

ŽALOVANJE

Tuga je riječ kojom obično opisujemo osjećaje i reakcije koje doživljavamo kada izgubimo nekoga ili nešto što nam je bilo vrijedno. Tuga pogađa sve ljude, to je univerzalna reakcija na gubitak. Bolna je i stresna, ali isto tako i prirodna, normalna i nužna. U ovom tekstu govorit će se uglavnom o osjećajima i reakcijama koje doživljavamo nakon smrti bliske osobe, iako osjećaj tuge i neke opisane reakcije možete prepoznati prilikom prekida važne veze ili nakon bilo kojeg značajnog gubitka.



Misli i osjećaji

Ne postoje ispravne i pogrešne reakcije na smrt. Svatko treba tugovati na svoj način i u svoje vrijeme. Nekima to znači plakanje, nekima ne. Kod nekih traje mjesecima i godinama, kod drugih ne. Reakcije i osjećaji mogu se mijenjati iz sata u sat, iz dana u dan. Neki su dani bolji, neki lošiji; jedan dan ćete se «podignuti», drugi opet «pasti».

Iako sâm početak može biti vrlo težak, s vremenom se prilagođavate na nove okolnosti pa se promjene raspoloženja smanjuju.

Ovo je sažetak najučestalijih osjećaja:

- **Šok i nevjerica.** Ponekad je potrebno neko vrijeme da vijest o smrti «legne». Ne želite vjerovati u to – tko želi? Ne možete vjerovati, bar ne na početku.
- **Gubitak.** Izgubili ste puno – osobu, njezinu ljubav, prijateljstvo, društvo, bliskost, prilike i nade... stoga se javlja duboki osjećaj tuge.
- **Krivnja i žaljenje.** Možda ćete požaliti ružne stvari koje ste izrekli ili posjetu koju ste obećali ali neizvršili. Možete se osjećati loše zato što ste ljuti. Ponekad se pojavi «krivnja zbog preživljanja», odnosno osjećaj krivnje što ste vi živi, a druge osobe više nema. Ukoliko se radi o samoubojstvu, osjećaj krivnje i žaljenja vjerojatno će biti veći. Moguće je i da ćete kriviti sebe.
- **Nepravda.** Može se javiti osjećaj nepravde, te se pitamo: «*Zašto je morao/la umrijeti tako mlad/a? Zašto se ovo događa meni? Nije pošteno!*»
- **Zavist.** Možete zavidjeti drugima što imaju nešto što vi nemate – prijatelja, partnera, majku, oca... koju ste vi upravo izgubili. Možete im zavidjeti i na njihovom naizgled bezbrižnom životu.
- **Ljutnja.** Možete biti ljuti na svijet ili na druge ljude zbog:
 - izazivanja smrti
 - nemogućnosti izlječenja bolesti
 - nerazumijevanja vaših osjećaja
 - neprimjerenih komentara i primjedbi
 - nastavljanja vlastitog života i zabavljanja

Možda ćete biti ljuti i na sebe zbog stvari koje jeste ili niste učinili. Najteži može biti osjećaj ljutnje na osobu koja je umrla zbog toga što vas je napustila i što vam je ostavila samo patnju zbog njezine smrti.

- **Usamljenost.** Tugovanje može biti proces u kojem ste sami. Može vam se činiti da nitko ne razumije kroz što prolazite ili da nikome nije stalo. Možda ste upravo izgubili nekog tko je imao veliku ulogu u vašem životu.
- **Depresija.** Osjećaj potištenosti je normalan dio procesa žalovanja. Na neko vrijeme možete izgubiti interes za život i imati osjećaj da nema smisla nastaviti dalje. U najgorem slučaju možete se osjećati očajno.
- **Olakšanje.** Možete osjećati i olakšanje, naročito ako se radi o dugoj bolesti ili ako je život osobe bio reduciran na minimum onoga što je nekad bio npr. prije starosti.
- Naposlijetku, možete osjećati da će navedene reakcije trajati zauvijek, a činjenica je da neće.



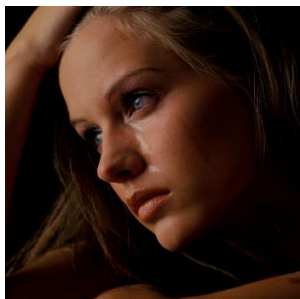
Možda ćete željeti izbjeći ovako teške osjećaje, ali ukoliko želite da proces prebolijevanja završi (a hoće ako mu date priliku) morate osjetiti i izraziti bol i tugu.

Promjene u ponašanju

Tuga mijenja naše ponašanje i funkcioniranje. Moguće je da ćete primijetiti promjene u nekim ili u svim sljedećim područjima:

- **Poremećaj sna.** Možda ćete imati poteškoća sa zaspivanjem ili nećete moći spavati dugo, ili se rano buditi.
- **Gubitak apetita.** Možda nećete imati apetita ili će vam biti loše svaki put kada nešto pojedete.
- **Stalni nemir.** Možda će vam biti teško opustiti se i «iskopčati». Vaš mozak radi «prekovremeno» tražeći smisao onoga što se dogodilo, naročito kada ste sami ili navečer u krevetu.
- **Iscrpljenost.** Žalovanje je stresno, i ako ne jedete i ne spavate dobro, vjerojatno ćete se osjećati umorno i iscrpljeno.
- **Preokupiranost.** Moguće je da ćete biti preokupirani mislima o pokojnoj osobi toliko da će vam se činiti da ju čujete ili vidite (To nije znak ludosti – naprotiv, dosta je učestala pojava).
- **Anksioznost i panika.** S obzirom na prisutnost tako snažnih i nepoznatih osjećaja, vjerojatno će se javiti anksioznost – oko toga da ćete poludjeti (a nećete) ili da bi se nešto strašno moglo dogoditi.
- **Nemogućnost suočavanja.** Možda će vam postati teško nositi se s uobičajenim, svakodnevnim stvarima kao što je kuhanje, nabavka namirnica, posao.
- **Gubitak interesa.** Stvari koje su vam nekad bile izvor velikog zadovoljstva, sada se čine besmislenima i zamarajućima.

- **Iritabilnost.** Ponekad vam se može desiti da «planete» čak i ako inače niste osoba koja reagira na taj način.



- **Plakanje.** Možda ćete plakati često. Zapravo, ponekad je to jedino što možete raditi. Posljedica plakanja može biti osjećaj olakšanja zbog ventiliranja emocija i napetosti koje su se nakupile.
- **Drugi tjelesni simptomi.** Lupanje srca, mučnina, vrtoglavice, «knedla u grlu» i probavni problemi, neki su od simptoma koje možete osjetiti za vrijeme žalovanja.

Ukoliko ste zabrinuti zbog toga, posjetite liječnika.

Sve su to normalne i razumljive reakcije i prirodan su dio procesa žalovanja. S vremenom, podrškom i razumijevanjem svojih osjećaja, oni će se smanjiti i polako nestati.

Načini suočavanja

Većina ljudi ima u sebi veće rezerve snage nego što to misli. Najčešće nam te snage niti ne trebaju, ali kod žalovanja one su nužne. Ponekad se može činiti da je to sve skupa previše i da se ne možete nositi s tim – ali uz pomoć prijatelja i unutarnjih snaga pronaći ćete način kako preživjeti.

Sljedeći savjeti mogu vam biti od koristi:

- **Zatražite pomoć.** To nije uvijek lako i treba hrabrosti. Počnite s priznavanjem da trebate pomoć. Obratite se nekome u koga imate povjerenja – prijatelju, kolegi, roditelju, profesoru. Ponekad ima smisla tražiti savjetovanje – mnogo ljudi traži stručnu pomoć kod žalovanja.
- **Razgovarajte o tome** – olakšajte si dušu. Bit će vam lakše i pomoći će u razumijevanju onoga što se dogodilo, kao i onoga što vam se "mota" po glavi. Pomaže i u prevladavanju osjećaja izolacije. Odaberite nekoga u koga imate povjerenja. Možete pričati i svom ljubimcu. Ako ste vjernik razgovarajte s Bogom.
- **Pronađite bilo koji način da se izrazite.** Ako ne volite razgovarati, provjerite odgovara li vam možda pisanje o svojim osjećajima i događajima. Što god vama odgovara - dnevnik, pismo, proza, poezija, pjesme... Ukoliko ne možete naći riječi kojima biste izrazili svoje osjećaje, pokušajte kroz ples, pjesmu, slikanje, kiparstvo... Neka oblik, forma, tekstura, boja i ritam budu vaše riječi.
- **Zadržite neke uspomene** - slike, nakit, komad odjeće, bilo što da vas podsjeća na osobu koju ste izgubili. Uspomene u početku mogu biti bolne, ali s vremenom će ih zamijeniti one koje su izvor ugone i zadovoljstva.
- **Vježbajte!** Iako vam se to čini kao zadnja stvar koju biste sad radili, pomoći će. Vježbanjem se izgara višak energije i to je način na koji možete izraziti svoje frustracije i ljutnju koju možda osjećate.





- **Slušajte muziku.** Mnogi ljudi smatraju da glazba može doprijeti do nas kao malo što drugo. Odaberite muziku koja odgovara vašem raspoloženju. S druge strane, postoji i vrijeme kada se trebate otrgnuti od žalovanja. Tada koristite muziku koja će vas nakratko udaljiti.
- **Vodite brigu o sebi.** Vjerojatno ćete se osjećati kao da vas nije briga i da to nema smisla, ali pomaže. Jedite dobro, kupajte se redovito, spavajte i odmarajte se onoliko koliko vam treba. Ponekad ljudi blokiraju svoje osjećaje konzumacijom droga ili alkohola - to su samo kratkotrajna olakšanja koja odgađaju proces žalovanja.
- **Vjerujte sebi.** Slušajte svoje osjećaje i pratite reakcije. Ako želite biti sami, ili ako želite izaći van i biti s ljudima, učinite to. Podsjetite se da je normalno osjećati se na bilo koji način za vrijeme žalovanja. Prihvaćanje osjećaja dozvoljava im da se izraze i razumiju, što je važan korak u procesu ozdravljenja.
- **Budite blagi prema sebi.** Ne očekujte puno od sebe u kratkom roku. Nosite se sa svakim trenutkom kada on dođe. Koncentrirajte se na život u sadašnjosti i nemojte brinuti o idućem danu ili tjednu. Pohvalite se za preživljavanje svakog dana.

Povratak u budućnost

Nakon početnog šoka, većina se ljudi polako počinje prilagođavati životu bez osobe koja je umrla. Vrijeme potrebno za to različito je od osobe do osobe. Promjena je postepena, ali s vremenom ćete biti sve manje i manje preplavljeni i preokupirani gubitkom.

U početku ćete gotovo konstantno misliti o tome što se dogodilo i o osobi koja je umrla, ali s vremenom ćete početi «zaboravljati» - prvo na nekoliko minuta, pa sati, a onda na kraju i dana. Ne radi se o izdaji i ne znači da tu osobu manje volite. Prirodno je ne razmišljati o nekome - to nam je sasvim normalno s osobama koje su žive. Ljudi, bili živi ili mrtvi, ne prestaju postojati kad prestanemo misliti na njih. Uvijek vam ostaju uspomene i vrijeme koje ste proveli zajedno. Nitko vam to ne može oduzeti.

S vremenom ćete posvetiti dio svoje pažnje i emocija drugima i polako ćete nastaviti sa svojim životom.

Cilj žalovanja je naučiti živjeti s gubitkom. Kako žalujete, tako život ponovno počinje dobivati smisao i obrise zadovoljstva. Naravno da će biti trenutaka kada će vas, iznenada, neka pjesma ili mjesto podsjetiti na osobu koja je umrla i kada će vas tuga ponovno preplaviti. I to će se s vremenom smanjiti.

Posebni dani i godišnjice, naročito oni prvi nakon smrti, mogu biti posebno teški. Nekim ljudima pomaže ako si isplaniraju te dane i osobni način njihovog obilježavanja.



Iskustvo žalovanja vjerojatno će ostaviti traga na vama. Moguće je da ćete presložiti vlastite prioritete, vrijednosti i vjerovanja, interese i prijateljstva. Možda postanete svjesni da:

- imate više razumijevanja nego prije
- lakše živite s pitanjem «*zašto?*» koje često nema odgovora
- se bolje suočavate sa životnim udarcima, naročito s gubicima svake vrste

Kada potražiti dodatnu pomoć?

- Kada vas tjelesni simptomi počnu brinuti ili ako ne prestaju - posjetite liječnika.
- Ukoliko gubitak ostavlja posljedice i na vaš posao, razgovarajte s nadređenom osobom ili nekim od kolega. Važno je da vas razumiju u to vrijeme. Vrlo je vjerojatno da nećete biti onako efikasni u poslu kao prije procesa žalovanja. Možda možete produžiti rokove ili promijeniti smjene ili nakratko smanjiti obujam poslova.



- Ukoliko duže vrijeme imate problema sa spavanjem, ako vam se apetit i interesi ne vrate u normalu, razgovarajte sa svojim liječnikom ili potražite pomoć psihologa. Moguće je da ste postali depresivni i da vam psiholog/psihijatar može pomoći.
- Ako ste preplavljeni osjećajima, naročito ako vas muči osjećaj beznadnosti i očaja, te počinjete biti suicidalni - potražite stručnu pomoć.
- Razgovor vam može pomoći u bolnom i inače usamljenom procesu žalovanja.

Savjetnici su svjesni svih aspekata procesa žalovanja i imaju određena iskustva s tim.

Ukoliko ste student, a sami ili uz pomoć bliskih osoba ne uspijevate riješiti problem, možete se javiti u Psihološko savjetovanište Sveučilišnoga savjetovanišnog centra i dogovoriti razgovor s psihologom.