

Žalost

✍ Silvo Šinkovec



Čustva so informacije o tem, kaj nam neka stvar, oseba ali situacija pomeni. Žalost govori, da nam je nekaj veliko pomenilo, da smo imeli nekaj res radi. Čustvo žalosti je naraven odziv na izgubo. Kdor ima zaupljiv odnos do življenja in je našel smisel bivanja, se lažje prebije skozi žalost.

Bistvo: odziv na izgubo

Vsakdo kdaj doživi izgubo, zato se v določenem obdobju življenja vsi soočamo z žalostjo. So majhne vsakdanje izgube in z njimi povezane majhne žalosti. Na primer: družina je na obisku pri sorodnikih in otroci se igrajo, tam se dobro počutijo. Ko pride čas odhoda, mama pravi: "Gremo!" Otroci pa: "O, ne še zdaj!" Ker je prijetno, ne bi še šli domov, igro bi podaljšali. Izgubljajo nekaj prijetnega, zato barantajo. To so majhne vsakdanje izgube. So pa velike izgube, ki nas globoko pretresejo: staramo se ter izgubljammo videz in moč, izgubimo starše, prijatelje, službo, različne možnosti, ljubezen, življenje.

Franc Pediček je v klasifikaciji pedagoških ved poleg pedagogike, andragogike in drugih pedagoških smeri predvidel tudi tanatagogiko. *Tanatos* v latinščini pomeni smrt. Pediček ni mislil le na zadnje obdobje, ko se človek poslavlja od tega življenja, ampak na vzgojo za izgubo. Kajti življenje ni samo rast, razvoj in napredovanje, ampak tudi izgubljanje, poslavljanje in umiranje. Brez poslavljanja ni novosti, brez zaključka enega obdobja ni novega, brez izgube enih prijateljev ne srečamo novih. V športu ni samo zmaga,

je tudi poraz, v službi ni samo dobiček, je tudi izguba. Ob izgubi doživljamo svojo telesno, prostorsko, časovno in finančno omejenost, hkrati pa dobimo priložnost za čustveno in duhovno obogatitev; iskanje smisla (novega ali poglobljenega). Ker v življenju ves čas izgubljammo, se moramo učiti, kako izgubljati in kako se poslavljanje.

Kako doživljamo žalost?

Znaki žalosti so: tesnobno razpoloženje (v prsih nas tišči in boli); izguba veselja in zanimanja za stvari (nič se nam ne da, apatičnost); stalna ali pogosta utrujenost; nemir; motnje spomina in zbranosti; povečanje ali zmanjšanje teka; manjša odpornost. Izgubo marsikdaj doživimo kot šok, otrpnemo, strah nas je, kako bo šlo naprej, čutimo osamljenost in nezaupanje. Z žalostjo so lahko povezani tudi izbruhi smeha, črnega humorja, joka, depresija, odrekanje. Ker čustvo žalosti boli, bi radi pobegnili v neko trenutno ugodje, nagnjeni smo k zasvojenosti od hrane, alkohola, droge, spolnosti, računalnika, nakupovanja.

Pet faz žalovanja

Zanikanje. Najprej izgubo zanikamo: "Saj ni res, da se je zgodila nesreča, saj ni res, da sem pisal negativno, saj ni res, da me je zapustila punca, saj ni res, da sem ostal brez službe, saj ni res, da so me okradli." Še vedno upamo, da se to ni zgodilo, ker vemo, da nam prinaša bolečino, nepopravljivo izgubo in nov napor. Zato zanikamo: "Ne, saj ni mogoče!"

Jeza. Izguba nas jezi, ker se nekaj ni zgodilo po naših pričakovanjih. Težko se sprijaznimo z izgubo: konec je počitnic, konec tekme, konec prijateljstva. Kar imamo radi, želimo, da se nadaljuje. Občutek imamo, da nam to pripada, da

imamo do tega pravico. Zato ponavljamo: "To je krivica! Zakaj se je to zgodilo ravno meni?" Jeza poganja jezne misli.

Barantanje. Naslednji trenutek se pogajamo. Kako bi bilo, če bi ravnali drugače: "Če bi šel malo prej od doma, se nesreča ne bi zgodila." "Če bi se malo več učil, bi pisal pozitivno." "Če ne bi stegnila jezika, me ne bi zapustil." "Če bi ostala v bolnišnici pri očetu, še ne bi umrl." Poleg jeze se z žalostjo pogosto pojavi tudi občutek krivde.

Doživljanje žalosti. Šele v tej fazi dovolimo žalosti, da se pojavi v naši zavesti. Žalost je že ves čas prisotna, toda ukvarjali smo se z drugimi občutki in mislimi. Ker se z izgubo še nismo sprijaznili, tudi žalosti nismo dovolili, da jo čutimo. Šele ko smo v stiku s čustvom, ga lahko tudi izražamo, na primer jokamo. Pomembno je, da nam kdo reče: "Kar jokaj." "V redu je, naj tečejo solze." Kdaj naj izražamo žalost, če ne v času, ko jo doživljamo? V sodobnem svetu žalost vse pogosteje izrivamo, ne dovolimo si je čutiti, prepovedujemo jo. To ni zdravo.

Sprejetje izgube. Ko smo dovolili žalosti, da jo čutimo, smo dali prostor tudi hvaležnosti. Začutimo vrednost odnosa in obdarjenost. Po spoznanju, da nam je nekdo veliko pomenil in da smo bili z njim zelo obogateni, lažje sprejmemo dejstvo, da ga ni več, lažje sprejmemo izgubo in se odpremo novi izkušnji. Prišli smo na drugo stran temnega tunela. Potrebno se je bilo posloviti od prejšnje izkušnje ter se odpreti novemu življenju.

Ujeti v žalost

Opisali smo proces žalovanja, kako se doživljanje odvije od izgube do odpiranja za novo obdobje življenja. V vsaki fazi žalovanja lahko tudi obstanemo in se vrtimo v začaranem krogu.

Obtičimo v zanikanju. Če zanikamo izgubo, potlačimo žalost ter se ne soočimo z dejstvom, da smo izgubili nekaj pomembnega. Naprej živimo v utvari, kot da se ni nič spremenilo. Zgodilo pa se je nekaj zelo pomembnega, kar močno vpliva na nas.

Jeza kot izraz žalosti. Lahko obstane mo v fazi jeze. To se je na primer zgodilo otroku, ki je v prometni nesreči izgubil mamo in je, ko je že odrasel, še vedno jezen na mamo, ker ga je zapustila takrat, ko bi jo najbolj potreboval. A mama bi še kako rada bila z njim, toda zgodila se je nesreča. Napačna razlaga izvora jeze ohranja jezo. Z jezo se je treba soočiti in spregledati, da je to posledica boleče izgube.

Stalni občutki krivde. Človek lahko ostane pri barantanju. Ko oče umre v bolnišnici v trenutku, ko je hčerka, ki ga je spremljala ves čas bolezn, za trenutek skočila domov, si le-ta očita: "Le zakaj sem šla ravno takrat domov?" Misli krožijo in ne najdejo miru. Faza barantanja se ne zaključi. Lažni občutki krivde poganjajo vedno iste in nekoristne misli. Treba se je soočiti z njimi.

V temnem tunelu. Nekdo lahko ostane predolgo v temnem tunelu žalosti. Žalost obarva življenje črno. Kot je prav, da žalujemo, je tudi prav, da žalost zapustimo, zaključimo proces žalovanja in gremo iz tunela na drugo stran, v novo pokrajino. Ko uzremo, da nam nova situacija ponuja tudi novo priložnost, se lažje poslovimo od preteklosti, na katero nas veže žalost.

Novost, ki ni prava novost. Nekateri takoj ob izgubi preskočijo v novo izkušnjo. Kot da ni tunela, žalosti, kot da ne čutijo izgube. Ne dovolijo si žalovati. Nov odnos je nastal iz bega pred žalostjo, ki je niso čutili, in pred bolečo izgubo, ki je niso sprejeli. Ker je nastal iz obrambe pred žalostjo, ne bo imel potrebne globine in pristnosti.

Spremljanje žalosti

V času žalosti vsem dobro dene, če je kje človek, ki mu lahko zaupamo svojo bolečino, svoja čustva. Poglejmo nekaj priložnosti za oporo žalujočim.

Poslušanje. Prvi trenutek spremljanja žalujočih je poslušanje. Biti tiho in poslušati, dati vedeti sogovorniku, da

ga slišimo, razumemo in sprejemamo njegovo situacijo. Spodbujamo ga, da lahko pove vse, da ubesedi žalost in spremljajoča čustva (jeza, strah, krivda). Opogumimo ga, da nam zaupa tudi misli, ki se rojevajo iz čustev. Kaj vse se pleče človeku v glavi v času žalosti! Prav je, da misli ubesedimo, saj nekatere misli vsiljivke s tem zgubijo svojo moč. Izrazimo sočutje.

Aktivnosti. Ko se čustva vsaj malo umirijo, je čas za kakšno dejavnost, na primer pisanje. To je priložnost, da smo v stiku z vsebino žalovanja, zato si zapisujemo to, kar doživljamo. Vsakdanje življenje pa teče naprej in prav je, da se vrnemo v njegov ritem, da se lotimo vsakdanjih opravil. Prav je tudi, da gremo v naravo, ki nas pomirja, da se več gibamo in ne obstanemo pasivni. Nekateri imajo radi glasbo, ki jih umirja, sprošča in notranje polni. Zaposlitev človeka vsaj za nekaj časa potegne iz občutkov žalosti in z njimi povezanimi mislimi.

Podporna mreža. Ljudje živimo v mreži odnosov. Ko smo v stiski, kar čas žalovanja je, potrebujemo podporo, stik s prijatelji. Prijatelji so najboljše zdravilo za vsako bolezen. Lepo je imeti ob sebi človeka, ki mu lahko zaupamo, ki nas razume in sprejema, ki preprosto ugane, kaj doživljamo ali kaj rabimo. Je nekaj neobveznega, svobodnega in nujno potrebnega. Mreža odnosov zdravi zato, ker smo ob žalosti ranjeni v odnosu. Dobro podporo dajejo tudi skupine žalujočih.

Ustrezni obredi. Življenje je sestavljeno tudi iz obredov, ki so nastali iz potrebe. Tudi ob žalovanju so se ustalili določeni obredi, ki olajšajo ta proces. Na primer: pokojnega človeka gremo kropiti in ob tem žalujočim stisnemo roko. S tem jim povemo, da smo z njimi povezani tudi v žalosti. Z njimi se pogovorimo o pokojnem in jim povemo, da je tudi nam veliko pomenil, zato skupaj z njimi žalujemo. Udeležimo se pogreba in maše, ki se ponavadi v vernih družinah darujejo ob pogrebu, sedmi in trideseti dan, ter obletne maše. Tudi to so priložnosti za molitev in srečanje. Tudi ob drugih priložnostih obiščemo pokopališče. Obredi psihološko doživljanje predstavijo na religiozno raven, ki človeka odpira v presežno.

Ne bojmo se izgub

Žalost lahko traja različno dolgo. To so le trenutki, kot primer na obisku, lahko pa trajajo ure in ure, dneve, mesece ali celo leta. Koliko časa bo trajala žalost, je odvisno od vrste izgube. Večja je izguba, daljše bo žalovanje. Odvisno je tudi od načina žalovanja ter od pripravljenosti za sprejemanje sprememb. Pomembno je, kje imamo sidrišča, na kaj se opremo v času žalovanja, kdo in kako nam stoji ob strani, s čim se zaposlimo, kakšne nove možnosti imamo. Na nas vplivajo okoliščine in notranja trdnost. Predvsem pa je odvisno od duhovne pripravljenosti in osmišljenosti življenja. Psihologi so raziskali povezanost med nevrotičnostjo in odnosom do smrti. Osebe, ki so se soočile s smrtjo in jo sprejele kot del življenja ter se je ne bojijo, so mnogo bolj trdne in manj nagnjene k nevrotičnim reakcijam.

Vsaka izguba je priložnost za osebno rast. To spoznanje je izziv za vzgojitelje, starše in druge, da bi otroke pripravili na soočenje z izgubami. Živeti s čustvi pomeni živeti polno, dovoliti si čutiti vse odtenke življenja in se od čustev učiti smisla življenja. ■

Literatura

- Cassidy, Sheila (1999): *Skupaj v temi*. Ljubljana: Župnijski urad Dravljje.
 Pediček, Franc (1992): *Pedagogika danes*. Maribor: Založba Obzorja.
 Pera, Heinrich (1998): *Razumeti umirajoče*. Ljubljana: Župnijski urad Dravljje.
 Wilks, Frances (2003): *Inteligentna čustva*. Kranj: Ganeš. 132–142.

Osebno delo

Spomnite se svojih izkušenj žalosti. Opišite situacijo, ko ste doživljali žalost. Kako ste jo čutili in kaj vam je pomagalo pri žalovanju? Pogovorite se o svoji izkušnji s prijateljem.

Opazujte otroke. Kdaj oni doživljajo žalost? S kom se o svojem doživljanju pogovarjajo in s kom bi se lahko pogovorili? Mogoče ste jim tudi vi blizu, ko žalujejo, in vam lahko kaj zaupajo.