

Tvoja pot

Sopotnik skozi izkušnjo žalovanja

Urška Petak

Sopotniku na pot

*Ko otrok oz. mladostnik žaluje, ne ve, kje potuje. Zgodi se nena-
doma, občutki v telesu in v sebi se zgodijo prvič in so lahko zelo
močni, neznani in otrokom prinesejo negotovost in nemir.*

*Otroci vstopijo na neznano področje, pogosto so izgubljeni v
svojih spreminjajočih občutjih. Še bolj pa so negotovi, če nima-
jo sogovornika, podpornika na poti žalovanja. Njihovi bližnji
vstopajo v svoj proces žalovanja in so podobno ali še bolj vznemir-
jeni in nemirni, kar otrokom povzroča dodatno stisko.*

*Zato otroci na poti žalovanja doma oz. pri bližnjih pogosto ne
morejo prejeti potrebnega občutka sprejetosti, varnosti in podpore.
Ostajajo sami s svojimi novimi in neznanimi občutki v sebi
in nemirom, ki je prevzel ves družinski prostor. Izguba je zare-
zala v življenje cele družine.*

*Čutijo stisko staršev oz. odraslih ob dogodku izgube in ob
smrti, četudi ti redko govorijo z otroki o svojih notranjih do-
življanjih. Zato tudi ne znajo izraziti svojih občutkov z be-
sedami, ampak samo čutijo. Včasih raje ne izražajo svoje bo-
lečine staršem, da jih ne bi dodatno vznemirjali. Otroci in
posebej mladostniki tako ostajajo sami v negotovosti z nezna-
nimi bolečimi občutki.*

*Prezrti žalovalci otroci in mladostniki zato potrebujejo sopotni-
ka, spremljevalca v procesu žalovanja, ki jim pomaga, da si do-*

volijo različne občutke in bolečine v procesu žalovanja sprejeti in izraziti. Potrebujemo nekoga, ki proces razume.

»Sopotnik na poti skozi izkušnjo žalovanja« na sočuten način povabi in spremlja otroka po poti skozi pokrajino žalovanja. Vodi ga po postajah oz. korakih in s konkretno zgodbo, vajami in ilustracijo podpira pri spoznavanju, sprejemanju in izražanju občutkov oz. čustev. Otrokovo žalovanje tako dobi obliko in dovoljenje, da lahko je. Sopotnik obenem predstavi pot žalovanja tako, da ga lahko spremljajo tudi starši/odrasli in razumejo, kaj otrok potrebuje in kje se na svoji poti trenutno nahaja. Zato bi lahko rekli, da je pričujoča knjiga namenjena otrokom pa tudi odraslim, ki spremljajo otroka pri žalovanju.

Žalovanje je naraven odziv na smrt in obenem izraz ljubezni do umrle osebe, zato je dobrodošel in normalen odziv ob izgubi. Žalovanje pa ni enovito čustvo in je odvisno od različnih okoliščin in vsakega žalovalca posebej. Tudi zato je sopotnik dobrodošel, da se otrok ne ustraši in zapre vase ali zmede, ko ga ujamejo občutki in čustva, ki si jih ne zna razložiti oz. sprejeti. Sopotnik vodi otroka po poti skozi izkušnjo žalovanja sočutno, varno in skoraj igrivo, vsekakor pa ljubeče in strokovno.

Pa še nekaj. Zakaj je potrebno naraven proces žalovanja pri otrocih in mladostnikih podpreti?

»Če otrok svoje nerešeno žalovanje prenese v odraslo dobo, je zelo možno, da bo v prihodnjih odnosih težko ljubil in zaupal. Kasnejše izgube bodo postale sestavni del njegovega žalovanja. Mnogi odrasli, ki so v času otroštva ali najstništva izkusili smrt

v družini, v svojem srcu še vedno nosijo breme nedokončanega žalovanja,« na to odgovarja Christine Longaker, pionirka sočutnega gibanja hospic.

Žalosti ni moč preskočiti ali prezreti. Hvaležna sem, da je avtorica žalujočim otrokom pripravila ravno takšno popotnico, kot jo ti na poti žalovanja potrebujejo.

*Mag. Radmila Pavlovič Blatnik, univ. dipl. psih.
Koordinatorica programa žalovanja odraslih,
otrok in mladostnikov, Slovensko društvo hospic*

Dragi/a,

Ker sva se srečala na teh straneh, si verjetno v zadnjem času izgubil ljubljeno osebo. Za tvojo izgubo mi je resnično žal.

Izkušnja smrti ljubljene osebe v nas povzroči široko paleto občutkov in čustev. Pogosto se zgodi, da smo izgubljeni in nemočni.

Dragoceno je, če imamo ob sebi spremljevalca, sopotnika v procesu žalovanja, ki se odvija ob smrtih za nas pomembnih ljudi.

Na teh straneh boš našel napotke, nasvete, informacije, ki ti bodo morebiti pomagali na tvoji poti.

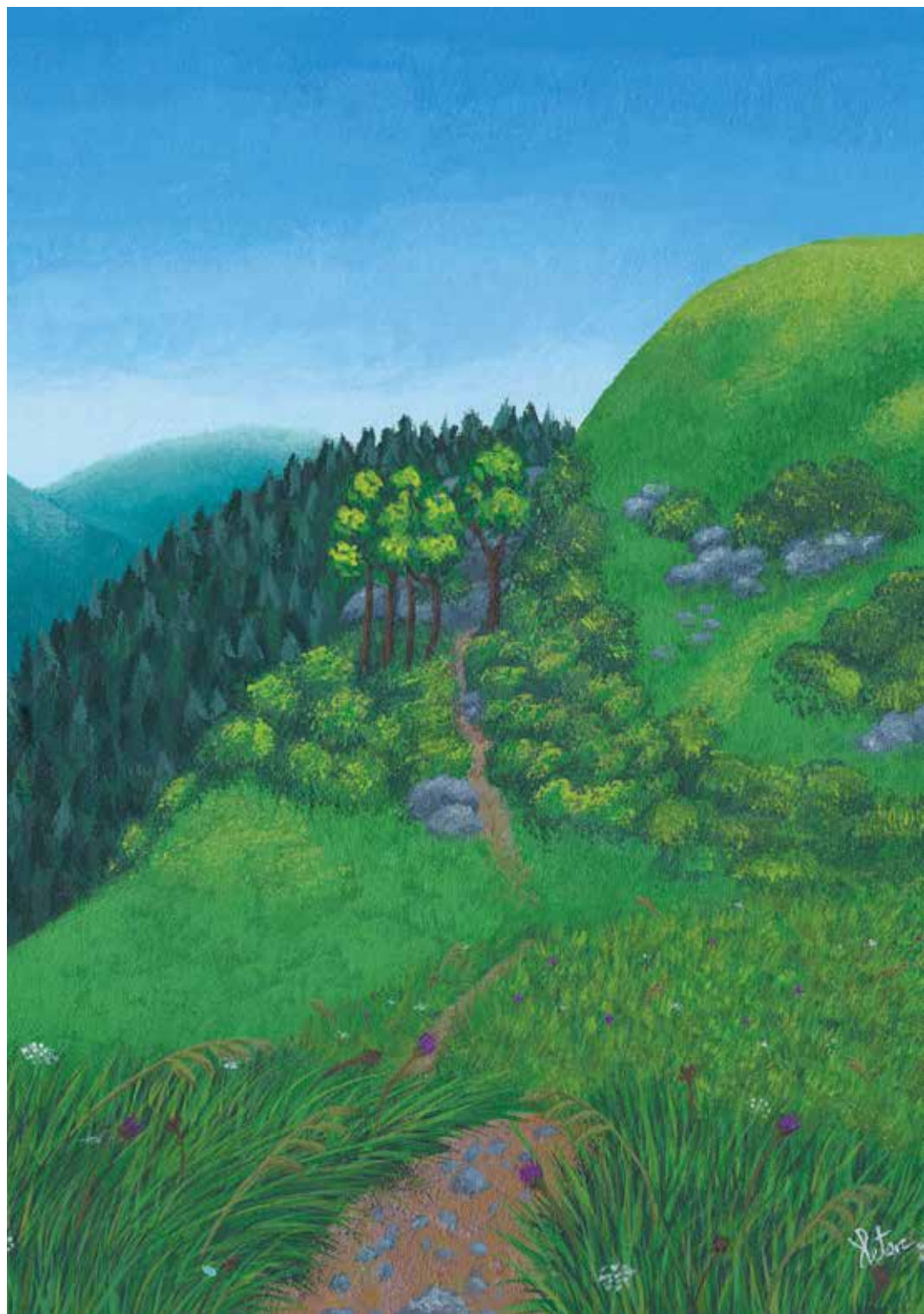
Strani te bodo vodile skozi faze žalovanja, ki so najbolj pogoste pri ljudeh z izkušnjo smrti ljubljene osebe. Te faze, če jih lahko tako imenujemo, so zgolj okvir. Pomembno je, da veš, da vsak žaluje na čisto svoj, poseben način. Včasih se zgodi, da nikakor ne moremo jokati, včasih občutimo jezo, morda krivdo. Pogosto bi vse kar izbrisali, izbrisali smrt, se nekam skrili in počakali, da mine.

Lahko se nam zgodi, da se nekje na poti ustavimo in potrebujemo več časa, da se premaknemo naprej. Morda tudi pot žalovanja ne poteka po fazah, obdobja se lahko menjajo ali ponavljajo.

Dragi/a, vse to je pogosto, naravno in vse to so različne reakcije ljudi na izkušnjo izgube, smrti.

Tako kot je odnos, tvoja vez z umrlo osebo nekaj edinstvenega, bo tudi tvoja pot slovesa od ljubljene osebe edinstvena.

Prehodil jo boš skupaj s spomini nanjo. Ob tem želim biti tvoj spremljevalec, sopotnik in zaupnik.



Preden stopiva na pot

Preden stopiva na pot, je prav, da povem nekaj stvari, ki bodo služile kot pomembna oprema na poti skozi žalovanje.

Ko se odpravljamo na pot v gore, se pripravimo in s seboj vzamemo opremo, ki nam pomaga, da je pot lažja.

Kaj je tisto, kar bi ti na kakršenkoli način lahko olajšalo pot skozi žalovanje ob izgubi ljubljene osebe? Ob poti bova spoznavala stvari, ki ti bodo morebiti koristile, morda prinesle trenutek olajšanja ali utehe.

Izbiraj tisto stvar ali dejavnost, pri kateri boš začutil, da je primerna zate. Če bo kakšen del poti pretežek, ga lahko za nekaj časa odložiš, lahko počakaš, da se boš počutil močnejšega.

Če boš začutil, da je preveč, poizkusi poiskati odraslo osebo, ki te razume in podpira, in jo prosi za pogovor.

Prav pa je, da veš, da imaš pravico žalovati tako, kot ti čutiš. Pravico imaš, da žaluješ v svojem tempu in ob svojem času. Dovolj si vzeti toliko prostora in časa, kot ga potrebuješ.

Pravico imaš do čustev žalosti, razočaranja, krivice. Pravico imaš, da žaluješ tudi, ko drugi mislijo, da bi že moral preboleti.

Pravico imaš do spominov in pogovorov o svojih umrlih ljubljenih. Pravico imaš do tega, da svoja čustva izražaš na svoj način.

Pravico imaš do tega, da ponavljaš določene faze žalovanja tolikokrat, kolikor je potrebno zate.

Pravico imaš do tega, da vstopaš in izstopaš iz posamezne faze žalovanja tolikokrat, kolikor je potrebno zate. Pravico imaš, da sam naslavljaš in določiš pomen svoji poti skozi žalovanje.

In končno, vedno in v vsakem trenutku imaš pravico do tega, da so ob tebi ljudje, ki te podpirajo, sočustvujejo s teboj.

Opisane pravice so dovoljenja, da si sam izoblikuješ vsak korak svoje poti skozi žalovanje ...

•

Dovoli si biti pristen v svojih občutkih.

Poskrbi zase.

*Pogovori se z osebo, ob kateri se
počutiš varno.*

•