

Kaj lahko naredim, če še vedno žalujem?

Zgodba ljubezni v žalosti ob izgubi ljubljene osebe

Patrick O'Malley, terapevt, ki ima sam izkušnjo izgube, je napisal čudovito knjigo o tem, kako je žalovanje za vsakega od nas drugačno – a vendar je čisto vsaka zgodba vredna, da je izrečena in slišana.

Mogoče se vam bo zdelo nerazumljivo, a tudi vaša osebnost – vaš edinstven način življenja na svetu – vpliva na vaš način žalovanja. Morda okoliščinam izgube niste dovolili njihovega vpliva na vas. Pomembnost, moč in edinstvenost vaše izgube včasih zasenči samoanaliza vaše žalosti in s tem poskus merjenja 'pravilnosti' vašega žalovanja.

Ravno zato je tako koristno pisati ali povedati prav vašo zgodbo – na iskren način izraziti, kaj se je zgodilo z vami in njim/njo, ki ste ga/jo izgubili. Zgodbo, ki razkriva lepoto, bolečino in prepletenost vaših čustev.

Kako pristopate k pisanju vaše zgodbe, je v celoti odvisno od vas. Toda običajno so žalujoči spodbujeni, naj ima njihova zgodba tri poglavja.

Prvo poglavje se nanaša na zgodbo o navezanosti na njega/njo, ki ste ga/jo izgubili. Drugo poglavje odkriva okoliščine smrti, njene posledice, kot je pogreb, obiski v tistem času in ostali rituali, ki jih imamo ljudje ob smrti ljudi. Tretje poglavje je opis življenja po izgubi – življenja, ki se odvija. To tretje poglavje se bo nadaljevalo do konca vašega življenja. Zato je priporočljivo, da pišete svoj dnevnik, vaše tretje poglavje.

Prav vi pristopate k temu tretjemu poglavju drugače kot kdorkoli drug. Napisati celotno zgodbo – vsa tri poglavja – v vaš dnevnik ali na računalnik se vam lahko zdi zastrašujoča naloga, še posebej, če še nikoli niste imeli svojega dnevnika in te navade še niste pridobili. A imejte v mislih, da je to pisanje samo za vas. In prav vi imate vso moč. Razkrivate svojo zgodbo žalovanja in ste čisto svobodni v izrazih in spominih, kot da nihče drug več ne bo prebral, kaj ste napisali. Ni pomembno, da ustvarite besedilo takšne vrednosti, kot ga imajo nekateri najboljši objavljeni avtorji. Ravno tako ni pomembna dolžina vaše zgodbe. Lahko je kratka. Lahko je tudi brez rdeče niti. Še veliko časa bo za popravke, če boste tako želeli.

Zares ste močno spodbujeni k pisanju. Skozi pisanje in z vašimi odgovori na vprašanja, bodo občutki in spomini, ki plavajo v vas, veliko bolj prepoznavni. Ti občutki navadno pridejo in gredo, toda s pisanjem, jih ujamete za vedno.

S pisanjem si boste drugače zapomnili in občutili stvari. Imejte v mislih besede dr. Rite Charon: »Kar prihaja izpod peresa, ni vedno tisto, kar nosimo v svojih mislih.«

Vaše prvo poglavje

Začnite na začetku, z dnevom, ko sta se spoznala z osebo, za katero žalujete. Ali če gre za izgubo otroka, začnite z dnevom, ko je bil otrok rojen. Od tu naprej opišite vajin odnos v kronološkem vrstnem redu, kot bi pripovedovali zgodbo nekomu, ki vas še ne pozna. Spomin bo čisto naravno sledil drugemu spomину, če pišete. Spomnite se čim več dogodkov – in nadaljujte z brskanjem po spominu. Zelo verjetno je, da boste s tem prebudili občutja v vas. Veliko od teh občutij bo bolečih. Naredite jim prostor, da pridejo in gredo. In. Pustite jim oditi brez sodbe.

Spomnite se posebnih krajev, zvokov in vonjav. Ti sprožilci vam bodo prav tako pomagali pri nadaljnjem spominjanju podrobnosti vašega odnosa in vaše navezanosti na osebo, ki ste ga/jo izgubili. Zelo verjetno boste razmišljali o stvareh, o katerih zavestno najbrž še niste. Ko boste pisali refleksije, boste osebo, ki ste jo izgubili, lahko spoznali še na globlji način. Prav nič narobe ni, če bo to poglobilo vašo žalost. Lahko tudi poglobi vašo ljubezen.

Še nekaj besed tistim, ki so ob smrti sorodnika ali prijatelja občutili osvobojenost. Osredotočite se na dejstvo, da vaša želja nikoli ni bila, da ta oseba umre. Dejstvo je, da se je z njegovo smrtjo končalo zatiranje ali zloraba, če je bil odnos prežet s strahom, obupom, prezrtostjo, zanemarjanjem, celo zlorabo, kako se ne bi počutili olajšane, da so se reči razpletle?

Naj bo vaša zgodba resničen opis vašega odnosa z umrlim. Vaš odnos bo še vedno lojalen do umrle osebe; saj boste resnični sami s sabo. Morda bo tudi koristno, če boste pisali o odnosu, ki ste si ga želeli imeti z osebo, pa je ta oseba prej umrla. Med drugim vam bo prav to pomagalo uzreti vrzel med tistim, kar je bilo, in tistim, v kar ste upali in si želeli. V svojo zgodbo vključite svoje občutke žalosti po tistem, česar niste nikoli imeli.

Vaše drugo poglavje

Spomnite se trenutkov tik po smrti in dnevom, ki so temu sledili.

- Je smrt nastopila nenadno in nasilno, ali mirno in ob koncu doživetega življenja v starosti?
- Ste lahko videli telo? Kakšno je bilo?
- Ste bili tudi vi udeleženi v nesreči?
- Je vaš telefon zazvonil sredi noči? Kdo je klical? Se spomnite besed iz tega pogovora?
- Kdaj ste ga/jo nazadnje videli?
- Katere so bile zadnje besede, ki vam jih je rekel/rekla?
- Premišljuje podobno:

»Če bi ostal/a samo pet minut dlje ali pa če ne bi zavil/a levo ampak desno, bi bil/a še vedno živ/a.«

»Tega mu/ji ne bi rekla, če bi vedela, da ga/jo vidim zadnjič.«

»Skupaj bi morala iti.«

V primeru nenadne smrti je to dogodek, ki je spremenil vašo zgodbo za vedno. Spomin na te strašne trenutke žalujoči vrtinči v neskončni miselni zanki. Je tudi pri vas tako? Mogoče je takšna miselna zanka trajala več tednov ali mesecev. Mogoče še vedno traja.

Če je vaša ljubljena oseba utrpela travmatično smrt, je pomembno razumeti, da ima vaša žalost spremljevalca. Travmo. Travma je del vaše zgodbe; več ko veste o njej in večkrat, ko si jo lahko natančno pogledate, lažje bo. V svoji zgodbi opisujte dogodek smrti in načine, na katere se je vaš um in vaše telo odzvalo nanjo.

Upoštevajte, da so vaši odzivi na travmo morda vključevali zanikanje in vsiljive misli. Ne poskušajte prilagajati svoje zgodbe tem simptomom, ampak si podrobno oglejte, ali so del vaše izkušnje.

Na tem mestu boste lahko začutili, da potrebujete pomoč profesionalnega terapevta za prehod skozi to točko. Lahko pa skozi njo stopate sami. V obeh primerih je ta točka dogajanja (ali verzija dogodka) zelo pomembna. Dogodki, o katerih boste pisali, so se že zgodili, in jih ne ustvarjate na novo, s tem, ko jih opisujete. Vse, kar občutite danes, lahko zapišete. Nič slabega ni v tem.

»Moja osredotočenost v službi se je izgubila.«

»Peljal sem več kilometrov stran, da ne bi peljal po poti, kjer se je zgodila nesreča.«

»Odskočila sem, ko so vrata zaloputnila.«

Zdaj se spomnimo na dneve takoj po tem, ko se je zgodilo. Vključno z obiski ljudi in pogrebom.

- Vidite obraze in slišite glasove tistih, ki so prišli, da vas podpirajo.
- Spomnite se, kako ste se počutili, ko ste na pogrebu videli ljudi.
- Je bila vaša hiša polna ljudi tudi po pogrebu?
- Ali ste čutili izčrpanost?
- Kdaj ste začutili največjo tolažbo?
- Kdaj ste bili najbolj jezni, zmedeni, osamljeni, potolčeni?
- Kako ste se počutili, ko ste zapuščali pokopališče po pogrebu?

Lahko sprejmete, da ima vaša izguba oznako »dobra smrt«?

Nemogoče se je v celoti pripraviti na večnost. Pomislite na vašo pripravljenost in veliko praznino, ki jo čutite ob tem. Bodite pozorni na trenutke globoke ljubezni, prijaznosti in milosti.

Vaše tretje poglavje

Živimo v tretjem poglavju naše zgodbe. V tem delu bi po normalnem in narativnem loku romana ali filma prišlo do rešitve. Vendar, to naše zadnje poglavje bo drugačno, kot v knjigi ali filmu. Čeprav ima to poglavje začetek, se v resnici ne konča – ali se ne konča, dokler tega sami ne storimo. Tretje poglavje je dinamično. Sčasoma se bo spremenilo, vendar se ne bo končalo.

To je lahko zapleteno za mnoge, zlasti tiste, ki želijo prečkati ciljno linijo žalovanja, da bi s tem dosegli sprijaznjenje ali dovršitev. Toda te stvari v žalovanju dejansko ne obstajajo. In vprašanje je, če bi jih res želeli? Kar sedaj smo, je, da živimo v zgodbi žalovanja, ki se nadaljuje, in jo sprejemamo z vsemi čustvi, ki so povezana z njo. Žalujemo, ker ljubimo. In čustva žalosti in ljubezni, ki jih doživljamo, se bodo pojavljala v različnih kontekstih, medtem ko se bodo naša življenja spreminjala.

- Ste doživljali obdobja nespečnosti?
- Vas je nekdo presenetil s pozornostjo? Kdo vas je potolažil?
- Je vaša izguba poglobila vašo verska prepričanja?
- Je vplivala na vaše najtesnejše odnose?
- Še vedno hranite njegova/njena sms sporočila? Jih pogosto berete? Kako se takrat počutite?
- Mislite, da lahko že izpraznite omare z njegovimi/njenimi oblekami?
- Kako je živeti v hiši brez njega/nje?
- Se izogibate skupnim restavracijam ali mestom, ki sta jih rada skupaj obiskovala? Ste se zavestno vračali na ta mesta? Če ste se, zakaj?
- Kako so potekali prvi, večji prazniki brez njega/nje?

- Kako je potekal dan njegovega/njenega rojstnega dne po njegovi/njeni smrti?
- Je bilo drugo leto po izgubi bolj boleče od prvega?
- Imajo fotografije in drugi sentimentalni predmeti vaše ljubljene osebe vidno mesto v vašem domu?

Mogoče je od vaše izgube minilo nekaj tednov, mesecev ali celo let. Več časa kot je minilo, več spominov iz vašega življenja čaka, da jih razkrijete. Vzemite si čas. Pristopite k svoji zgodbi izgube kot prijazen in objektiven opazovalec. Kot nekdo, ki gleda nanjo brez presoj in sodb.

Končno, to vaša zgodba o tem, kaj se z vami dogaja danes in se bo dogajalo v mesecih in letih, ki prihajajo. To je vaša pot. Tako kot pri drugih potovanjih in poteh, je tudi tu lahko uporaben dnevnik.

"Danes sem tako težko vstal."

"Sodelavka me je pomirila, ko je položila roko na moja ramena."

"Danes je prvi dan prvenstva. Tako rad je imel nogomet."

"Danes sem se smejal, ko sem se spomnil najinega prvega zmenka."

"Včasih v dnevni minejo ure, ko se ne spomnim nanjo. Zakaj se ob tem počutim krivo?"

"Cvetovi češnje so v polnem cvetu. Tako rada jih je imela."

"Nikoli še nisem preživela praznika brez njega."

"Pozabila sem, da ga ni več. Vzela sem telefon in ga hotela poklicati."

"Zvečer sem vozil za avtomobilom iste znamke, kot ga je vozila ona."

"Spekel bom jajca na takšen način, kot jih je imela rada."

"Ko sem videl njenega sina, se mi je zdelo, da mi bo razneslo srce."

"Kako ga/jo lahko po vsem tem času še vedno tako močno pogrešam?"

Tretje poglavje se bo nadaljevalo. Bodite pozorni na preobrate, vzpone in padce. Še naprej gojite spoštovanje do svoje zgodbe. Vaša pričakovanja in samo-presoja naj bodo na stranskem tiru, medtem ko občutite ljubezen, veselje, zamere, žalost, jezo, zmedo, hvaležnost in žalost nad vašo zgodbo, ki je takšna, kot je nima nihče drug.

Prevod: Maja Sterle

Vir: <http://www.oprah.com/inspiration/patrick-omalley-what-to-do-if-youre-still-grieving>