

VLOGA SLOVESA V PROCESU ŽALOVANJA

DR. POLONA OZBIČ, UNIV. DIPL. PED.

Aktualne teme iz paliativne oskrbe

Slovensko združenje paliativne in hospic oskrbe

Onkološki inštitut Ljubljana

22. november 2018

OPREDELITEV SLOVESA

Slovo je pozdrav pri odhodu, povezano je z odhodom, ločitvijo.

Posloviti se pomeni pozdraviti se pri odhodu (SSKJ).

V primeru smrti bližnjega gre za **zadnji pozdrav ob dokončni (fizični) ločitvi**.

Od bližnjega se pa lahko poslovimo tudi v procesu žalovanja, po njegovi smrti in ne samo pred njo ...

Zakaj je SLOVO za žalujoče(ga) tako zelo pomembno?

Kaj se zgodi, ko se poslovimo?



UMESTITEV SLOVESA V MODEL ŠTIRIH NALOG V ŽALOVANJU

Da bo žalujoči lahko z žalovanjem zaključil, se mora soočiti z naslednjimi štirimi področji (Worden, 2009):

- **sprejetje izgube:** POSLOVIŠ se lahko šele, ko sprejmeš, da boš oz. da si bližnjega izgubil, da ga več ne boš videl, se z njim pogovarjal, da je za vedno odšel,
- doživljanje in izražanje stiske,
- prilagoditev na življenje brez umrlega,
- **sprememba odnosa z umrlim v enosmerno navezanost nanj:** ko se POSLOVIŠ od bližnjega, se poslovíš od odnosa, ki si ga imel z bližnjim. Slovo pomeni zaključek tega odnosa. Vendar pa to ne pomeni, da se zato ne moreš še naprej počutiti navezan na bližjega.

SLOVO IN NAVEZANOST

- Za proces žalovanja je bistveno, da se je potrebno **fizično ločiti od osebe, ki je umrla**.
- Izguba bližnjega je **nehotena separacija**, zaradi česar se pojavi vedenje navezanosti. Bistvo navezovalnega vedenja je, da se ponovno vzpostavi odnos z osebo, s katero je bila vez prekinjena, kar pa v primeru smrti bližnjega ni možno (Bowlby, 1969, 1980).
- **Nadaljevanje vezi** kot občutek nadaljevanja odnosa z umrlim, ki ga žalujoči **ponotranji** (Stroebe ind., 2005).

METODA: OPIS VZORCA

- Z žalujočimi smo izvedli intervjuje v okviru nacionalne raziskave (ARRS, J3-4327, 2011-2015). V raziskavi je bilo 40 žalujočih, ki so izgubili bližnjega družinskega člana (starša, partnerja ali otroka) zaradi rakastega obolenja.
- Tematska analiza (Braun in Clarke, 2012) je izvedena s 15 žalujočimi (9 žensk, 6 moških) od 40, in sicer s tistimi, ki so spregovorili o slovesu od bližnjega v obdobju njegove bolezni in vse do smrti (ne pa tudi o slovesu na obredu pokopa (pogrebu) in/ali kasneje). Določili smo 31 kod.
- Povprečna starost teh žalujočih na dan intervjuja je bila 45,8 let, povprečna starost umrlih pa 52,6 let. Od smrti je minilo povprečno 18 mesecev.

KDAJ SE POSLOVIMO/POSLAVLJAMO?

- 1 PRED SMRTJO BLIŽNJEGA V OBDOBJU BOLEZNI,
- 2 OB PROCESU UMIRANJA IN OB SMRTI OZ. KMALU PO NJEJ,
- 3 PO SMRTI BLIŽNJEGA: obred pokopa, v sanjah, mislih ...

Pogosteje, kadar je **izguba pričakovana** in v primeru **dolgotrajnih bolezni**:

- Kadar žalujoči sprejme dejstvo, da bo njegov bližnji umrl, se ima možnost posloviti od bližnjega še pred njegovo smrtjo. Vsi žalujoči te možnosti niso izkoristili, nekateri so to kasneje v procesu žalovanja obžalovali.

- Za nekatere žalujoče je bila izguba tudi **nepričakovana**: bližnji je umrl prehitro oz. zaradi upanja, da se bo pozdravil. V teh primerih slovesa pred smrtjo bližnjega ni bilo.

SLOVO PRED SMRTJO BLIŽNJEGA V OBDOBJU BOLEZNI

PRIMERI SLOVESA GLEDE NA RAZLIČNE OBLIKE
KOMUNIKACIJE:

- medsebojna besedna komunikacija
- enosmerna besedna komunikacija
 - selektivna komunikacija
 - nebesedna komunikacija

SLOVO PRED SMRTJO BLIŽNJEGA

MEDSEBOJNA BESEDNA KOMUNIKACIJA

- žalujoči **obžaluje**, da ni bil v odnosu pogosteje prisoten,
- bližnji **se odpre** žalujočemu:
 - pove stvari, ki jih je prej leta skrival za zidovi,
 - pove, da ji nikdar ni znal pokazati čustev, ker se tega ni naučil v primarni družini in da je presenečen, kako je kljub temu skrbela zanj, ko je zbolel,
- ob odhodu iz bolnišnice **se pozdraviš**, ko ne veš, da se vidiš zadnjič in to razumeš kot zadnje slovo.

ENOSMERNNA BESEDNA KOMUNIKACIJA

- žalujoči govori bližnji, ko je počivala,
- poslovila se je bližnja, žalujoča pa tega ni želela slišati.

Bližnji so v teh primerih bili zmožni komunicirati.

SLOVO PRED SMRTJO BLIŽNJEGA

SELEKTIVNA KOMUNIKACIJA

- kako bi naj bilo, ko bližnjega več ne bo,
- do konca se niso pogovorili o stvareh, ki so jih vse težile.

NEBESEDNA KOMUNIKACIJA

- žalujoči bližnjemu stisne roko, ga objame, se ga dotakne,
- kadar bližnji ne more več komunicirati, si prepričan, da te občuti, ko se ga dotakneš ali si ob njem.

SLOVO V PROCESU UMIRANJA IN OB SMRTI BLIŽNJEGA

- slovo v procesu umiranja
- slovo ob smrti bližnjega

SLOVO OD BLIŽNJEGA

SLOVO V PROCESU UMIRANJA

- kratek monolog **brez tem, ki sta se jih oba običajno izogibala,**
- bližjemu **daš dovoljenje, da se posloviti in odide,**
- bližnjemu poveš, da **ga imaš rad,**
- bližnjega **držiš za roko** in **ga poljubiš,** sprašuješ se, ali se ti je nasmehnil nazaj.

SLOVO OB SMRTI BLIŽNJEGA

- posloviš se s svojimi besedami,
- **ga pobožáš, želiš objeti** njegovo telo,
- v umrlem ni prepoznala bližnjega, zato ni vedela, kaj naj počne ob njem, ko so ji v bolnišnici dejali, da se lahko sedaj posloviti,
- zelo slabo se počutiš, zato je dobro, da imaš ob sebi bližnjega.

RAZLOGI, DA SLOVESA NI BILO

- želiš se posloviti, ampak ...
- ne zmoreš se posloviti

RAZLOGI, ZAKAJ SE ŽALUJOČI NI POSLOVIL

ŽELIŠ SE POSLOVITI, AMPAK ...

- **smrt te prehit**i: posloviš se šele, ko je že prepozno,
- **ne veš, da si se zadnjič videl**,
- **bližnji odklanja pogovor** o tem,
- **zdravnik ti ne dovoli, da bi bil ponoči ob bližnji**, ki je tisto noč nato umrla.

NE ZMOREŠ SE POSLOVITI

- bližnjega **zadržuješ, ga ne spustiš**,
- ne moreš se posloviti od živega, ki ga jutri morda ne boš več videl,
- bližnjega **čutiš drugače in ne fizično**.

ZAKLJUČKI

- pomen slovesa za žalujočega, ki ostaja in bližnjega, ki odhaja
- izzivi za stroko

POMEN SLOVESA ZA ŽALUJOČEGA, KI OSTAJA IN BLIŽNJEGA, KI ODHAJA

- Posloviš se lažje, če sta tako bližnji kot žalujoči sprijaznjena s smrtjo in če so bile nagovorjene vse vsebine, ki so za oba pomembne. Tisto, kar je bilo v odnosu težavno, postane del slovesa. Možnost imaš še zadnjič nagovoriti vse, kar te v odnosu teži (mnoge dalj časa ali nikoli izgovorjene (tabu) teme) in to razrešiti.
- Žalujoči se poslavljalo na veliko različnih načinov. Ni predpisanega obreda kot pri pogrebu. Prevladujejo posamezne kratke besede in/ali dejanja. V slovesu imaš možnost izraziti, če ti je za kaj žal, različna čustva, hvaležnost, opravičilo ...
- V slovesu spustiš bližnjega, da odide. Ga ne zadržuješ. Cilj žalovanja je, da bližnjega spustiš. Vloga časa.
- Od bližnjega imaš še zadnjič možnost slišati, kaj bi ti rad povedal in obratno. Te priložnosti ne bo po smrti nikdar več. To stisko žalujočim lajša.
- Žalujočim je večinoma pomembno, da bližnji ni sam, ko odhaja. Pa tudi bližnji ne želijo biti sami, razen kadar jih npr. žalujoči zadržujejo in ne spustijo oditi.
- Dojameš, da je konec nekega odnosa. Če slovesa ni, odnos obvisi z zraku.

IZZIVI ZA STROKO

- V primeru pričakovane izgube bližnjega se imajo žalujoči možnost posloviti v primerjavi z nenadnimi in/ali nepričakovanimi izgubami, kjer te možnosti ni. Kako čim večje število žalujočih opozoriti na to?
- Kdaj je pravi čas za slovo? Da slovo ne bo prehitro oz. da ne bo prepozno zanj.
- Razmislek o vključitvi slovesa kot teme v primeru pogovora o vnaprejšnjem načrtovanju oskrbe zdravstvenega delavca z bolnim in njihovimi svojci. Razumevanje slovesa v povezavi z upanjem in (ne)pričakovanostjo izgube.
- Informiranje žalujočih, ki menijo, da je potrebno vez z umrlim pretrgati, o tem da se vez z umrlim po smrti praviloma nadaljuje in raziskava vzrokov za takšno prepričanje, ki lahko žalovanje ovirajo oziroma otežujejo.
- Svojcem omogočiti, da imajo v bolnišnici dovolj časa za slovo (nekateri potrebujejo podatek, koliko časa imajo na voljo).

NAJLEPŠA HVALA ZA VAŠO POZORNOST!

Za vsa vprašanja in povratne
informacije mi, prosim, pišete na:

Polona.Ozbic@gmail.com