

Preživeti gubitak

Bez obzira da li smo ga očekivali ili je došao iznenadno, gubitak nekog bliskog uvek dovodi do preplavljenosti osećanjima koja se ispoljavaju na veoma različite načine. Od potpune paralisnosti i utiska da ne osećamo ništa, do preplavljenosti očajanjem i tugom, sve nas vraća utisku da je svet postao prazan i da bez voljenog bića više nikada neće biti isti.

Proces tugovanja, kako ga stručnjaci nazivaju, ima svoje faze i njihovo poznavanje može biti korisno kako bismo bolje razumeli sebe ili one oko nas koje želimo da podržimo u njihovom procesu žaljenja.

Nakon početnog šoka, često se javlja **poricanje** (čuvamo stvari/broj osobe, povremeno zaboravljamo da je više nema te osmišljavamo planove sa njom ili planiramo šta ćemo joj ispričati). A onda se setimo da je više nema i čini se da je sve teže to prihvatiti jer nam je veliki deo života bio smislen baš zahvaljujući njoj. Iako je ovo teže razumeti, često se javlja i osećanje **besa** (na osobu zato što nas je napustila, na univerzum/Boga koji ju je „uzeo“). Ovo osećanje besa može pratiti i intenzivan osećaj *krivice* (zbog samog besa ili zbog toga što se prisećamo i preispitujemo o tome da li smo uvek bili tu za nju, da li smo mogli da uradimo nešto više...) Sledi faza koja se naziva **pregovaranje**, a u kojoj kao da pokušavamo da se nagodimo sa univerzumom kako bi nam vratio izgubljeno („Samo da imam još jedan sat sa njom“, „Samo da smo se ranije obratili lekaru“...) Polako počinjemo da prihvatamo činjenicu da šta god uradili i mislili, osoba se više nikad neće vratiti. Počinjemo da se osećamo prazno i prestajemo da uživamo u stvarima koje su nam ranije predstavljale zadovoljstvo. Ta faza se naziva fazom **depresije** i ona je normalna u procesu tugovanja. Na kraju, vremenom, dolazi **prihvatanje** – osobe više nema i mi polako počinjemo da reorganizujemo život u kome je više nema. Cilj nije da je zaboravimo, već da nastavimo da živimo i radujemo se, čuvajući zauvek sećanje na posebno mesto koje je zauzimala u našem životu, sećanje na nju i vreme koje smo provodili zajedno.

Faze koje su opisane se ne moraju događati uvek ovim redosledom niti su vremenski ograničene. Ne postoji „propisano“ vreme za tugovanje. Proces žaljenja zahteva vreme i važno je da prihvatimo sebe i svoje emocije jer nam sve one pomažu da na kraju ponovo uspostavimo ravnotežu. Neke od ovih emocija se mogu pojaviti i nakon što mislimo da se proces završio – na primer kada posle dugo vremena uhvatimo sebe da uživamo i smejemo se, osetimo krivicu („zato što uživam a nje/njega više nema“). Žaljenje se neće najednom završiti, već će preplavljenost tugom vremenom postajati manja, a posvećenost našem sadašnjem životu veća.

O komplikovanom procesu tugovanja se može govoriti kada se osoba „zaglavi“ u nekoj od faza i ne uspevši da je prevaziđe nastavi da živi preplavljena osećanjem besa/krivice/depresije. Komplikovano tugovanje može odvesti u kliničku depresiju. Iako je teško odrediti vremenski okvir, ukoliko osoba nakon okvirno godinu dana pokazuje simptome intenzivnog očaja, beznađa, ima problema sa ishranom ili spavanjem, preplavljena je osećanjem krivice u meri da ne može normalno da funkcioniše u svakodnevnom životu (i sl.) moguće je da se radi o depresiji. Tada bi trebalo konsultovati stručnjaka, psihoterapeuta, koji će nam pomoći da se vratimo životu.

Isto tako se potiskivanje osećanja ili gubici iz prošlosti koje nismo odtugovali mogu ispoljiti kao blokade i problemi koji nam onemogućavaju da se kvalitetno i punim plućima posvetimo životu. Zbog toga je važno osvestiti i dozvoliti sebi da tugujemo i da osećamo, da se posvetimo i, na kraju, da živimo. Na radost svih koji su (i koji će naš) život obogatili i učinili nas onakvima kakvi smo danas.

- **Otkrijte šta vam prija** – možda ćete želeti da budete sami ili u društvu drugih. Šta god da izaberete, u redu je. Izbegavajte alkohol i slične stvari koje će samo privremeno „ugušiti“ i „zaustaviti“ intenzivne emocije.
- **Prihvatite sebe i sve svoje emocije.** Pored tuge, biće uključene i mnoge druge emocije i važno je da svima date mesta i oduška.
- **Dajte sebi vremena.** Tugovanje je proces kroz koji svi prolazimo različitim tempom i ne postoji unapred propisano vreme ili način kako se to „pravilno“ radi.
- **Pišite ili pričajte o tome što osećate.** Dnevnik je mesto kako za ispoljavanje emocija, tako i nešto čemu se možete povremeno vraćati a ujedno pomaže da svojim mislima date neku strukturu.
- **Čitajte knjige.** Čitanje o procesu tugovanja kod drugih nam može pomoći da prepoznamo ono što nam se dešava i da svojim haotičnim mislima damo neku strukturu.
- **Ritual** mogu biti od velike koristi u procesu tugovanja. Bilo da su već kulturno ustanovljeni (paljenje sveće) ili da ih lično osmislite (npr. odlazak na mesto koje je bilo samo vaše ili obeležavanje datuma koji je imao poseban značaj za vas) oni će vam pomoći da polako prihvatite novu stvarnost, a ujedno zadržite posebno mesto za voljenu osobu.
- **Pronađite mrežu podrške.** To mogu porodica, prijatelji ili ljudi koji prolaze kroz sličnu situaciju – grupe podrške (na Internetu, klinici, udruženju...) Važno je da to budu osobe za koje osetite da vas podržavaju na način koji vam prija.