

Psihološki pomen žalovanja

O pomenu žalovanja je bilo v preteklih letih že veliko napisanega. Strokovna literatura tako obravnava na eni strani različne stopnje v procesu žalovanja, možne zaplete pri tem, kulturne in religiozne vplive, pa tudi ostale dejavnike, ki omogočajo bolj ali manj uspešno soočanje s tem procesom. Žalovanje najpogosteje povezujemo s smrtjo oz. z umirajočimi ljudmi. Smrt, kot glavni povod, ki sproži žalovanje, namreč v sebi združuje ločitev od ljubljene osebe. Potrebno pa je razumeti, da se ljudje lahko navežemo ne samo na osebe, temveč tudi na ideje, poklice, predmete ipd., ki jih prav tako lahko izgubimo. Že za časa življenja lahko npr. izgubljamoli bližnje (npr. odtujitev med partnerjema, med prijatelji, ločitev za daljše obdobje itd.). Iz tega vidika lahko doživljanje "simbolne smrti" razširjamo na nivo marsikatero življenske situacije. Rdeča nit celotnega razmišljanja bo žalovanje kot naraven odziv slehernega posameznika, kadar je soočen z izgubljanjem. Končni cilj žalovanja vedno pomeni, da najdemo "pot domov". In dom je tam, kjer v nas prebiva ljubezen, za katero čutimo, da nikoli ne more umreti.

Da bi lahko razumeli, kaj s psihološkega vidika pomeni proces žalovanja, je potrebno razumeti koncept katekse in dekatekse. Prva pomeni usmerjanje čustvene energije na osebe, predmete ali ideje. Na ta način ljudje na notranjem nivoju doživljamo čustveni stik s partnerji, prijatelji, predmeti in prepričanju. Z vsako pomembnejšo krizo v življenju, kot je smrt ali izguba partnerja, izguba službe in podobno, pa del naše vložene čustvene energija ostaja vezan na objekte, ki v realnosti nimajo več predstavnika. Da bi lahko nekoč

v prihodnosti zopet živeli v čustveni povezanosti, je narava v človeško doživljanje vgradila pomemben mehanizem, ki omogoča osvoboditev prej omenjene čustvene energije. Žalovanje tako dobiva vlogo procesa, ki vodi posameznika skozi labirint čustev in globoko zakoreninjenih prepričanj, katerega končna naloga je vedno sprejemanje nove situacije in posledično bogatenje življenja samega.

Če se je npr. neka zveza končala v obdobju, ko je eden od partnerjev še preveč navezan na drugega, bo ta začel vstopati v proces odtegovanja čustvene energije, da bo lahko nekoč v prihodnosti zopet gradil intimen odnos z drugo osebo. Proces odtegovanja je zelo boleč proces, imenujemo pa ga tudi dekateksa čustvene energije in predstavlja naravni psihološki mehanizem, ki poskrbi, da se po končanem žalovanju lahko zopet navezujemo in vstopamo v intimne odnose tako z drugimi kot s samim seboj. Ko je Kübler-Rossova v svoji knjigi z naslovom *On death and dying* govorila o fazah žalaovanja, je imela v mislih popotovanje skozi labirint dekatekse, pri čemer se posameznik na poti do nove notranje organizacije, v kateri je vključena skladnost med realnostjo-zunanjim svetom ter notranjostjo-svetom notranjih objektov, sreča z zanikanjem, jezo, barantanjem in žalostjo.

Žalovanje kot sestavljeni proces

Za prvo fazo žalovanja, ki jo Kübler-Rossova imenuje zanikanje, je značilna alarmna reakcija in šok, ki mu ponavadi sledi zanikanje. Bolj ko je izguba v življenju posameznika nepričakovana in bolj ko je človek čustveno navezan na "objekt" izgubljanja, večji je tud šok. Posameznik kar ne more verjeti, da je izgu-

ba dokončna. Zato lahko pogosto sanjari, da je še vedno skupaj z ljubljeno osebo (če gre za smrt sočloveka), da je z njo v odnosu. Ni mogoče v naprej napovedati, koliko časa lahko šok traja, saj se razlikuje od posameznika do posameznika. Lahko se zgodi, da je šok tako močan, da človek sploh ne daje vtisa, da žaluje. Spet včasih se žalujočim lahko dogaja, da pokojnika videvajo in so zaradi tega še dodatno zaskrbljeni, pogosto se bojijo, da jih zapušča razum. Ker se bojijo o tem spregovoriti, se umaknejo v osamo, kar lahko oteži sam proces žalovanja. Pomembno je, da se žalujoči zaveda, da gre največkrat samo za odziv njegove duševnosti na izgubo in da to razumejo tudi ljudje, ki v teh kritičnih trenutkih stojijo ob strani.

Lahko pa je bolečina tista, zaradi katere se posameznik izogiba vsemu, kar je povezano z osebo, ki jo je izgubil, tako kot tudi stikom z drugimi in se umika v samoto. V fazi zanikanja se lahko izmenično pojavlja enkrat hrepenenje, spet drugič izogibanje. To obdobje praviloma ne traja dolgo, razen kadar je posameznik z osebo tako notranje zlit, da s tem izgublja tudi lastno identiteto. V tem primeru pride lahko do večjih zapletov, praviloma pa je zanikanje samo delno, saj se na razumski ravni človek zaveda izgube, le emocionalno je še ni pripravljen sprejeti. Ko faza zanikanja počasi izveneva, jo lahko nadomeščajo različna agresivna občutja. Žalovanje se prevesi v drugo fazo, ki jo Kübler-Rossova povezuje z jezo in drugimi čustvi. Jeza, zavist, bes ali občutki krivde so pogosto občutja, ki v teh trenutkih trčijo ob naučena pravila o lepem vedenju, ki v naši kulturi ne odobravajo izkazovanja omenjenih čustev. Agresivna občutja so lahko usmerjena navzven ali navznoter. Ker je zunanje izražanje agresivnosti nesprejemljivo, si tudi žalujoči teh čustev pogosto ne prizna, ali pa se jih sramuje in jih posledično usmeri sam nase. Še posebej je družbeno nesprejemljivo izraža-

nje agresivnosti do umrle osebe, kar lahko poraja močne občutke krivde in je pogosto samo odraz preusmeritve agresivnosti. Proces žalovanja je težavnejši, če prevladujejo občutki krivde. V trenutkih, ko skušajo bližnji žalujočega pomirjati in s tem ustaviti izražanje agresivnih občutij, največkrat dosežejo le to, da se nezaželeno agresivnost pretvori v prikrito sovražnost, kar spet samo dodatno oteži proces žalovanja.

Kot tretja faza, ki je v osnovi ena od oblik zanikanja, lahko nastopi poskus zavlačevanja ali barantanja. Pogosta je pri izgubah, ki niso tako dokončne kot sama smrt. Njena funkcija pa je v tem, da posameznik pridobi čas, da si na novo organizira življenje. Ker se ob izgubljanju partnerja posameznik sooča z izgubo ljubezni, ki je dejansko že minila, emocionalno pa si tega še ni pripravljen priznati, poskuša na različne načine barantati za njeno ohranitev. Prej ali slej pa posameznik v procesu žalovanja pride do točke, ko se tudi čustveno lahko sooči z dokončno izgubo. Takrat nastopi faza depresije ali zadnja faza žalosti. Posameznik čuti neizmerno bolečino izgube, žalosti in obupa. Pojavijo se apatičnost, brezcilnost in izguba zanimanja za vse, kar je bilo prej lahko vir zadovoljstva v življenju. V tej fazi, ki traja najdlje, se končno lahko investirana čustvena energija odtegne, kar predstavlja tudi zaključek procesa žalovanja. Prisoten je nujno potreben preobrat, ki bo lahko omogočil pravilen zaključek žalovanja.

Žalovanje kot pot do osvoboditve

Skupna lastnost prvih treh faz žalovanja je fiksiranost posameznika na objekt žalovanja. Depresivno razpoloženje v prvih treh fazah je vezano na izgubo ljubljene osebe. Žalujoči čuti žalost, povezano z vsem, kar je povezano z njo. Med potekom zadnje faze pa pride do pomembnega preobrata. Depresivno razpoloženje se generalizira na celotno področje doživljanja. Značilno je, da se žalost

prenese na veliko ostalih vidikov življenja, ki niso neposredno povezani z osebo, ki jo izgublja. Lahko rečemo, da človek v tem trenutku ne more iti več nižje. Soočen je s tako nevzdržno bolečino in praznino v življenju na splošno, da ga počasi začne siliti v iskanje novih poti in novih vidikov življenja samega. Velja primerjava, da ko si najgloblje, je možna le še pot navzgor. Počasi se začne zavedati novih pogledov na svet, na samega sebe in novih pogledov na preteklost. Simbolika razrešitve procesa žalovanja je podobna simboliki sporočila marsikateri religije. Najprej moramo umreti, če hočemo živeti. Smrt simbolično pomeni, da del nas umre v agoniji izgube ljubljene osebe. S smrtjo tega dela nas samih umre tudi bolečina in le tako se lahko rodi novo veselje. Po žalovanju nikoli več nismo in ne moremo biti ista oseba kot pred

žalovanjem. Vsako dokončano žalovanje posamezniku ponudi nove poglede na svet kot tudi na samega sebe in preko tega razširjanja bogati življenje samo. Doživljanje smrti preko procesa žalovanja človeku ponuja drugačno prioriteto stvari, za katerimi je smiselno v življenju stremeti. Če ljudje do pokojnika niso imeli zdravega odnosa, bo žalovanje nedvomno oteženo, saj bodo prisiljeni predelati vsa neizrečena čustva, če bodo želeli odžalovati.

Vsako žalovanje, bodisi da moramo preboleti smrt v družini, konec partnerske zveze ali izgubo službe, se vedno prične s prvim, morda najpomembnejšim korakom. Priznati si moramo, da smo notranje ranjeni, ujeti v neko stanje, s katerim se je potrebno soočiti. Ko človek pride do te točke, je zrel za soočanje z lastnimi čustvi. Potrebno je razumeti,



da vsakdo za to potrebuje svoj čas, da se od poskusa potlačevanja čustev usmeri k njihovu sprejemanju in izražanju. Prvi poskusi so vedno zelo boleči in v teh trenutkih ljudje potrebujejo prijatelje, ki so sposobni razumeti in sprejeti doživljanje bolečine tistega, ki žaluje. Marsikatero žalovanje se morda sploh ni začelo ali pa se je prehitro končalo, ker se posameznik enostavno ni želel s tem soočiti. Veliko mero slabega vpliva ima pri tem tudi vzgoja, ki prepoveduje izkazovanje negativnih čustev ali kazanje šibkosti. Če se žalovanje prehitro konča, človek morda nikoli ne bo mogel znova živeti v partnerski zvezi ali pa bodo njegovi odnosi zelo površinski. Zelo pomembno je, da žalujoči izrazi svoja čustva do objekta žalovanja (bodisi pokojnika, partnerja, ki ga je zapustil itd.), saj je prav to glavni generator osvobajanja čustev. Zato nasveti, kot so: "ne jokaj, saj bo bolje, zdaj moraš biti močan, posveti se svojemu delu, da boš lažje prebolel in podobno", lahko zelo otežijo naravni tok izražanja čustev. Zelo pogosti so lahko občutki krivde, še posebej če je žalujoči gojil tako pozitivna kot negativna čustva do tistega, ki ga izgublja. Pri ventiliranju čustev lahko pride na dan vse, kar morda ni bilo razčiščeno v odnosu in do česar ima žalujoči lahko zelo močan odpor, kar otežuje sam proces žalovanja. V takih primerih je potrebno, da žalujoči čuti, da je sprejet in da ga kljub negativnim emocijam bližnji podpirajo in razumejo.

Ljudje v primerih žalovanja doživljajo velik psihični pritisk. Občutek imajo, da se jim bo zmešalo ali da se žalost ne bo nikoli končala. Zato je prav, da razumejo, da ima žalost, kot tudi druga čustva, ki jih lahko doživljajo, pomembno vlogo v samem procesu žalovanja. Prav je, da se zavedajo, da so vsa čustva, ki jih lahko doživljajo, dovoljena in da jih tudi poskušajo izraziti.

Če je žalujoči sposoben zaupni osebi govoriti o svojih čustvih, je to zelo dober znak.

Dejstvo, da svoja čustva posredujemo drugi osebi, je lahko zelo terapevtsko, saj s tem lahko ozavestimo in predelamo določena čustva, ki bi naredila veliko škode. Sogovornik lahko deluje kot mediator, preko katerega doživimo vsa občutja, ki so vezana na osebo, ki jo izgubljam. Prav zaradi tega je pomembno, da ta oseba sprejema čustvene odzive žalujočega. V kolikor jih ne bi izrazili, bi ostala znotraj in nas razjedala, kar bi samo oteževalo ves proces. Svoja čustva lahko izrazimo tudi preko raznih aktivnosti, kot so pisanje poezije, dnevnika, risanje in podobno. Še posebej problematični pa so primeri, ko starši ali eden od staršev ne odžaluje za zelo majhnim ali še nerojenim otrokom (pri spontanah ali namernih splavih). Dejstvo, da se na otroka še nismo uspeli zares navezati, ali da še nima imena, da ni slik, s katerimi bi obujali spomine, da morda sploh ni pravih spominov, ki bi jih povezali z njim, otežuje proces žalovanja. Tako se lahko zgodi, da potencialni žalujoči nima pravega vzvoda, s katerim bi prišel do stika s čustvi, ki nekje v globini nezavednega vendarle obstajajo. V teh primerih je zelo koristno, če poiščemo strokovno pomoč, saj ob neizpeljanem žalovanju za še nerojenim otrokom, partnerske zveze lahko trčijo ob marsikatero čer, ki lahko potopi še tako trdno zvezo.

Naj končam z razmislekom, da ima v naši kulturi žalovanje žal zelo negativno konotacijo. Napačno si predstavljamo, da nas žalovanje ogroža. Res je, da smo z doživljanjem smrti in žalovanja samega v nekem trenutku bližje smrti kot življenju. Pa vendar, žalovanje je le tunel, na koncu katerega lahko ponovno zasveti nova luč v vsej svoji svetlobi. Je pot iz teme, pot k novemu življenju. Ni žalovanje tisto, pred čemer bežimo, ko zaslutimo smrt, temveč pred bolečino ob dokončni izgubi ljubezni. Tako kot kdor beži pred smrtjo, beži pred življenjem, tako tudi kdor beži pred žalostjo, hkrati beži pred srečo.