

6. poglavje: Poznati sebe

Iz knjige Getting Grief Right (Patrick O'Malley)

Ste radi na zabavah ali vam je bolj prijeten pogovor v mirnem kotičku z enim ali dvema prijateljskima?

Ste spontani ali nagnjeni k premišljevanju, preden kaj napravite?

Ali jokate, ko vas kaj razočara, ali ne želite pokazati čustev, zlasti v javnosti?

Ali ste ljubitelj matematike, a ne gre vam angleščina in obratno?

Ali se radi objemate ali raje ohranjate močne fizične meje z drugimi ljudmi?

Vam je všeč klasična glasba ali jazz?

Spodobnimi vprašanji bi lahko nadaljevali v nedogled. Na srečo ni nobenega končnega odgovora na nobeno od teh vprašanj. Ljudje smo namreč zelo različni. To vpliva na vse, kar doživljamo, tudi na soočenje z izgubo ljubljene osebe. Te edinstvene lastnosti in načini interakcije posameznikov s svetom se namreč ne spremenijo, ko izgubimo ljubljeno osebo. To je še en dejavnik, ki ga faze žalovanja in druge priljubljene teorije o žalovanju ne upoštevajo. Naše trenutne psihološke in kulturne »teorije« žalovanja potrebujejo prenovo. Teorija žalovanja se je začela s Freudom, desetletja so ji sledile prevladujoče teorije o tem, kako ljudje delujejo, in jih poimenujemo »deterministične«. Domnevali so, da nas poganjajo nezavedna dinamika ali primitivni, živalski odzivi na zunanje dražljaje. Ta način razmišljanja je močno vplival na teoretike, od Freuda do Kluebler-Rossa in naprej.

Pred približno štiridesetimi leti, ko sem bil sam na usposabljanju, je v psiholoških šolah našel svoje mesto drug način razmišljanja. Humanistična teorija in terapija sta poudarjali edinstvenost, celovitost in osebno moč vsakega posameznika. Osredotoča se na osebno izkušnjo kot sredstvo za določitev, kaj človek potrebuje, da se spoprime s svojimi težavami. Zdi se, da ta način gledanja na človeka ponuja večjo prilagodljivost pri spremljanju žalujočih. Zgodovinsko gledano so ekstravertirani in čustveni ljudje veljali za zdrave. Gorje mirnim posameznikom, ki so bili previdni in sramežljivi do drugih ljudi in so bili nagnjeni k ponotranjanju občutkov. V preteklosti so zanje govorili, da so »zatrti«. Toda danes vse več psihologov sprejema dejstvo, da so razlike v osebnosti – razen v skrajnih primerih – popolnoma v redu. Čeprav stare deterministične šole pogosto prevladujejo, je bolj sprejemljivo biti introvertiran ali oseba, ki je bolj nagnjena k razmišljanju kot odkritemu počutju. Danes na stotine različnih testov pomaga opisati osebnost, toda nikogar ne označijo

za zdravega ali nezdravega.

Poznavanje sebe in razumevanje vašega edinstvenega načina interakcije s svetom sta zelo pomembna, ko si prizadevate zmanjšati tesnobo ali sram, ki izhaja iz občutka, da morate prav žalovati. Vaša osebnost in življenjske izkušnje bodo v veliki meri narekovale, kako doživljate izgubo in kaj potrebujete od sebe in drugih kot žalujoči. Spoznali boste svoje edinstveno "normalnost".

Vzemite si nekaj minut, da odložite to knjigo in zaprete oči. Po nekaj globokih vdihih se osredotočite na svoje občutke, zlasti v zvezi z izgubo, ki je vzrok vašega žalovanja. Skušajte opaziti, kaj čutite, in če je mogoče, kje se vam zdi, da v vašem telesu prebivajo vaši občutki. Zdaj pomislite, kako bi najlažje izrazili ta občutja. Mogoče v pogovoru s prijateljem. Mogoče tako, da greste ven teč ali napišete v svoj dnevnik ali poslušate glasbo ali kričite v blazino ali molite ali meditirate ali greste v podporno skupino.

Pomislite, kako bi vaš osnovni tip osebnosti lahko vplival na vaše žalovanje. Ali hrepenite po interakciji z drugimi ali ste raje sami? Je za vas bolj pomembno razumeti ali čutiti? Se počutite sedaj po izgubi prisiljeni prebrati vse, kar najdete o žalovanju? Ali čutite potrebo, da izrazite svoje žalovanje tako, da služite drugim – prostovoljno delate v otroški bolnišnici ali v domu za ostarele? Nekateri morajo pisati ali »blogati«. Nekateri sedeti v posebnem stolu. Nekateri morajo urediti album s fotografijami. Nekateri darujejo denar ali se vključujejo v kakšno dejavnost. Nekateri potrebujejo obrede – prižgati isto svečo vsak večer ali obiskati pokopališče vsak dan ali enkrat na teden. Vse to je lahko zdravo vedenje žalujočih oseb glede na njihov občutek, kaj potrebujejo in kdo so.

Ko odprete oči, bi bilo morda koristno, če v svoj dnevnik zapišete svoje občutke in misli. In še enkrat, vedite to: nihče drug ne čuti tako kot vi oziroma ne bo iskal teh občutkov na enak način. Zapišite ta stavek. Vedite tudi, če boste to vajo ponovili čez leto dni, bodo občutki in načini njihovega izražanja pri vas drugačni. Ste dinamični in se spreminjate, prav tako tudi vaša izkušnja izgube.

V večini primerov je to, kar ljudje čutijo ali doživljajo, ko žalujejo, normalno in zdravo; toda kako to izrazijo, morda ni. Izogibanje vedenju, ki vam ne pomaga, je še en način, da ostanete povezani s svojo žalostjo. Cilj je, da ostanete navzoči v svoji zgodbi žalovanja, čeprav je zelo boleča, in ne poskušate pobegniti od nje. Kljub temu, da bi morda uspeli pobegniti, vas bo v

takšni ali drugačni obliki žalost čakala.

Kot sem povedal v 1. poglavju, sem takoj po Ryanovi smrti bežal. Tudi danes sem nagnjen k prenajedanju in premalo spim, ko trpim zaradi izgube. Ni se mi treba zrediti za deset kilogramov vsakič, ko nekdo umre. Potreben je velik boj, da moja neizmerna bolečina zaradi izgube ne vpliva na moj odnos do hrane in spanja.

Sprejeto je dejstvo, da oseba, ki žaluje, potrebuje nekaj, kar jo raztrese, zamoti. Zato je Bog ustvaril križanke, golf, vrtnarjenje, kavarne in filme (po možnosti komedije). Kakšne so vaše zdrave motnje? Ključno je, da ločite zdrave raztresenosti – tj. dejavnosti, ki vam omogočajo, da za trenutek zaustavite svoje občutke, da se boste pozneje lahko vrnili in bili resnično prisotni z njimi – od dejavnosti, ki jih izvajate za zatrtje ali preprečevanje bolečih ali neprijetnih občutkov. Vi ste edini, ki pozna razliko med tem dvojim.

Svojim strankam skušam pomagati, da dosežejo občutek ravnotežja. Nikoli ne bi rekel, da ne hodite po nakupih, ne na kozarec vina ali se sprostite pred televizijo. Toda nespametno gledanje sedmih ur nogometa ali desetih resničnih epizod Game of Thrones je morda druga zgodba. Kot da bi si privoščili tretji kozarec vina ali šli v nesmiselno nakupovanje.

»Klientka«, ki je pred kratkim izgubila zakonca, se mi je pritožila, da je polovico delovnega dne izgubila v razmišljanju o svoji izgubi ali brskanju po internetu. Morala bi postati bolj produktivna. Zato sva iskala program, kako bi to postala.

"Ne gre za stooostotno koncentracijo," sem rekel. "Kako bi izgledala osemdeset odstotna koncentracija?" To se je izkazalo veliko bolj produktivno in zadovoljivo.

Strankam predlagam tudi, da za vsako uro, ki jo porabijo za gledanje televizije, porabijo pol ure še za to, da pišejo o svoji izgubi.

Ne kaznujte se, če pojedete dodatni kos torte ali spijete drugi kozarec vina. Samo poskusite se vrniti k bolj zdravim načinom obvladovanja. Če je prisila, da ravnate na nezdrav način, preveč velika, poiščite "zaupljivo osebo". Dejstvo, da se obrnete na zaupanja vredno osebo, pogosto ustvari tolažbo, ki jo iščete, in izniči željo po nezdravem ravnanju.

Prav tako se je pomembno zavedati, da kot si vi zaslužite počutiti in izražati se v skladu s svojimi željami in osebnostjo, imajo tudi drugi enako potrebo. Resnični izziv je spoštovati lastne občutke, hkrati pa narediti prostor v svojem srcu edinstvenemu načinu doživljanja drugih, zlasti tistih, ki so vam najbližje. Nesposobnost za to je velik dodaten stres za zakonske

pare in družine, ki žalujejo za isto osebo.

Moja »klienta« John in Liz sta dober primer, kako lahko naše razlike na tem področju povzročajo težave. Njun zakon je bil dolg in srečen; ko sta sedela v moji pisarni in se držala za roke, je bilo jasno, da sta se oboževala. Očitno pa je bilo tudi, da sta si zelo različna. John je bil uspešen nepremičninski agent. S svojo osebnostjo je napolnil sobo. Liz je bila prijetna, a zelo tiha in je skrbno izbirala svoje besede.

Vsa leta sta uspešno premagovala razlike. Toda po smrti svojega sina, ki je umrl zaradi zapletov ob virusu HIV, tega nista več zmogla. Oba sta bila potrta in zaskrbljena, kako izguba vpliva na druge otroke. Ampak nista me iskala za to. John in Liz sta se počutila toliko oddaljena drug od drugega, da ju je začelo skrbeti za njun zakon.

Liz je Johnu zamerila, da je le redko doma. Ko ni delal, je svojo žalost usmeril v prostovoljno delo z bolniki, povezanih s HIV. Rad je pripovedoval zgodbe o sinu in ob tem odkrito jokal. Liz je žalovala zase in bolj analitično. Prebrala je več knjig o žalovanju in svoje občutke prelila v dnevnik, a navzven je bila precej manj čustvena kot njen mož. To jo je napravilo ranljivo za njegove besede in sodbe. Bila je tudi osamljena.

Mož je bil prepričan, da se bolj verodostojno spopada s svojo žalostjo. Spraševal se je, ali Liz žaluje ali ne. Pričakovala sta, da si bosta v oporo, ko je sin umrl, toda med njima sta bila vedno bolj pogosta napetost in zamera.

"Tudi jaz ne prenesem tega, da bi jo izgubil," mi je rekel solzni mož na našem prvem srečanju.

"Tudi sama čutim enako," je rekla Liz.

Hitro sem jima lahko pomagal razširiti pogled.

»Vašo zgodbo sem že večkrat slišal,« sem rekel.

"Res?" je rekla Liz.

"To je težavno in ne bom vam lagal – veliko zakonov ne preživi zaradi podobnih težav, s katerimi se zdaj srečujeta," sem rekel. "Ampak tega tukaj ne vidim. Vidva sta dve zelo različni osebi, vendar sta uspela veliko narediti. Te razlike so bile moč vajinega zakona in ne slabost. Imam prav?"

John se je nasmehnil.

"Jin in jang," je rekel.

Liz se je zasmejala.

"Nisva še ugotovila tega," je dejala.

"Ko sta oba doživela tako grozno izgubo, sta bila prepričana, da bo zdaj drugače," sem rekel.

"Kljub temu, kar sta doživela, sta še vedno to, kar sta. To ne pomeni, da eden izmed vaju žaluje prav, drugi pa narobe."

Napetost med njima je takoj izginila. V medsebojnem žalovanju sta se lahko bolj povezala, ko sta ponovno ozavestila svoje razlike in jih sprejela. Nikoli več ju nisem videl.

Znova in znova se med pari, ki so izgubili ljubljeno osebo, pojavi podobna dinamika. Sredi osemdesetih let sem za svojo doktorsko disertacijo intervjuval deset parov, ki so pred kratkim doživeli izgubo otroka zaradi sindroma nenadne smrti dojenčka (SIDS). Moja raziskava je želela oceniti vpliv takšne tragedije na zakon.

Presenetila me je podobnost tega, kar sem slišal. Vsak par, s katerim sem se pogovarjal, je prišel v krizo, ker nista priznala ali pa si napačno razlagala partnerjev edinstven način žalovanja. On je mislil, da ga ne potrebuje, ker je toliko časa preživela v pogovoru s prijateljicami. Ona je mislila, da mu je vseeno, ker se je umaknil in je pokazal manj čustev. Niso poimenovali svojih razlik; namesto tega so ostali s svojimi nepreverjenimi razlagami tega, kar so mislili, da dela drugi.

Zdravilo je bila komunikacija.

"Vem, da potrebuješ prostor, toda včasih moram biti blizu tebe."

"Vem, da se moraš pogovarjati s prijatelji, toda tudi jaz potrebujem pogovor s tabo. Ali lahko najdeva način, da bodo izpolnjene tudi najine potrebe?"

Seveda pride do podobnih izzivov, ko ljudje žalujejo v skupnosti. Ko vidim družino petih, ki žalujejo zaradi smrti matere, pričakujem pet različnih izrazov žalovanja, čeprav se to običajno prekriva. V takih primerih sta potrebna modrost in sočutje, da se vsaki osebi omogoči žalovanje na njen način in kako se lahko družinski člani, ko trpijo zaradi izgube, med seboj podpirajo.

Pred nekaj leti so me prosili, da pomagam članom neonatalne enote v bližnji bolnišnici, kjer je zdravniška ekipa nepričakovano izgubila pacienta. Medicinske sestre in tehniki – moški in ženske – so bili vidno razburjeni in željni deliti svoje občutke. Ko smo najprej sedeli skupaj, ni zdravnik, ki je vodil ekipo, nikoli dvignil pogleda od odprtega učbenika. Napetost je bila očitna. Jokajoče medicinske sestre so govorile o smrti in gledale zdravnika, ki je brezčutno

sedel in gledal navzdol. Poimenoval sem napetosti v sobi.

»Pomembno je raziskati zdravstvene razloge za smrt tega otroka in vaše občutke. Vse, kar se je zgodilo, morate predelati na svoj način. Nekateri ljudje so bolj čustveni in se morajo pogovarjati. Drugi morajo razumeti, kaj se je medicinsko zgodilo. Toda kjer koli že ste, pustite za zdaj medicino. Kasneje se lahko znova srečate in razpravljate o tem. Mislim pa, da se ne morete hkrati spoprijeti s tem ter vašo žalostjo in vznemirjenostjo.«

Vsem je bilo povsem jasno, kar sem jim govoril. Zdravnik je zaprl knjigo in se ozrl po osebju.

"Prav imaš. Žal mi je," je rekel. "O medicini se lahko pogovorimo kasneje." "Hvala, doktor,"

je rekla medicinska sestra. "Vemo, da je bila smrt otroka Briana tudi za vas težka."

"Bilo je," je rekel. "Predvidevam, da se tega nikoli ne navadiš."

Energija v sobi se je spremenila s tihim priznanjem medicinske sestre, da je izguba prizadela tudi zdravnika, čeprav je to pokazal drugače.

Zdravnikovo vedenje, za katero so drugi menili, da je neobčutljivo in odklonilno, je bilo v resnici čisto drugačno. Da bi se spoprijel s svojo bolečino, je moral najprej raziskati, ali je bila storjena napaka, ali je s svojo ekipo naredil vse, da bi rešil mladega bolnika. Pri tem se je boril z občutkom odgovornosti in krivde. Tudi drugi člani ekipe so morali preučiti te stvari, vendar je bila njihova naloga obravnavati občutke ob izgubi, ki jih je povzročila njihova ljubezen do otroka in njegove družine.

Skupina se je na koncu sprejela, da se vsi borijo, samo da ne za iste stvari in na isti način. To priznanje je ekipo združilo. Osebje se je počutilo varno govoriti o svoji žalosti na svoj način ali pa o njej ne govoriti.

Bodite pozorni na prikrite, vendar pomembne razlike v izrazih, s katerimi opisujemo izgubo.

Žalost in žalovanje se pogosto uporabljata kot sopomenki, vendar se v resnici nanašata na različne dele izkušnje. Žalost je opredeljena kot bridkost ali duševna bolečina, ki se pojavi po izgubi. Drugače povedano, ta samostalnik opisuje občutja. Žalovanje je glagolnik iz glagola žalovati, ki opisuje dejanje izražanja žalosti. Vodilni strokovnjak na področju žalosti Alan Wolfelt je dejal: »Žalost je to, o čemer po izgubi razmišljamo in kar v notranjosti čutimo.«

Žalovanje ... je izraz naših zunanjih misli in občutij. Je torej mogoče biti žalosten in ne žalovati? Občutiti bridkost, a je ne izraziti na določen način? Shakespeare je imel svoje mnenje glede tega: »Dajte bridkosti besede,« je zapisal ta pesnik, »žalost, ki ne govori, šepeta

preobremenjenemu srcu, dokler se ne zlomi.«

Ali obstaja napačen način žalovanja? To vprašanje me spremlja že ves čas mojega poklicnega delovanja in ga je izpostavil že Freud. Patološko žalovanje po definiciji pomeni prisotnost telesne ali duševne bolezni ali odstopanje od običajnega in zdravega žalovanja. Opredelitev patološkega žalovanja je bila v številnih primerih izjemno raztegljiva, nedosledna in napačna. Spominjam se časopisnega članka, ki sem ga omenil v drugem poglavju, v njem so bili strokovnjaki mnenja, da vsak, ki v šestih mesecih ni šel skozi etape žalovanja, verjetno potrebuje strokovno pomoč.

Usposobljen sem za diagnosticiranje psiholoških patologij in sem vedno pozoren na to, če bi se takšni znaki pojavili pri mojih žalujočih »strankah«. Ključnega pomena je, da se stanja, kot so težka depresija, samomorilne misli in panične motnje, diagnosticirajo in dobijo ustrezno pozornost in zdravljenje. Moja naloga je, da prepoznam te znake in naredim vse potrebno za

to, da se mojim strankam ustrezno pomaga. Včasih pa so razlike med običajnim in resnejšim žalovanjem nejasne. Na primer, v zadnjih letih je bilo veliko razprav o podobnosti in razlikah med klinično depresijo in žalostjo zaradi izgube.

Globoka žalost in klinična depresija imata podobnosti, kot so spremembe v prehranjevalnih in spalnih navadah, nizka energija in težave s koncentracijo ter doživljanjem užitka. Vendar se v nekaterih stvareh zelo razlikujeta. Žalujoča oseba si bo lažje prizadevala doseči in deliti izkušnje in bo, vsaj v najboljših okoliščinah, pričakovala nekaj podpore. Depresija je izolacijska. V žalovanju se povečujejo čustva, kot sta žalost in jeza; depresija omrtviči naše občutke. Kot smo videli, lahko žalovanje znova in znova potre dušo in življenje; depresijo pa pogosto spremlja samozavračanje in občutki nepomembnosti.

Stres žalovanja res lahko preide v depresijo, še posebej, če človek nima podpore ali zdravih načinov za njegovo obvladovanje. Vsi gremo skozi življenje z možgani, ki so na nek način pomanjkljivi in nepopolni. Če ste na primer trpeli za kronično depresijo ali anksioznostjo pred izgubo, lahko žalovanje to še dodatno oteži.

Prosim vas, da poiščete pomoč, če imate dvome o svojem duševnem stanju. Ni dobro, če vas skrbi. Kot za večino mojih strank je morda vse, kar potrebujete, zagotovilo, da je tisto, kar čutite, normalno. Iz dolgoletnih izkušenj vem, da je to najbolj pogosto. Zdravniki smo v preteklosti pretirano diagnosticirali patologijo, povezano z žalovanjem, v škodo bolnikov in

strank. Žalovanje ni zdravstveno stanje. Strokovnjaki bi se morali naučiti, kako bolje pomagati in podpirati prizadete in prenehati zdraviti žalovanje kot bolezen.

Če boste sprejeli svojo edinstvenost, sprejeli edinstvenost drugih, ki delijo z vami izgubo, se soočili s svojo šibkostjo in slabostmi ter načini, kako se spopadate s stresom – vam bo to pomagalo pridobiti mir in vas poglobilo kot osebo. Čeprav je žalovanje nepovabljeno, bodite odprti za to, kar vas bo naučilo o sebi.