, no, ne jokaj, bodi pogum-en/-na.« »Daj no, kaj jamraš, saj to ni nič takega, kaj bi lahko potem šele rekli tisti, ki nimajo nič ipd.« »Dedek je šel na lepše, tam mu bo dobro.« »Ne jokaj, saj ti bomo kupili novega psa.« »Ne moti mamice sedaj, ko joka, saj bo kmalu spet dobro«.

Posledično lahko odrastemo slabo opremljeni, kako ravnati z izgubo, in kot odrasli nezavedno nosimo določena notranja prepričanja, kot so:

- Ne smem se počutiti slabo.
- Izgube je potrebno hitro nadomestiti.
- Žalujemo lahko samo na samem.
- Naši občutki ob izgubi in bolečina niso pomembni (nekdo drug je doživel še veliko večjo izgubo).
- Čas bo sam od sebe pozdravil vse rane.
- Moramo biti močni (za druge).
- Dobro se je zamotiti z drugimi opravki (da ne razmišljamo/občutimo izgube).

Naši bližnji so pogosto tudi slabo opremljeni kako pomagati, kot na primer:

- Kljub dobrim namenom ne vedo kaj bi rekli (»vem, kako se počutiš«).
- Poskušajo spremeniti temo pogovora.
- Strah jih je naših občutkov (»Nehaj jokati ali ti bom dal dober razlog za jok«; »Daj no, obvladaj se, ne smeš se zdaj zlomiti«).
- Intelektualizirajo (»Življenje gre naprej«. »Boš že našel nekoga drugega« »Življenje ti nikoli ne naloži več kot lahko preneseš«).
- Nas zares ne slišijo kaj pripovedujemo.
- Ne želijo govoriti o smrti ali izgubi.
- Želijo nas prepričati, da ne smemo biti jezni (»Ne smeš biti jezen na Boga«).

Pogosto lahko žalujoči slišijo stavek »vem, kako se počutiš«, ki pa ne glede na dober namen žalujočemu ne pomaga. Namreč ne glede na vse nihče zares ne more vedeti, kako se takrat počutimo, saj je vsak odnos, in vsak od nas, različen. Podobno velja tudi za osebe, ki so doživele podobno izgubo – še vedno je le-ta zgolj intelektualizirano podobna.

### **»Sem v redu« ali igrana ozdravitev:**

Glede na to, da okolica izražanja čustev običajno ne vzpodbuja, povečuje občutek žalujočega glede osamljenosti in ustvarja občutek, da je presojan, ocenjevan in kritiziran, posledično lahko zaključimo, da je bolje ne kazati svojih resničnih občutkov in se pretvarjati.

Žalujoči pogosto tudi ne želijo obremenjevati drugih ali prepričajo sebe in druge, da so v redu, ko bolečina, žalost in morda osamljenost še vztrajata.

Nevarnost nedokončanega žalovanja je tudi bodisi v pretirani idealizaciji izgubljenega, brez možnosti vpogleda v vse aspekte odnosa, lepa in manj lepe; bodisi v demoniziranju, kjer se oseba oklepa zgolj negativnih spominov, in je nezmožna izpustiti jezo, prizadetost ali razočaranje.

Posledica takšnih kompenzacij pri žalujočemu je izkušnja izgube energije in živosti oz. spontanosti, katero je zelo težko preseči.

Vedno, ko žalovanje ni popolnoma razrešeno, tudi če so izgube male, se nalaga kot kumulativna omejitev naši zmožnosti za živost. Življenje postane nekaj, kar je potrebno zdržati in potrpeti, svet lahko dojemamo kot neprijazen ali sovražen prostor.

Mnogi ljudje zapadejo v past tihega obupa – včasih se počutijo dobro, včasih slabo, a nikoli se niso zmožni vrniti v stanje polne sreče in radosti, ostaja občutek, da se življenje enostavno ni izteklo tako kot so nekoč upali. Marsikdo se morda niti ne spomni tega, da naj bi bilo življenje čudovito, in je nezadovoljstvo skoraj vse, kar je poznano, z malo referenčnimi točkami za radost.

### **Kaj je mišljeno kot »okrevanje«?**

Pomeni, da se počutimo bolje. Da lahko nadzorujemo okoliščine namesto da okoliščine nadzorujejo nas. Da najdemo nov smisel v življenju, brez strahu da bomo ponovno prizadeti ali trpeli. Okrevanje pomeni, da lahko uživamo v lepih spominih, povezanih z izgubo, brez da nas preplavijo boleči občutki obžalovanja ali kesanja. Pomeni da si pripoznamo, da je popolnoma v redu, da smo občasno žalostni in da lahko govorimo o svojih občutkih brez strahu kako bodo drugi reagirali. In pomeni tudi, da lahko odpustimo drugim, če rečejo ali naredijo stvari povezane z njihovim pomanjkanjem poznavanja žalosti in žalovanja.

Nekega dne tako tudi spoznamo, da je naša zmožnost da govorimo o izgubah, katere smo doživeli oz. da jih podelimo z drugimi v osnovi zdrava in normalna.

In morda najbolj pomembno, da se naučimo sposobnosti oz. zmožnosti, katerih bi se morali naučiti že v teku odraščanja. Da ozavestimo, da v življenju ni nobenih garancij. Ter da dobimo vedenje, da bomo znali pozdraviti svoje srce, ko bo ponovno ranjeno, in posledično lahko polno vstopimo v bodoče odnose in smo v njih 100% prisotni. Razrešitev in spravljenje z našimi izgubami nam pa prinese tudi dodatno ugodnost in svobodo v zmožnosti, da se lahko ljubimo in sprejemamo v največji možni meri.

### **Kje se začne naše okrevanje?**

*»Potovanje tisočih korakov se prične s prvim korakom« (Kitajski pregovor)*

Naše okrevanje se prične:

- Z našim pripoznanjem, da problem obstaja in da je povezan z izgub-o/-ami.
- Z našo odločitvijo, da smo pripravljeni narediti določene potrebne korake k naslavljanju našega žalovanja.
- Z našo odločitvijo, da smo pripravljeni in želimo živeti drugače, boljše, poln povezano in polno.
- Z našo pripravljenostjo, da prevzamemo odgovornost za naše občutke in odzive.
- S tem, da prevzamemo odgovornost za naše trenutne reakcije in odzive na našo preteklost.

Seveda okrevanje po pomembni, veliki čustveni izgubi ni enostavna naloga, in zahteva tudi našo pozornost, odprtost in pogum.

Zadosti težko je, da so se nam zgodile grozne oz. težke stvari. Izjemno težko pa postane, če mi sami vzdržujemo in podoživljamo svoje spomine in bolečine.

*»Vedno je pomembno vedeti, da se je nekaj zaključilo. Zaključevanje krogov, zapiranje vrat, zaključevanje poglavij, ni važno kako to imenujemo; kar je pomembno, je, da pustimo v preteklosti tiste trenutke, ki so končani.« (Pablo Coelho)*

Skozi proces žalovanja oz. predelovanja svojih izgub lahko gremo sami, ali s podpornim partnerjem, skupino in podobno. Žalovanje se lahko zaključi le, če smo popolnoma odkriti in iskreni do sebe in drugih, kar ni lahko ali enostavno. Vsakdo, ki se odloči in spusti v proces razreševanja in predelave svojih nabranih, nepopolno predelanih izgub in žalosti, si zasluži polno podporo in spoštovanje za pogum in pripravljenost.

Pri varni in uspešni izpeljavi tega procesa nam je pa v veliko pomoč lahko tudi psihoterapija.

*Nekega dne, za oblaki in vsemi nepravilnostmi sveta, se bo pokazala ljubezen, sočutje in pravičnost, in bomo vsi razumeli. (Flavia Weedn, To Take Away the Hurt: Insights into Healing)*

*Piše: Katja Lesar, Psihodinamska psihoterapevtka - specializantka psihodinamske psihoterapije pod supervizijo*

Viri:

- John W. James and Russell Friedman (2009): The Grief Recovery Handbook. Harper Collins.
- Katherine Walsh (2012): Grief and Loss - Theories and skills for the helping professions. USA: Pearson Education Inc.
- Zoran Miliwojević (2008): Emocije. Razumevanje čustev v psihoterapiji. Novi Sad: Psihopolis Institut.