

Prva resnica je rojstvo, zadnja je smrt (Izguba in žalovanje v družinskem sistemu)

BARBARA SIMONIČ

Radegunda 19b

SI-3330 Mozirje

barbara.simonic1@guest.arnes.si

POVZETEK

V vsakodnevem življenju se srečujemo z mnogimi izgubami (ločitev, selitev, bolezen, smrt...). Vsaka izguba pomeni spremembo, ki lahko predstavlja za posameznika in za celoten družinski sistem, katerega del je posameznik, velik napor in izziv. Da lahko življenje kljub izgubi teče naprej, je potrebna prilagoditev na to spremembo in integracija izgube v življenje. Sposobnost sprejetja izgube je osrednja lastnost zdravega družinskega sistema. Ta omogoča normalen proces žalovanja, ki je nujen za to, da lahko gremo v življenju naprej. V procesu žalovanja se soočimo z realnostjo izgube, pridemo v stik z bolečimi čutenji, s predelavo le-teh pa je mogoča reorganizacija odnosov v družinskem sistemu. V družini, kjer tega ni, posameznik zablokira čutenja ob izgubi, zaradi česar ne more iti naprej, saj izguba ni izžalovana ter tako integrirana v življenje. Velikokrat se pojavi nefunkcionalno simptomatično vedenje na nekem drugem področju. Možnost za predelavo teh čutenj predstavlja vključenost v psihoterapevtski proces, kjer je potrebno nasloviti pretekle izgube, ki jih spremljajo močna in zablokirana čutenja.

Ključne besede: izguba, proces žalovanja, strah pred smrtjo, družinski sistem

ABSTRACT

FIRST TRUTH IS BIRTH, THE LAST TRUTH DEATH (LOSS AND MOURNING WITHIN THE FAMILY SYSTEM)

We meet with many losses in today's life (divorce, moving, illness, death, etc.). Every loss represents a change, which means considerable effort and challenge for a person and for a whole family system, which part he/she is. Adaptation to the changes and integration of loss into the life are necessary for normal living despite of loss. Acceptance of loss is the central capacity of healthy family system. In such system there is a place for normal process of mourning, where we can face with reality of loss, find contact with painful feelings and reorganize relationships in the family system. In the system, where this isn't possible, a person blocks feelings around loss; this prevents him/her to move on, because loss isn't mourned and integrated into life. In such cases a dysfunctional symptomatic behaviour occurs somewhere else. An opportunity to find blocked feelings is in a psychotherapeutic process, where past losses must be addressed.

Key-words: loss, process of mourning, death anxiety, family system

1. Pomen izgube

Četudi so posamezne zgodbe življenj tako različne med seboj, pa vendar imajo vse nekaj skupnega: to sta začetek in konec. Nič ni bolj gotovega ob rojstvu kot to, da bo to življenje enkrat na tem svetu imelo tudi svoj konec. Ne vemo, kaj se bo med tem začetkom in koncem dogajalo. O vsem je mogoče dvomiti, razen o nečem: o smrti. Ta gotovo pride. Res je, da ne vemo kdaj in kako, vendar pride.

Integracija smrti v življenje je za vsakega posameznika velika naloga in preizkušnja. Samo od nas je odvisno, kaj bo naše življenje – smisel ali nesmisel. To, da naredimo življenje smiselno in kreativno, da se uresničimo, je konec koncev naša odgovornost. Vendar pa je občutek, da se vse enkrat kar konča in zaključi, včasih tako močan, da nas napolni z obupom in tesnobo, ki nas prevzameta in s tem je smrt že na nek način tu. Vendar pa smrt ni samo to. Ni samo zaključek, ni nekaj, kar nam vse vzame, je tudi nekaj, kar lahko osvetli vrednost vsega, kar imamo. Potrebna je veliko poguma, da sprejmemo realnost smrti kot nekaj neizogibnega in povsem naravnega v življenju. Sprejeti moramo dejstvo, da življenja brez smrti sploh ne bi bilo. To je neločljiva celota. Normalno je, da si smrti nihče ne želi, vendar brez nje ne bi obstajal. Normalno je tudi, da nas je smrti strah, ker je dejansko nekaj nepredstavljivega, skrivnostnega, o življenju po smrti ne vemo nič gotovega, vse je samo stvar globine naše vere v posmrtno življenje, kjer lahko najdemo določene odgovore na to. Vendar pa, če na svojo umrljivost pomislimo kot na čisto naraven proces, ki je del življenja, ne moremo mimo tesnobe, ki ob tem vznikne.

V tem članku želimo osvetliti pomen naravne smrti kot izgube. Če smo pozorni, ugotovimo, da se v vsakodnevem življenju srečujemo z mnogimi izgubami. Sem lahko štejemo smrt, ločitev zakona, menjavo službe ali doma, upokojitev, izgubo lastnine, zmanjšanje telesnih sposobnosti ali kronične bolezni, rojstvo prizadetega otroka, splav, odhod otrok od doma... (Walsh in McGoldrick, 1991). Vsemu temu je skupna izguba sanj in pričakovanj. Vsaka sprememba v življenju pravzaprav pomeni neko izgubo, saj zahteva od nas, da opustimo ali zamenjamo določene odnose, vloge, načrte in možnosti. Gotovo pa je najhujša izguba za posameznika in družino smrt. Vse izgube zahtevajo tudi žalovanje, ki je proces, kjer se zavedno poslovimo in preoblikujemo izkušnjo izgube in jo integriramo v življenje na tak način, da vzamemo s sabo v prihodnost to, kar je bistveno in gremo s tem naprej. To pa je mogoče samo, če se uspemo soočiti z bolečimi čutenji, ki spremljajo izgubo ter jih v procesu žalovanja predelati (Walsh in McGoldrick, 1991). Povedati želimo, da če ne sprejmemo dejstva izgube, potem iz življenja izločimo njegov bistven element in v tem primeru ne živimo življenja v polnosti. Do tega pa je mogoče priti samo na način, kjer si upamo biti v stiku s sabo, svojimi notranjimi stiskami in strahovi. Ob vsem tem pa smo vpeti v sistem odnosov, v družino, kjer se prav tako naučimo sprejemati izgube, kamor prinašamo tudi naš lasten način soočanja z izgubo ter tako vplivamo na to, kako celoten sistem družine sprejema, reagira in se sooča z izgubo. Ob pogledu na izgubo v družini bomo spregovorili o tem, kaj pomeni izguba za posameznika in za sistem družine, katere del je posameznik, kakšen je proces soočanja, predelave in integracije izgube ter na kratko tudi osvetlili pomen psihoterapevtske pomoči ob soočanju z izgubo.

Strah pred smrtjo

Razmišljanje o smrti, umrljivosti, zlasti pa prisotnost strahu ob soočanju s smrtjo, je med ljudmi od nekdaj prisotno. Spoznanje o končnosti je imelo močan vpliv in povzročalo veliko skrbi že od samih začetkov človeške zgodovine. Ta človekova sposobnost

dojeti prihodnost in smrt kot del te prihodnosti, je ena izmed človekovih kapacitet, ki ga najbolj ločuje od drugih vrst živih bitij (Feifel, 1990).

Vsekakor pa je smrt naraven del življenja. Je biološki dogodek, ki zaključuje življenje, kot je rojstvo začetek življenja (Bowen, 1991). Je spremljevalka vseh življenjskih obdobij in nekaj najbolj gotovega, kar se bo zgodilo v našem življenju. Ni le domena bojevnikov, umirajočih, starejših, bolnih, pač pa je nekaj, kar je sestavni del življenja vsakega človeka (Feifel, 1990).

Smrt je hkrati ob vseh življenjskih dogodkih tista, ki vzbudi veliko čustveno usmerjenega razmišljanja (Bowen, 1991). Soočanje s smrtjo predstavlja dvojen proces: na eni strani pomeni soočiti se s svojo smrtjo in sprejeti svojo lastno umrljivost, ob čemer se prebudi strah, na drugi strani pa gre za sprejemanje smrti drugih ljudi, kar pa spremlja čutenje žalosti ob sprejemanju izgube drugih, zlasti tistih, ki so nam blizu (Bowen, 1991; Newman in Newman, 2003). Strah pred smrtjo je naš najgloblji teror in izguba ljubljenih oseb naša najgloblja žalost (McGoldrick, 1991).

Ob soočanju z lastno umrljivostjo v človeku vznikne veliko strahu, groze in eksistencialnega obupa (Frommer, 2005). Človek spozna, da obstaja eksistencialno pravilo, ki določa, da življenju mora slediti smrt. Ta strah pred izginotjem človeka zelo prevzame (Langs, 2004) in je naraven ter normalen, saj gre za strah pred nečim neznanim, kar človeka plaši. Lahko so to posledice procesa umiranja (bolečina, trpljenje, osamljenost, izguba kontrole), ali pa strah pred samimi posledicami smrti (smrt je nekaj neznanega, zaskrbljenost zaradi žalosti drugih, kazen in trpljenje v večnosti). Raziskave kažejo, da se strah pred smrtjo s staranjem manjša. Pri mlajših odraslih je več strahu, medtem ko se starejši manj bojijo, pri čemer naj bi jim bilo v pomoč to, da so bolj religiozni, da bolj sprejemajo svoje življenje takšno, kakršno je ter da jim je smrt bolj domača, ker so jo večkrat doživeli in jo tudi realno v bližnji prihodnosti pričakujejo (Newman in Newman, 2003).

Tudi ko se soočamo s smrtno nekoga, ki nam je blizu, ne moremo mimo bolečih čutenj. Globoko v nas se ob boleči žalosti prebudi še strah, da je s to smrtjo nekaj umrlo tudi v nas, saj ta del nas samih nikoli več ne bo živel na tak način, kot je v odnosu s tem človekom. Bolečina izgube tako osvetli tudi blagoslov, ki smo ga imeli v odnosu s tem človekom, saj je vsak odnos nekaj posebnega. Z vsakim gremo preko specifičnih zadev in izguba tega odnosa pušča vakuum v identiteti, zgodovini, v socialni interakciji, vrednosti, odgovornosti. Izgubili smo namreč odnos, ki je bil kot člen, preko katerega smo bili vpeti v širši družbeni kontekst (Walsh in McGoldrick, 1991).

Ker je smrt huda izguba in je povezana z globokimi psihičnimi bolečinami, je o njej težko govoriti. Poleg tega je razmišljati o smrti nekaj, kar je za človeka zelo intimno. Ko se sprašujemo o tem in se pogovarjamo tudi z drugimi, imamo občutek, kot da smo prekoračili neko mejo oz. razbili nek tabu (Frommer, 2005). Smrt naj bi bila v današnji družbi zadnji tabu, tema, o kateri se ne govori. Morda sta zato danes smrt in umiranje odstranjena iz življenja družine. V tradicionalni družbi je bilo to veliko bolj vključeno (Walsh in McGoldrick, 1991). Tako pa danes visok procent ljudi umre samih, zaprtih v svoje misli, o katerih ne morejo govoriti z drugimi. Vendar so vsi resno bolni, pa tudi tisti, ki niso, hvaležni za priložnost, kjer lahko govorijo o smrti. Tudi otroke poskušamo zaščititi pred stikom s smrtjo. Izključitev umiranja in smrti iz življenja otroka pomeni razvijanje nerealističnih pričakovanj in predstav. Sposobnost otroka, da predela smrt in izgubo je odvisna od odraslih, ki so ob njem. Predstaviti mu jo morajo na način, ki ga otrok razume. Otroci namreč v resnici nikoli niso bili prizadeti zaradi izpostavljenosti smrti oz. zaradi stika s smrtjo, pač pa zaradi tesnobe odraslih, ki so bili ob umrlem (Bowen, 1991).

Idealno naj bi človek v pozni odrasli dobi sprejel svoje življenje takšno, kot je bilo in tudi videl smrt kot naravni del življenja, jo integriral v svoje življenje, kar pa zahteva

veliko poguma. Vodi pa v preostanek življenja, ki je še polno optimizma in entuziazma (Newman in Newman, 2003). Rečemo lahko: ko se človek nauči kako umreti, se v resnici nauči živeti.

Izguba v družinskem sistemu

Smrt je izmed vseh življenjskih izkušenj najbolj boleča izguba in izziv za sistem družine ter za vse preživele člane. Če upoštevamo relacijske mehanizme, s katerimi se prenašajo nezavedne mentalne in čustvene vsebine med posamezniki v družini, potem vemo, da se bolečina smrti dotika vseh preživelih, tudi tistih, ki umrle osebe niso poznali (Gostečnik, 2003).

Vsaka družina ima svoj odziv na izgubo. Pri tem je pomembno, ali družina predstavlja zdrav, integriran sistem, ali pa so odnosi razboleli, podrti in nefunkcionalni. Sposobnost sprejeti izgubo je osrednja sposobnost zdravih družinskih sistemov (Walsh in McGoldrick, 1991). Integrirana družina lahko ob smrti močno in odprto reagira, se pa na izgubo se precej hitro prilagodi. V slabo integrirani družini pa bo ob spremembi manjša reakcija, kasneje pa se lahko pojavijo razni simptomi, ki se ponavadi kažejo v nefunkcionalnih oblikah (Bowen, 1991). Adaptacija oz. sprejetje izgube pa ne pomeni, da izgubo popolnoma razrešimo, pozabimo enkrat za vselej, ampak pomeni to, da najdemo načine, kako funkcionalno umestimo izgubo v življenje in gremo s tem naprej (Walsh in McGoldrick, 1991).

Na to, kako se neka družina prilagodi na izgubo, vplivajo tudi določeni faktorji, ki se nanašajo na sam dogodek, ki spremlja izgubo. Že sam način smrti je zelo pomemben. Če je bila smrt nepričakovana, se družina ni imela časa pripraviti na izgubo, se posloviti, razrešiti starih zadev. Tudi umrli se ni imel časa posloviti. Proces poslavljanja je namreč zelo pomembna faza, ki vpliva na druge člane družine (Kompan Erzar, 2001–2002). Včasih so okoliščine smrti takšne, da jih je težko sprejeti. Če je bila smrt nasilna, se pojavijo težave ob sprejemanju izgube nedolžnih. Tudi dvoumna smrt, kjer osebe fizično ni, jo pogrešamo, ne vemo pa, če je še živa (npr. izginuli otrok, pogrešani v bitkah), ima svojo težo in pomeni živeti v dvomih (Walsh in McGoldrick, 1991). Teža izgube je odvisna tudi od vloge, ki jo je imel preminuli v družini. Ob izgubi je potrebno preoblikovanje čustvenih vlog (če npr. umre otrok, je vprašanje, kam bo šla vsa ta ljubezen, ki jo je bil deležen) (McGoldrick, 1991). Velikokrat je pomemben tudi odnos okolja, v katerega družina stopa in v katerem živi po sami izgubi. Pomembno je, koliko to okolje omogoča kohezijo in sprejemljivost same izgube v širši kontekst, koliko se o tem lahko odprto govori, kakšna je dosegljivost različnih oblik pomoči svojcem umrlih (Walsh in McGoldrick, 1991).

Družina ima tako ob sprejemanju in prilagajanju na izgubo določene naloge, kot jih navajata Walsh in McGoldrick (1991). V družini je potrebno med seboj deliti spoznanje o realnosti smrti in izkušnjo smrti. To omogoča lažjo integracijo izgube v sistem družine in s tem tudi reorganizacijo družinskega sistema, kar je naloga družine ob prilagajanju na izgubo, saj smrt družinskega člana zmoti ustaljene oblike interakcije, zato je potrebno ponovno uravnavanje odnosov. Če pa družina ne more sprejeti dejstva smrti, se lahko pojavi izogibanje kontaktov z ostalimi člani ali jeza ob tem, da je drugim uspelo izžalovati izgubo in so lahko šli naprej. Pojavi se lahko tudi neko simptomatično vedenje na nekem drugem področju, ki je na prvi pogled brez povezave s pravim izvorom. Simptomatični član družine, ki izraža to, kar je neizgovorjeno, postane grešni kozel, saj prevzame vlogo krivca, ki navzven izraža nesprejemljiva čutenja vseh ostalih ter s tem vzdržuje sistem v ravnotežju (Gostečnik, 1999).

Če umestimo soočanje z izgubo v medgeneracijski okvir, lahko opazimo pojav določenih simptomov, ki jih raziskave imenujejo val čustvenega šoka (angl. emotional shock wave). Raziskovalci so se osredotočali na pojave, ki so bili sprva videti kot naključje, kasneje pa se je pokazalo, da so povezani s preteklimi travmatičnimi izgubami v družinskem sistemu. Gre za pojave "po šoku" (angl. aftershock), kar pomeni, da se posledice velike in pomembne izgube pojavijo v razširjenem družinskem sistemu tudi več let kasneje. Vse to deluje in je mogoče na osnovi nezavedne čustvene povezanosti družinskih članov in nezavednih mehanizmov prenašanja čustvenih vsebin. Za te posledice je videti, kot da niso povezane z izgubo, družini pa se zdi, kot da doživljajo neko prekletstvo, saj ne vidijo za te simptome nobenega vzroka. Tako npr. nekdo v družini umre, kasneje pa se pojavijo tragedije, kot so splavi, alkoholizem, depresija, fobije, itd. (Bowen, 1991). Velikokrat se ponovijo pretekle travmatične in nerešene izgube ravno na obletnico te travme. To je zlasti takrat, kadar je v preteklosti prišlo do čustvene in telesne odcepitve od te osebe in dogodka, o katerem se ne govori. Ko npr. posameznik doseže določeno starost, v kateri so bili njegovi starši, ko so umrli, postanejo zaskrbljeni glede svoje umrljivosti (zlasti če je bil to starš istega spola), ali pa jih skrbi življenje partnerja (če je bil to starš nasprotnega spola). V naslednji generaciji se torej nekaj zgodi, ko posameznik doseže starost, v kateri se je v prejšnji generaciji nekaj zgodilo in bolj kot je družina nefunkcionalna, večja je možnost, da se travma ponovi (Walsh in McGoldrick, 1991).

Značilnosti disfunkcionalne prilagoditve na izgubo se kažejo kot občutek, da se je čas ustavil, saj ljudje pozabijo na sedanje odnose, ker se bojijo, da ljubiti pomeni biti ranljiv za nadaljnjo izgubo. Odnosi tako postanejo rigidni, ljudje se bojijo navezati, bližina v družini razpade. Namesto umrlega lahko poiščejo zamenjavo. Velikokrat razvijajo tudi nek poseben način soočanja z izgubami, npr. sobo preminulega spremenijo v muzej. Zaničanje izgube v družini pomeni zablokirana čutenja, ki vodijo v pobeg, v preveliko aktivnost, drogo, alkohol, fantazijo, mite. Nesposobnost soočanja z izgubo lahko prepoznamo tudi v iskanju afer, neprestanih nerešenih konfliktih, odtujitvah, izolaciji, strahu pred tujci, pogoste so ločitve, depresija, obsedenost z delom, zatekanje v svet televizije, depresije, fobije, tesnoba. Ljudje se lahko začnejo obračati tudi na duhove, se zatekajo v razna verovanja, verjamejo, da se umrli spet rodi v naslednjem človeku... (McGoldrick, 1991).

Izguba kot priložnost?

Izguba lahko vodi tudi k osebni rasti. Lahko prinese spoznanje, da je čas omejen in dragocen, zato je treba narediti to, za kar je lahko kmalu prepozno: imamo čas, da rešimo konflikte, poglobimo odnose, intimo, empatijo... (Walsh in McGoldrick, 1991). Ključno vprašanje, ki si ga postavljamo, je vprašanje o smislu življenja. Mnogi se vprašajo, kaj želijo narediti z ostankom življenja. Spoznanje osebne umrljivosti je tisto, ki človeka nekako strezni in mu odpre vrata v novo doživetje življenja. Odnos do smrti in lastne umrljivosti vpliva, če ne že kar oblikuje, naš odnos do življenja (Frommer, 2005). Seveda pa mora človek biti pripravljen in sposoben pogledati resnici v oči in razumeti smrt na pravi način. Če smo torej sposobni sprejeti smrt kot del življenja in izgubo kot izkušnjo, ki nas in druge nujno preoblikuje, potem odkrijemo nove možnosti za rast. Soočenje s smrtjo nas pelje v globino, v to, kar je zares važno (McGoldrick, 1991).

Na integriranost izgube v življenje vplivajo pretekle in sedanje vezi in odnosi med družinskimi člani. Od teh vezi je odvisno, ali bo življenje ob soočanju z izgubo doseglo neko integriranost, ovrednotenje prehojene poti, ali pa bo ob tem prišlo do dokončnega

obupa (Kompan Erzar, 2003). Če so odnosi sprejemajoči, odprti, diferencirani, potem bo ob soočanju z izgubo tukaj vedno tudi priložnost, da se družina (ali kakšen drug odnos) poveže. Na dan lahko pridejo tudi stari konflikti in tukaj je priložnost za predelavo starih odnosov. Vendar pa je pri tem potrebno tveganje, saj je potrebno izreči nekaj, kar je do sedaj bilo neizrečeno in s tem ponovno odpreti odnose, ki so se zaprli (McGoldrick, 1991).

2. Proces žalovanja

Potreben je proces, v katerem težka izkušnja izgube postane sprejemljiva. To je proces žalovanja, kjer gre za to, da pustimo staro izkušnjo, jo preoblikujemo ter prepoznamo v sebi to, kar je bistveno in gremo s tem naprej (Walsh in McGoldrick, 1991). Predvsem pa je v tem procesu potrebno predelati težka čutenja, ki se ob izgubi pojavijo. Žalovanje je proces, ki lahko traja več let. Ob vsaki obletnici se lahko zbudijo stara čutenja, spomini. Zaradi tega je žalovanje proces, ki ga nikoli ni popolnoma konec, vendar bolečina sčasoma postane manj ostra in intenzivna (McGoldrick, 1991). Z žalovanjem se srečamo ob vsaki izgubi, ne le ob smrti. Tudi ločitev od partnerja, odhod otrok, bolezen, izguba službe, selitev,... zahtevajo soočanje z izgubo in tudi v teh primerih se pojavijo podobna čutenja, kot v vsakem procesu žalovanja.

Vsekakor pa ima vsaka oseba in vsaka družina svoj način žalovanja. Kako se bodo člani družine soočali s težkimi čutenji ob izgubi je odvisno tudi od tega, kako na to gleda družina kot sistem. Izgubo se naučimo prenašati v družini – te pa imajo vsaka svoj način soočanja s smrtjo in izgubami v preteklih generacijah (Kompan Erzar, 2001–2002). Problem lahko nastane, kadar družinska lojalnost zahteva določen način vedenja, ki ne ustreza resničnim čutenjem ob izgubi in morajo posamezniki svoja čutenja potlačiti ter ne izražati tega, kar čutijo. V tem primeru žalovanje ni primerno ali pa ga ni. Kadar družina ne žaluje izgube na primeren način, v življenju ne more iti naprej, saj so čutenja potlačena, člani lahko začnejo za izgubo kriviti drug drugega ali sebe, iščejo nefunkcionalne nadomestne odnose ali si ne dovolijo čutiti bližine (McGoldrick, 1991). Marsikje je žalovanje dojeta kot znamenje neke slabosti ali šibkosti, vendar je v resnici potreba po žalovanju globoka človekova nujnost, saj je v nas samih, da reagiramo na izgubo pomembne druge osebe v našem življenju. Izogibanje žalovanju, minimaliziranje žalovanja ali mnenje, da je žalovanje nekaj neprimernega, je slabo za posameznika, družino ali celotno skupnost, saj lahko težka čutenja, ki niso bila predelana pridejo na dan kasneje v bolj neprimerni in regresivni obliki. Posledice se lahko pokažejo kot deviantno vedenje, močenje postelje, delikvenca ter zloraba substanc pri otrocih in mladostnikih, pri odraslih pa kot promiskuiteta, samomorilnost ter kot različne oblike fizičnih in psihičnih bolezni (Feifel, 1990). V družini oz. okolju, ki žalovanja ne omogoča, posameznik torej zablokira čutenja ob izgubi, kar mu onemogoča iti naprej, saj izguba ni izžalovana ter tako integrirana v življenje.

Če žalovanje ob izgubi ni bilo primerno, obstaja možnost za odblokiranje izkušnje, ki ni bila izžalovana, še kasneje. Ena izmed takih možnosti so informacije, ki jih lahko dobimo od starejših sorodnikov. Ti poznajo zgodovino družine in jo morajo deliti, drugače bo za naslednje generacije izgubljena. Metode, ki lahko pripeljejo k izžalovanju izgube, so tudi obiski pokopališča, pisanje pisem umrlim, gledanje slik, branje njihovih starih dnevnikov, pisem, njihovi predmeti, spominjanje skupnih dogodkov, glasba, filmi... Vsekakor pa je pomembno, da ne žalujemo v izolaciji, sami. Človek, ki ne more deliti občutkov ob izgubi in žaluje sam, čuti veliko hujšo bolečino kot če je ob nekom še nekdo, ki pozna to izgubo (McGoldrick, 1991).

Faze v procesu žalovanja

V procesu žalovanja lahko zasledimo več faz, ki so zaznamovane z določenimi čutenji in reakcijami, ki v posamezni fazi prevladajo. Za te faze ni nujno, da so po vrstnem redu in med njimi tudi ni nekih izrazitih prehodov. V glavnem je tako, da v določenih trenutkih prevlada ena faza (ena čutenja ali reakcije) pred drugo. Med fazami so možni tudi premiki naprej in nazaj (Carr, 2000). Vendar pa se nobene izmed faz ne da preskočiti, lahko pa so zelo kratke. Če katere izmed faz ni bilo, potem žalovanja še ni konec. Mogoče je tudi, da so čutenja, ki so značilna za žalovanje, navzoča že v samem procesu poslavljanja. Faze v procesu žalovanja ne bodo tako intenzivne, če bo slovo normalno in čutenja predelana (Kompan Erzar, 2001–2002).

Faze žalovanja lahko razvrstimo po naslednjem vrstnem redu:

1. Šok. Šokiranost je najbolj običajna prva reakcija. Lahko se pojavi v obliki fizične bolečine, otopelosti, apatije ali umika. Zdi se, da je oseba ohromela in nesposobna jasno misliti. Vse to lahko spremlja tudi zanikanje, dvom ali izogibanje resničnosti izgube. To lahko traja par minut, lahko pa tudi dneve in mesece (Carr, 2000). Bolečina je tukaj izredna, vendar še ni doživeta in ponotranjena. To je obdobje, kjer je odnos še vedno živ (Kompan Erzar, 2001–2002).

2. Zanikanje. Preživeli ne morejo sprejeti izgube in zato poskušajo živeti in delovati, kot da se ni nič zgodilo. Med zanikanjem se ljudje lahko vedejo, kot da je npr. umrl še vedno živ, čeprav nekje drugje, bolni pa govorijo o svoji prihodnosti in sebi kot da bodo večno živeli (Carr, 2000).

3. Žalost. Ko človek spozna resničnost izgube, lahko občuti globoko žalost, obup, brezup in potrnost. Vse to lahko spremlja izguba energije, motnje spanja, izguba apetita, jokavost, nezmožnost koncentracije in umik iz socialnih interakcij (Carr, 2000). Občutek žalosti je za človeka veliko bolj boleč in naporen kot jeza, ki se tudi pojavi v procesu žalovanja (Kompan Erzar, 2001–2002).

4. Jeza in bes. Faza jeze je povezana z občutkom, da nas je nekdo zapustil. Ob izgubi je upravičena, saj se je človeku pri tem zgodila krivica. Jeza daje tudi energijo in iniciativo, da bo človek nekaj naredil, spremenil (Kompan Erzar, 2001–2002). Lahko pa se jeza, ki je del procesa žalovanja, izraža v raznih destruktivnih oblikah, kot so agresija, konflikti v družini in v širšem družbenem sistemu, zloraba drog in alkohola. V primeru hude bolezni je jeza lahko projicirana v družinske člane ali medicinsko osebje (Carr, 2000).

5. Krivda in strah. Krivda in samoobtoževanje v ljudeh vznikne ob občutku, da nekako niso bili sposobni preprečiti izgube ali smrti. Včasih se jim zdi krivično tudi to, da so ostali živi, nekdo drug pa je mrtev (Carr, 2000). Lahko pa je krivda tudi posledica jeze na umrlega. Ta občutek, da je bila z jezo na umrlega narejena krivica temu človeku, je lahko tako močan, da ljudje verjamejo, da jih bo doletela neka kazen, česar jih je strah. Pri vsem tem je krivda občutek, ki ljudi še vedno ohranja v odnosu z umrlim in jih povezuje z njim (Kompan Erzar, 2001–2002). Pri hudi bolezni je bolezen lahko dojeta kot kazen za to, ker je človek v preteklosti počel nekaj narobe (Carr, 2000).

6. Obup. To čutenje je prisotno ob dokončnem soočenju z izgubo, z resničnostjo in pomeni konec zanikanja, ko človek uvidi, da se res ne da nič več spremeniti, da je izguba dokončna. V tej fazi ima velik pomen ritual, ki pomaga, da se ljudje lažje sestavijo nazaj in živijo naprej (Kompan Erzar, 2001–2002).

7. Integracija. Pomeni preoblikovanje, prilagoditev sistema, kjer nekoga ali nečesa več ni. Prazen prostor se začne polniti z novimi možnostmi, idejami, odnosi (Kompan Erzar, 2001–2002). Ljudje preoblikujejo svoj pogled na svet tako, da je umrla oseba vanj vgrajena kot nekdo, ki ga ni več tukaj. V primeru bolezni to preoblikovanje pomeni

sprejeti omejenost prihodnosti. Čas postane velika vrednota, življenje je treba živeti na polno, ne pa samo tavati in upati na čudež. V družinah se pojavi nov način življenja, nova rutina. Kvaliteta življenja se izboljša (Carr, 2000).

Pomen rituala

V procesu žalovanja imajo velik pomen tudi rituali. To so izkušnje, dogodki, ki označujejo prehode med življenjskimi obdobji. Povežejo preteklost, sedanost in prihodnost, saj spremljajo spremembe v sedanosti, ki imajo temelje v preteklosti in določajo prihodnost. V ritualih je prisotnih veliko čutnih zaznav (glasba, hrana, besede, vonji, ceremonije...), kar daje temu doživetju neko obliko. Na ta način tudi izguba dobi neko formo (McGoldrick, 1991). Preživeli na ta način spoznajo izgubo in jo lahko žalujejo. Od umrlega lahko simbolično nekaj prevzamejo in se pomaknejo naprej. Pogreb pomaga končati odnos z umrlim in iti naprej v življenje (Bowen, 1991). Svoj pomen pa ima tudi urejanje zadev za pogreb, saj pomaga osebi dobiti kontrolo oz. občutek za to, kaj se bo po smrti dogajalo tudi z njim (Newman in Newman, 2003).

Rituale, ki spodbujajo ne le k integraciji smrti, pač pa tudi k formaciji preživelih, ki morajo iti naprej v življenje, je mogoče zaslediti v vsaki kulturi. Na Kitajskem tako npr. žalujočim na odhodu iz pogreba dajo bel robček, ki obriše solze in odstrani sledove žalosti, bonbon, ki opominja na sladkost življenja, ki je še pred ljudmi in kovanec, ki predstavlja povrnitev stroškov ob organizaciji pogreba, da ne bi trpeli izgube še naprej (Walsh in McGoldrick, 1991). V vseh okoljih so rituali namenjeni naslavljanju kompleksnega procesa žalovanja. Sestavljeni so iz metafor, simbolov in dejanj, ki služijo mnogim funkcijam v procesu žalovanja: zaznamujejo izgubo člana, povzamejo življenje, ki ga je živela umrla oseba, spodbujajo izražanje žalosti na načine, ki so skladni z vrednotami kulture (Imber-Black, 1991).

Napaka je, če je obredja premalo. Če npr. starši otroka ne peljejo na pogreb, da bi jim prihranili bolečino, pomeni to nek primanjkljaj, izogibanje realnosti. Če pa je ritualizacije preveč (npr. soba umrlega postane muzej ali vsako jutro je na mizi za preminulega še več let po njegovi smrti pogrinjek), družina tam obtiči (McGoldrick, 1991). Rituali, ceremonije in obredi žalovanja lahko žive osvobodijo, lahko pa jih tudi zaslužijo v njihovem žalovanju (Feifel, 1990).

3. Terapevtska pomoč

Ko se družina sooča z izgubo, je psihoterapevtska pomoč lahko v veliko oporo. Raziskave kažejo, da že sami ljudje, ki umirajo, potrebujejo pomoč, saj je več kot tretjina umirajočih depresivnih, 35 % pa jih doživlja, da so njihove čustvene potrebe nenaslovljene (Bradley, Fried, Kasl in Idler, 2000 po Haley, Larson, Kasl-Godley, Neimeyer in Kwilosz, 2003). Pomoč koristi tudi ljudem, ki so ob njih. Tako lahko psihoterapevt pomaga družini v primeru počasnega umiranja zaradi bolezni pred pojavom bolezni, po sami diagnozi in začetku zdravljenja, med napredovanjem bolezni in procesom umiranja ter po smrti pacienta z ostalimi člani družine. Pomoč zagotavlja podporo ob prilagajanju in vzpostavljanju nove strukture življenja, čustveno podporo ob soočanju z izgubo, pomoč pri razreševanju nerešenih zapletov, ipd. (Haley, Larson, Kasl-Godley, Neimeyer in Kwilosz, 2003). V primeru smrti je potrebno dati družini moč in jo okrepiti, da bo lahko šla naprej. Pri tem pa je potrebno, da se vsi zavedo resničnosti smrti, delijo čutenja ob izgubi in to izgubo vključijo v sistem družine, ki se mora zato preoblikovati (McGoldrick, 1991).

Ljudje, ki pridejo v terapijo, lahko prinašajo in predelujejo tudi stare in neizžalovane izgube. V terapiji se to velikokrat pokaže ob poslavljanju, kjer imajo pacienti lahko težave. V teh primerih je potrebno nasloviti pretekle izgube, ki jih spremljajo močna in zablokirana čutenja (Walsh in McGoldrick, 1991). V naslavljanju izgube v terapiji je zelo uporabno tudi risanje genograma, ki zajame več generacij in kamor se da kronološko uvrstiti glavne stresne dogodke. Družinskim članom, ki se vključijo v terapevtski proces, je treba pomagati, da pridejo v stik z razdiralnimi čutenji, ki spremljajo izgubo. Ta čutenja so lahko bila zaradi svoje teže ali pa zaradi samih pravil v družini, zablokirana in nikoli predelana. Na terapiji lahko ljudje delijo izkušnje izgube, jo postavijo v kontekst, sistem se lahko reorganizira, ljudje pa lahko začnejo na novo graditi odnose (McGoldrick, 1991).

Terapija torej ljudem pomaga uskladiti preteklost, da jim ne bi bilo več treba truditi se pozabiti travme in jim pobegniti. Pomaga rekonstruirati preteklost in umestiti vanjo izgubo na bolj funkcionalen način, tako da lahko ljudje tudi spremenijo svoj odnos do preteklosti ter s tem tudi do prihodnosti.

Reference

- Bowen, M. (1991). Family Reaction to Death. V F. Walsh in M. McGoldrick (Ur.), *Living beyond Loss: Death in the Family* (str. 79–92). New York, London: W.W. Norton & Company.
- Carr, A. (2000). *Family Therapy: Concepts, Process and Practice*. Chichester: John Wiley & Sons, Ltd.
- Feifel, H. (1990). Psychology and Death. *American Psychologist*, 45(4), 537–543.
- Frommer, M. S. (2005). Living in the Liminal Spaces of Mortality. *Psychoanalytic Dialogues*, 15(4), 479–498.
- Gostečnik, C. (1999). *Srečal sem svojo družino*. Ljubljana: Brat Frančišek in Frančiškanski družinski inštitut.
- Gostečnik, C. (2003). *Srečal sem svojo družino II*. Ljubljana: Brat Frančišek in Frančiškanski družinski inštitut.
- Haley, W. E., Larson, D. G., Kasl-Godley, J., Neimeyer, R. A. in Kwilosz, D. M. Roles for Psychologists in End-of-Life Care: Emerging Models of Practice. *Professional Psychology: Research and Practice*, 34(6), 626–633.
- Imber-Black, E. (1991). Rituals and the Healing Process. V F. Walsh in M. McGoldrick (Ur.), *Living beyond Loss: Death in the Family* (str. 207–223). New York, London: W.W. Norton & Company.
- Kompan Erzar, L. K. (2001–2002). *Predavanja Življenjski ciklusi družine na specialističnem študiju Zako n-ska in družinska terapija na Teološki fakulteti Univerze v Ljubljani*, študijsko leto 2001–2002.
- Kompan Erzar, L. K. (2003). *Skrita moč družine*. Ljubljana: Brat Frančišek in Frančiškanski družinski inštitut.
- Langs, R. (2004). Death Anxiety and the Emotion-Processing Mind. *Psychoanalytic Psychology*, 21(1), 31–53.
- McGoldrick, M. (1991). Echoes From the Past: Helping Families Mourn Their Losses. V F. Walsh in M. McGoldrick (Ur.), *Living beyond Loss: Death in the Family* (str. 50–78). New York, London: W. W. Norton & Company.
- Newman, B. in Newman, P. (2003). *Development through Life. A Psychosocial Approach*. Belmont, CA: Wadsworth.
- Walsh, F. in McGoldrick, M. (1991). A Time to Mourn. Death and the Family Life Cycle. V F. Walsh in M. McGoldrick (Ur.), *Living beyond Loss: Death in the Family* (str. 30–49). New York, London: W.W. Norton & Company.