

7. poglavje: Kako je prišla smrt ... Pogosto se srečujem s »klienti«, ki se borijo z žalovanjem – neprestano razmišljajo o klicu, ki so ga dobili sredi noči ali pa jim izpred oči ne izgine podoba negibnega telesa ljubljene osebe. »Najbrž mislite, da bi po šestih mesecih (ali po devetih ali pa po enem letu) najbrž že moral prenehati misliti na to,« mi rečejo. Navadno jim povem, naj uporabljajo malo več sočutja tudi do sebe in si dovolijo, da izražajo travmatično¹ izkušnjo, ki so jo prestali. »Popolnoma razumljivo je, da vas spomin na to še vedno spremlja. Na ta način delujejo možgani,« rečem. »To ne pomeni, da je z vami kar koli narobe.« Naj ponovim, namen teh zapisov je, da le-ti zmanjšajo strah in samokritiko vašega žalovanja. Žalost sama je dovolj veliko breme. Pomemben del stabilizacije vaše izkušnje žalovanja je tudi soočenje z vzrokom smrti ljubljene osebe, ker je to pomemben del držé žalujočih in njihovega spopadanja s takšno izkušnjo. Z drugimi besedami, način smrti osebe, za katero žalujete, bo verjetno pomemben del raziskovanja in sprejetja za vas. Vsaka smrt je na nek način travmatična izkušnja. Trenutek srečanja z njo nas sooči s skrivnostnostjo in končnostjo življenja. Povede nas v prostor, kjer se zavemo svoje lastne minljivosti. S smrtjo pride tudi širok spekter travme. Bolj kot je smrt travmatična (huda, težka), bolj je stresna za možgane in več verjetnosti je, da bodo posledice travme prežemale žalovanje še kar nekaj časa. To je kruta resničnost. A dejstvo je, da je v tem vedenju tudi nekaj tolažbe. Na enem koncu spektra je t.i. »dobra smrt,« to je miren prehod ob koncu dolgega in srečnega življenja. Dobra smrt izniči grozo trpljenja, saj kvalitetno in dolgo življenje izniči tudi vsa nesoglasja in ostre občutke med umrlim in njegovo družino. Dobra smrt tudi pomeni, da so bili zadnji trenutki življenja namenjeni pogovorom in poslavljanju. Umirajoči je lahko o svojem načinu umiranja odločal in je imel čas, da je izrazil ljubezen in hvaležnost do članov svoje družine in bližnjih, ki jih je imel rad. Navkljub žalosti je ob takšni smrti manj obžalovanj za žalujoče. Spremlja jo lepota in svetost, ne prekriva je moč žalosti, še posebej če so bile vezi med umrlim in žalujočimi prepletene z ljubeznijo in pripadnostjo. Ob takšnih odhodi je žalosti dodanih manj plasti krivde, jeze in obžalovanja. Če ste med tistimi, ki ste se na takšen način še soočili z izgubo ljubljene osebe, si vzemite nekaj minut, da reflektirate svoj odnos s to osebo. Občutite bolečino izgube, a tudi delčke milosti, ki spremljajo takšno smrt. ☐ Lahko opišete mesece in tedne, ki so vodili h koncu življenja ljubljene osebe? ☐ Je ljubljena oseba to čutila in je o tem govorila? 1 Travma je čustveno intenziven dogodek, ki presega naše sposobnosti spoprijemanja z njim. Ob dogodku občutimo čustva strahu, nemoči, groze. Travma je psihološko preplavljajoča izkušnja, ki vključuje strah in nemoč. 1 ☐ Kakšni so bili odzivi drugih ljudi, ki so bili prisotni v dnevih pred smrtjo ali pa na dan smrti? ☐ Čeprav je bila smrt pričakovana, vas je kar koli ob njej presenetilo? Za devetdeset odstotkov ljudi velja, da nekaj oteži njihovo žalovanje. Če vidim šestdeset let »starega otroka«, čigar mama je umrla mirne smrti, brez bolečin, vidim deset drugih klientov, ki smrt doživljajo bolj travmatično in z veliko zapleti. V večini primerov se zaplet v žalovanju pojavi, ko smrt nastopi prehitro (pred starostjo) ali nenadoma ali oboje hkrati. Sam imam izkušnjo treh smrti in iz prve roke vem, kako so različni nivoji travme vplivali na moje žalovanje. Moja mama, De Vere O'Milley je bila izjemna ženska, z neomejeno življenjsko energijo, ki jo je namenjala svojim otrokom, Cerkvi in prijateljem. Čeprav je ob koncu svojega življenja zbolela za levkemijo, je nadaljevala s potovanji in tekmovala v teku in kolesarjenju z veliko mlajšimi od sebe. Njeno življenje je bilo tudi ob koncu kljub boleznim prelepo. Noč preden je umrla, sva sedela na njeni postelji in gledala TV. Spominjala sva se najine ostarele sosedice in se smejala ob spominih. Naslednje jutro je bilo njeno zadnje jutro. »Rad te imam, mama,« sem rekel, ko sem zjutraj sedel ob njeno posteljo. Komaj je premogla nekaj moči, da mi je odgovorila. »Tudi jaz te imam rada,« je odvrnila. Sedel sem bližje k njej na posteljo in pričel brati psalme. Ko je zadnjič vdihnila, je bila obdana s svojimi otroki in vnuki. Čeprav so bili zadnji trenutki njenega življenja tako mirni, me je zlomilo. Moja mama je bila priča mojemu prvemu vzdihu in jaz njenemu zadnjemu izdihu – kar še vedno predstavlja veliko skrivnostnost življenja. A čutil sem neizmerno hvaležnost, da sem bil lahko z njo ob njenem koncu. Ni večje intimne svetosti, kot je ta. Čeprav še vedno žalujem, čutim tudi mir. Ryanova smrt pa je bila temu popolno nasprotje. Čeprav se

je rodil bolan, smo pričakovali, da bo živel. Umril je v najini hiši. In midva z ženo sva bila priči. Smrt mojega očeta je bila manj travmatična, ker je bil v letih. Vendar je bil za vse nas to šok - bilo je tako hitro in jaz sem ga našel. Ko sem ga videl nazadnje, se je zdel tako zdrav in vitalen. Leta sem žaloval za sinom in očetom, zdelo se mi je nemogoče, da bi v vsem tem času izginile slike reševalcev, ki so oživljali mojega otroka, in slike mojega očeta, kako zadnjič sedi v svojem naslanjaču z odprto knjigo. Te slike me še vedno spremljajo. Travmo doživljajo tudi vsi tisti, ki so izgubili fizično ali psihično prizadeto ljubljeno osebo in so dalj časa skrbeli zanj. Iztrošenost in skrbi posrkajo tem ljudem vire moči, kar še dodatno oteži žalovanje. To so ljudje, ki so mesece ali leta intenzivno skrbeli za dobrobit težje prizadete osebe. To so ljudje vseh starosti, starši, ki so skrbeli za bolnega ali prizadetega otroka, ljudje srednjih let, ki so skrbeli za zakonca ali svoje starše, in starostniki, ki so skrbeli za svojega življenjskega sopotnika do konca. 2 Starostniki pridejo k meni večinoma zato, ker njihovi odrasli otroci mislijo, da bi bilo to dobro zanje. Tak primer sem imel s Peg, ki je ravno izgubila moža pri enainšestdesetih. Njuna hčerka Ruth je bila z njo na prvem našem srečanju, a ni veliko govorila. »Očka je imel alzheimerja,« je dejala. »Vsi smo se trudili in pomagali, a mama je bila z njim noč in dan. Zadnjih šest let. Ne vem, kako je zmogla. A nikoli se ni pritoževala.« Ruth je pogledala k mami. »Skrbi me zate, mami,« je rekla. »Ves ta čas si skrbela za očka. In zdaj? Kaj zdaj delaš? Ni čudno, da si depresivna.« »Samo utrujena sem,« je odgovorila Peg. »Mislim, da ne gre samo zato,« je odgovorila hči. Na drugem srečanju sem prosil, če se lahko srečava sama s Peg. »Kaj mi lahko poveste o svojem možu?« sem vprašal. Peg je prebledela, kot da ne bi bila pripravljena na vprašanje. A pričela je z opisovanjem lepega zakona, o letih nege svojega moža in zmedenosti, ki jo čuti po smrti. Rekla je, da ne bi spremenila ničesar razen trpljenja na koncu. »Zadnjič sem brala v članku, da se vdove po smrti počutijo tako, kot bi izgubile roko ali nogo,« je rekla. »Običajno se kasneje znajdejo, a del njih vedno manjka. Tako se počutim.« »Verjamem,« sem rekel. »Logično je, da se tako počutite. Kot je logično, da ste utrujeni. Kdor koli bi šel skozi to, bi se upravičeno počutil tako.« Spomnim se, kako je segla k svoji torbici, vzela iz nje robček in si obrisala oči. »Kaj naj zdaj?« je rekla. »Ne morem odgovoriti na to vprašanje namesto vas,« sem rekel. »A ko si boste dovolili dovolj počitka, bo življenje čakalo na vas.« Kasneje mi je Peg v nekem srečanju omenila, da je pričela s prostovoljnimi deli v lokalnem centru za paciente z alzheimerjevo boleznijo. »To je moj razlog, da zjutraj vstanem iz postelje,« je rekla. Če je vaša ljubljena oseba umrla po dolgi bolezni in ste vi skrbeli zanj, poskusite napraviti refleksijo na naslednja vprašanja: Občutite izgorelost negovalca? Če ste le to prepoznali, kako se soočate z njo? Je vaša ljubljena oseba močno trpela? Kako ste se vi odzvali na njeno trpljenje? Ste občutili travmo ali šok, ko je nastopila smrt? So drugi ljudje sodelovali pri skrbi in negi te vaše ljubljene osebe? Je bila vaša ljubljena oseba v paliativni oskrbi? Je bila ta oskrba tudi vam v pomoč? Ste našli čas za fizično okrevanje po smrti vaše ljubljene osebe? Ste našli čas zase? Na koncu travmatičnega spektra žalujočih klientov so tisti, ki trpijo za t.i. post travmatično izkušnjo. Teh je približno dvajset odstotkov med ljudmi, ki pridejo k meni. Kara je bila ena izmed njih. K meni je prišla po smrti moža Luka, ki je nekega dne odšel na tek, po mleko in natočiti bencin. Čez eno uro sta na vratih pozvonila policista in ji sporočila, da se je Luke znašel v navzkrižnem ognju med gangsterskima tolpama. Kara je vztrajala, da imata policista napačen naslov in da se je zgodila strašanska napaka. Šel je samo po mleko. 3 Policista sta opisala njenega moža in avto. Predala sta ji njegovo denarnico. »Spomnim se, da sem ju gledala in videla, kako sta se ustnici premikali, a zdelo se je, kot da moji možgani ne delajo,« je povedala na najinem prvem srečanju dva meseca po smrti njenega moža. »Nobenih misli ni bilo, nobenih občutij, ničesar. Samo stala sem tam. Nato se mi je zdelo, da bom omedlela.« Njena mora pa se je komaj začela. Način, kako je njen mož umrl, je dodal samo še eno plast k mentalnemu kaosu in trpljenju ob Karini izgubi. Zaradi post travmatske izkušnje skupaj z mislimi in slikami, ki so jo navdajale, se je Kara tako kot njej enaki spraševala, če je pri pravi. Če je bila izguba, ki ste jo doživeli, nenadna ali travmatična, bo vaša zgodba o žalovanju skoraj gotovo vključevala tudi čustveno bolečino mentalnega zapleta. To gotovo ne pomeni, da ste zašli, temveč da

se soočate s situacijo, ki jo boste težko rešili sami. Nekaj značilnosti bom opisal kasneje, a ko raziskujete svojo zgodbo in dvomite o tem, ali trpite za posttravmatsko izkušnjo, je pomembno, da poiščite strokovno pomoč. Pri ljudeh, ki trpijo zaradi posttravmatske stresne motnje (PTSD) in imajo druge psihične težave, povezane s stresom, obstaja večje tveganje za razvoj avtoimunskih bolezni. Zaupajte svojim lastnim instinktom. Naj vas ne bo sram odložiti tega besedila in ponovno stopiti do terapevta. Diagnoza PTSD se je pojavila leta 1980 za opis psiholoških in fizičnih simptomov, ki so sledili po tem, ko je oseba doživela travmatični dogodek. Takrat se je navezovala predvsem na veterane, ki so se vrnil iz vietnamske vojne. V desetletjih, ki so sledila, pa je diagnoza zajemala vse preživele v avtomobilskih nesrečah, udeležene v naravnih nesrečah, masovnih streljanjih, zlorabe v otroštvu in druge intenzivne dogodke v življenju posameznika. PTSD je stanje, ko sprožilci travmatičnih dogodkov ne ugasnejo, tudi ko je nevarnost mimo. Možgani vseskozi delujejo, kot bi bila nevarnost še vedno prisotna. Kako ravnam s takšnimi klienti? Sprva jih poučim, da ni nič nenaravnega ali nepričakovanega v tem, kar doživljajo. Številni med njimi se oddahnejo, ko jim povem, da je to, kar doživljajo, podobno tistim, ki so preživel vojne grozote. Klienti navadno vprašajo: »Zakaj se te stvari odvijajo v moji glavi?« Rečem jim: »Grozno je, kar doživljate, a vaši možgani iščejo poti, da umestijo vse, kar se vam je zgodilo. Ne meša se vam.« Klienti/stranke, ki so doživeli/e travmatično izgubo, zagotovo predstavljajo bolj kompleksen terapevtski izziv, saj travma tako kot izguba zahtevata posebno pozornost. Klienti se pogosto ne morejo dotakniti bolečine v njihovem žalovanju, vse dokler povzročitelji travme ne popustijo. To se ne zgodi vse do takrat, ko je travmatična zgodba večkrat povedana v varnem terapevtskem okolju. Ponavljanje zgodbe dovoljuje možganom, da spomine in predstave asimilirajo. S podobnostjo in prepoznavnostjo obrambni mehanizmi v možganih vse bolj izgubljajo na moči. Življenje ni več trajajoča mora. V zadnjem času je vse več inovativnih teorij, ki pomagajo pri spopadanju s travmo. V mesecih po Lukovi smrti, Kara ni mogla spati, izgubila je apetit, ni se mogla zbrati in ni imela nobene energije. Pregarjala jo je misel, da Lukov morilec še vedno ni bil aretiran. Preden je hodila spat, je preverila štirikrat ali petkrat, če so njena vrata zaprta. 4 »Vsak tujec, ki ga srečam, bi lahko bil Lukov morilec,« je rekla. »Kamor koli grem, se sprašujem. Glasni zvoki me motijo. Zgodaj hodim spat, a vseeno se zjutraj težko zbudim. Zdi se mi, kot da za Lukom sploh ne žalujem, ker je moj um v neprestani dirki. To ni moj običajen način življenja. Prej sem bila zelo mirna.« S Karo sem se srečeval redno dve leti. Vsakič znova je Kara govorila o dnevu, ko je zadnjikrat videla moža, o zvoncu na vratih in šoku, ki je sledil. Vsakič znova je govorila o grozi, ki je postajala vse bolj podobna sanjarjenju in vse bolj resnična. Njeni možgani so lahko sprejeli, kar se je zgodilo, grozi navkljub. Devet mesecev po Lukovi smrti so policisti aretirali sedemnajstletnika, člana tolpe. Kara se je skoraj istočasno počutila bolj varno. Istočasno je vse bolj govorila o svojem življenju z možem in vse manj o grozljivih okoliščinah, ki so končale Lukovo življenje. Hčerka mojih klientov Jacka in Tare je umrla, ko se je pijani voznik kamiona zaletel v njihov avto. Starši, ki so utrpeli manjše poškodbe, niso mogli pozabiti prizora negibnega telesa njune hčerke, medtem ko so jo reševalci skušali rešiti. Ta prizor je bil nenehna zanka v njenem umu, posebno tedaj, ko sta poskušala zaspati. Tara, ki je v času avtomobilske nesreče avto vozila, ni mogla več sesti za volan. Par se je vrtel naprej in nazaj med intenzivnim žalovanjem in med strašnimi mentalnimi slikami nesreče. »Zdi se mi, kot da se mi meša,« je rekel Jack. »Vidim jo, kako leži. Potem se znajdem v Missijini sobi in se je spominjam kot majhnega dekletca in spomnim se vsega lepega časa, ki smo ga preživel skupaj. Prvi prizor se zdi kot nočna mora, drugi pa kot grenko sladek sen. Res se mi zdi, kot da se mi meša.« Srečevali smo se več kot leto dni in namenoma ostajali v zgodbi groze in zgodbi njenega žalovanja. Z razumevanjem narave PTSD je postopoma izginjal njun strah, da se jima meša. Naučil sem ju tudi, kako lahko asimilirata simptome travme v njuna življenja. Namesto besed: »Noro je, da ne upam voziti avtomobila. Vozim že trideset let,« si je Tara zdaj lahko rekla: »Ni čudno, da se izogibam vožnji z avtomobilom. Moji možgani ne morejo pozabiti, kaj se je zgodilo tiste noči, ko se je zgodila nesreča.« Čez čas so simptomi travme popustili. Vse bolj sta lahko govorila o Missy in žalosti, ki sta jo občutila, odkar je ni več. Če je bila ob

vaši izgubi prisotna tudi travma, ji boste s tem, ko ji boste pogledali v »oči« neprenehoma zmanjševali moč. Mogoče vam lahko pomagajo tudi naslednja vprašanja. Naj znova opozorim, da lahko odložite te zapiske, če se vam besede v besedilu zdijo pretežke. Mogoče bo bolje, da o teh vprašanih razmišljate skupaj in pod vodstvom terapevta. ☒ Kako ste izvedeli za njeno/njegovo smrt? ☒ Kje ste bili in kaj ste delali, ko ste izvedeli za njeno/njegovo smrt? ☒ Ste bili priča njeni/njegovi smrti? Je bilo v nevarnosti tudi vaše življenje? ☒ Kako ste prišli do urgence? Kaj ste takrat videli, slišali ali vonjali? ☒ Se spomnite motečih podob tega, čemur ste bili priča, ali pa motečih podob o vaši travmi? 5 V nenadni in travmatični smrti je žalovanje zelo pogosto prekrito z občutki krivde, s čimer se je zelo težko spoprijeti oziroma s tem živeti. Kot velikokrat rečem svojim klientom, krivda ni vedno slaba stvar. Ko naredimo nekaj narobe ali prizadenemo drugega, občutek krivde ob tem kaže na zdravo zavest. Ključno je, da ugotovimo, če je krivda upravičena ali pa če je človek preveč odgovoren. Večkrat prosim kliente, da skušajo na zadevo pogledati na takšen način: Če bi se to isto, kar se je vam zgodilo, zgodilo vašim prijateljem, kakšna bi bila sodba zanje? Naredili so nekaj narobe in zato bi se morali počutiti krive? Ali pa: ne, ničesar takega niso storili, da bi se morali počutiti krive. V večini primerov je sodba slednja. Kronična krivda je značilna za vse moje kliente, katerih ljubljene osebe so storile samomor. Steven in Marissa sta prišla k meni kmalu po samomoru njunega štiriindvajsetletnega sina Jimmya. Par se je trudil po sinovi smrti vrniti nazaj v normalne tirnice življenja, a jima ni uspelo. »Najini prijatelji nama svetujejo, naj zaključiva z žalovanjem,« je rekel Steven. »A kako naj človek sploh zaključi žalovanje pri nečem tako strašnem?« »To je vprašanje, na katerega vama bom skušal pomagati najti odgovor,« sem rekel. »Govorili bomo o Jimmijevem življenju in če bomo v delih njegovega življenja našli kar koli, za kar bi vidva morala čutiti krivdo, vama obljubljam, da se bomo s tem soočili. A zaenkrat mi, prosim, povejta več o Jimmyu tako, kot to gledata skozi svoje oči.« Govorila sta mi o fantu, ki se je soočal z razvojnimi težavami že od časa, ko je vstopil v šolo, in zdelo se je, da nikoli ne bo spadal med ostale otroke. Kot starša sta bila izredno ozaveščena in sta pogosto iskala pomoč strokovnjakov. Jimmya sta pošiljala na posebne kampe, da bi tam lahko razvijal vsaj šibak socialni čut. Vrata njihovega doma so bila vedno odprta tudi za druge otroke. A zdelo se je, da ničesar od tega ne pomaga. »Veliko zgodb staršev otrok s posebnimi potrebami poznam in vidva sta naredila vse, kar sta lahko,« sem jima rekel. »Ničesar nista izpustila. Najbrž sta utrujena, kajne? Sta Jimmyu izrekla kakšne stvari, ki jih obžalujeta? Seveda je vse to del družinskega življenja.« »Ne morem vam povedati, koliko mi pomeni, da sem to slišala,« je rekla Marissa. Po srečanju je par začel bolje spati in začel se je bolj udeleževati vseh družbenih aktivnosti. Pridružila sta se skupini za samopomoč in jo v nekem trenutku začela voditi tudi z izkušnjo, ki sta jo imela sama. Z nenadno smrtjo odnosi zamrznejo. Ob takšnih primerih vstopi drugačna oblika krivde v misli ljudi. Takšne misli se začnejo s »kaj če« ali pa »če bi le.« »Nikoli nisva šla skupaj na ribolov, čeprav sem mu obljubil.« »Če bi ga le še zadržala doma. Vsaj pet minut.« »Če bi vedela, da ga nikoli več ne bom videla, bi mu to zagotovo povedala.« Delal sem s stotinami klientov, kot je Carol, ki jo je pregnjala krivda zaradi zadnjih besed, ki jih je izrekla svoji starejši sestri. Carol je tudi primer, kako se človek čisto upravičeno lahko počuti skesano. 6 Odnos med Carol in Rebecca je bil vrtiljak ljubezni, frustracij v trenutkih nerazumevanja. Carol je menila, da je Rebecca preveč kaotična osebnost, kar je botrovalo pogostim preprirom, ki sta jih imeli v skupnem poslu, ker je Rebecca zamujala roke. »Vedno se obnašaš tako, kot da pravila zate ne veljajo,« je rekla Carol. »Dovolj imam. Našla si bom drugega partnerja.« Potem je odložila telefon. Nekaj ur kasneje je Rebecca doživela možgansko kap in je umrla. Carol je povedala, da je premlevala njun pogovor znova in znova in da zaradi tega ni mogla spati. »Ljubi Bog, vse skupaj je zdaj tako nepomembno,« je rekla. »Kregali sva se lahko o eni in isti stvari, a vedno sva našli rešitev. Tudi tokrat bi jo, to vem.« Carol sem povabil, da mi pove kaj več o življenju z Rebecca. Žalujoča sestra je ugotovila, da je bil njun odnos veliko več kot to, kar sta doživeli na koncu.. Bilo pa je tudi pomembno, da se je Carol zavedala, da so bile njene zadnje besede Rebeci zelo ostre in krute in da je bila preveč kritična do načina, kot ga je živela Rebecca. Carol sem tudi

povabil, da je pisala dnevnik o svojih obžalovanjih in da je sama sebi napisala pismo odpuščanja. S tem, ko je poimenovala svoja obžalovanja, se je lahko bolje povezala z bolečino, ki jo je čutila ob izgubi svoje sestre. Znano je, da je krivda, ki jo nosi preživeli, še posebno težavna, saj običajno ni prisotne osnove in logike zanjo, a vendar gre za zelo močan emocionalen odziv. Zakaj je sovojak stopil na mino na minskem polju in ne jaz? Zakaj je toliko preživelih po 11. 9., medtem ko je bilo toliko žrtev? Zakaj je eden od treh potnikov preživel nesrečo, medtem ko sta druga dva umrla? Krivda preživelega zahteva pozornost na zgodbo, ki nastopa v ozadju. Na ta način preživeli sčasoma uvidi, da ni imel nobenega nadzora ali odgovornosti nad tem, kdo je umrl in kdo je preživel. Ko delam z ljudmi, ki se spopadajo s temi vprašanji, vedno znova poudarjam, da nekatera vprašanja enostavno nimajo dobrih odgovorov in bodo ostala v njihovi zgodbi za vedno skrivnost. Moj klient, vojni veteran Terry, je stal nekaj metrov stran od svojega najboljšega prijatelja Willa, ko je eksplodirala bomba in ga ubila. Terry je ob tem trpel strašanski občutek krivde. Zelo pozorno sva šla skozi dogodek Willove smrti. Na ta način je Terry sčasoma uvidel, da njegov način obnašanja tisti trenutek ni v nikakršni meri vplival na potek dogajanj. A potem si je začel zastavljati eksistencialna vprašanja. »Bil je veliko boljša oseba od mene,« je rekel Terry. »Ni pošteno, da je mrtev on in ne jaz.« »Teško rečem, če je bil Will boljša oseba ali ne,« sem rekel. »A toliko stvari je, ki so nepravilne na tem svetu. Ne preostane nam drugega, kot da sprejmemo, da je življenje polno naključij in zelo ranljivo. Kaj je razlog, da je Will umrl in vi ne. Ni ga.« Terry je postopoma sprejel to dejstvo. Navedena vprašanja v nadaljevanju vam bodo v pomoč, če tudi vi iščete odgovore na svoja vprašanja. ☐ Verjamete, da bi lahko naredili več in tako preprečili njeno/njegovo smrt? ☐ Ste sledili medicinski diagnozi in si želite, da bi takrat lahko razmišljali drugače? 7 ☐ Katere so bile zadnje besede, ki sta si jih izmenjala z ljubljeno osebo? ☐ Lahko opišete vaš odnos z njo/njim? Sta imela harmoničen ali konflikten odnos? ☐ Zakaj ona/on in ne jaz? ☐ Kaj si želite odpustiti v vajinem odnosu? Ko gre za travmatično izgubo in zapleteno žalovanje, je krivda zelo pogosta. Richard je prišel v mojo ordinacijo, ker je bil poln jeze na voznika kamiona in prevozno podjetje, ki jih je obtoževal sinove smrti. Voznik kamiona je bil pogosto v prekršku zaradi prehitre vožnje in ostalih nepravilnosti. Zaradi vsega tega je celo izgubil licenco prevoznika, a podjetje mu je vseeno dovolilo, da še naprej vozi za njih. Do določene mere je bil Richard upravičeno jezen. Vložil je tožbo proti prevoznemu podjetju in veliko fizične in psihične energije usmeril v urejanje pravnih postopkov, s katerimi je dobil sicer manjšo poravnavo. A njegova jeza je ostajala in je ob koncu dneva splahnila samo, če je spil nekaj kozarcev viskija. Šele ko so ga nekega večera ustavili, ko je bil pod vplivom alkohola, me je poiskal. Teško je bilo za Richarda, a skupaj sva se dotaknila njegove jeze v njenem bistvu, brez omame alkohola. Kot vsem žrtvam travme sem tudi njemu zagotovil, da je glede na okoliščine njegova jeza popolnoma upravičena. A razložil sem mu tudi, da je naredil vse, kar je bilo v njegovi moči, da se je prevozno podjetje počutilo odgovorno za nesrečo in je prevzelo posledice. Tako kot vsem preživelim sem tudi njemu razložil, da ni prave razlage, zakaj je njegov sin podlegel poškodbam. Richard je sčasoma sprejel dejstvo, da je edini človek, ki trpi zaradi njegove jeze, on sam. Če je bila vaša izguba posledica dejanj drugih ljudi, poskusite odgovoriti na naslednja vprašanja: ☐ Kaj mislite o osebi ali osebah, ki so bile odgovorne za njeno/njegovo smrt? ☐ So se vaši občutki spreminjali skozi čas? ☐ Se je odgovorna oseba zaradi dogodkov morala zagovarjati na sodišču? Če ne, kako se počutite glede tega? ☐ Ste lahko odpustili odgovorni osebi? Se vam zdi, da je v vas želja, da bi ji/mu odpustili? Če je vaša ljubljena oseba umrla v okoliščinah, ki so vplivale na njene fizične in psihične težave in so žalovanje še poglobile, je tudi to del vaše zgodbe. Če vaša situacija zahteva dodatno profesionalno pomoč pri predelovanju misli, občutkov in fizičnih odzivov, se zavedajte, da z vami ni zato nič narobe. Preden se premaknemo naprej, bi na tej točki z vami rad delili drobec mojega lastnega življenja. Vsebuje vse prej naštete dinamike, kot so krivda, samoobtoževanje, travma in obžalovanje. Opisuje tudi več let trajajoče občutke, ki ostajajo v družini zaradi skrivnostne smrti ljubljene osebe. Pred nekaj leti sem bil na službenem potovanju na Vzhodni obali in odločil sem se, da obiščem tudi rojstni kraj mojega očeta, Scranton v Pennsylvaniji. Poiskal sem grob, kjer so

pokopani moji stari starši in moj stric. Ko sem stal na pokopališču, sem se v polnosti zavedel izgub, ki jih je doživel moj oče. To je bila tudi moja zgodba, ki sem jo podedoval po njem. 8 Bil sem star okoli dvajset let, ko sem zgodbo prvič slišal. Imel sem počitnice in z Nancy sva se zaročila. Najbrž je oče zaslužil, da je pravi trenutek in da lahko z mano spregovori ne le kot oče, temveč kot odrasel z odraslim moškim. Bili smo v kuhinji in ne spomnim se natančno, kaj je privedlo k temu. »Veš, da je moja mama storila samomor?« je rekel. »To me je preganjalo celo življenje.« Moj oče nikoli do tedaj ni pokazal svoje ranljivosti. Rekel je, da je bil star deset let, ko je umrla mama. Njegov oče mu je povedal, da je umrla zaradi pljučnice, a vedel je, da to ni res. Vedel je, da njegova mama ni bila bolna, a nihče mu ni hotel povedati resnice. Česar kot desetletnik ni vedel, si je predstavljal, zato da je imel svet zanj smisel. Zgodbe, ki si jih je izmislil, so ga strašile skozi celo njegovo življenje. Nekaj mesecev pred smrtjo je njegovi mami spodrsnilo na eni izmed igráč, ki jo je pustil na tleh. Pri tem je razbila kristalni kozarec, ki ga je držala v rokah, in ta ji je pustil brazgotino. Očka je po tem dogodku menil, da je mama storila samomor, ker je pozabil igráč na tleh. Njegova agonija je bila očitna. Celó noč sva govorila. Ko je umrla, nihče ni omenil njenega imena, kar mu je povzročalo še večjo bolečino. Živel je v laži in mislil je, da je odgovoren za mamino smrt. Tisto noč sem v naši kuhinji občutil globoko žalost in neizmerno sočutje do svojega očeta. »Zares bi rad, da si srečen,« sem rekel. Očka se je po tem dogodku vrnil v Scranton in poiskal zdravnika, ki je napisal mrliški list za njegovo mamo. Moj oče ga je vprašal: »Kako je umrla moja mama?« »Storila je samomor,« je rekel zdravnik. »Vam otrokom bi to morali povedati. To me preganja vse od takrat.« Moj oče je tudi izvedel, da mamina smrt ni bila v ničemer povezana z igráč, ki jo je pustil na tleh. Po toliko letih je oče izvedel resnico od člana skupnosti, ki so bili tradicionalno zavezani molku. Oče je tudi razumel družbeno razumevanje samomora. V času, ko se je to zgodilo njegovi mami, je bil samomor razumljen kot smrtni greh. Zaradi tega bi ne bila cerkveno pokopana. Moj dedek je bil o dogodku raje tiho, kot pa da bi tvegá javno zasmehovanje in prezir. Ko se je oče vrnil iz Scrantona, je bil drugačen človek. Teža, ki jo je nosil do tega potovanja od svojega desetega leta naprej, je končno splahnela. Ves ta čas je živel s krivdo in v dvomih zaradi skrivnosti, ki je obdajala njegovo družino in ni bila nikoli izgovorjena. Šele ko je izvedel resnično družinsko zgodbo, je lahko izstopil iz sence, v kateri je živel, in bil v življenju veliko bolj prisoten, kot je bil do tedaj. (iz knjige Getting Grief Right Patrick O'Malley) 9