

PRVI DEL



VSE TO JE RES
TAKO NORO,
KOT SE VAM
DOZDEVA



PRVO POGLAVJE

DEJANSKOST IZGUBE

Zavedajte se zlasti naslednjega: res je tako hudo, kot se vam zdi.

Naj govorijo, kar hočejo. Grozno je. Tega, kar se je zgodilo, se ne da popraviti. Izgubljenega ni mogoče povrniti. In v tem dejstvu ni niti kančka lepote.

Glavno je pripoznanje.

Boli vas. Te bolečine se ne da omiliti.

Žalovanje je v resnici čisto drugačno, kot se od zunaj dozdeva drugim. Nekatere bolečine so pač na svetu. In ne bodo minile, pa če vas skušajo drugi še tako razvedriti.

Ne potrebujete rešitev. Iz bolečine se vam ni treba premakniti naprej. Potrebujete nekoga, ki bo vašo bolečino uvidel, jo pripoznal. Vas držal za roko, medtem ko boste zgroženo strmeli v praznino, ki je zazijala v vašem življenju.

Nekaterih reči se ne da popraviti. Le prenašati se jih da.

DEJANSKOST ŽALOVANJA

Ko vam življenje preobrazi nepričakovana smrt ali kakšen drug dogodek, se vse spremeni. Smrt in izguba vas presenetita celo, kadar ju pričakujete. Zdaj je vse drugače. Vaše pričakovanje,

kako se bo življenje razvilo, se razblini. Izpuhti. Svet se razpara in nič več nima smisla. Prej ste živeli normalno, zdaj še zdaleč ne. Ljudje, ki so sicer precej pametni, zdaj uporabljajo oguljene fraze in floskule, da bi vas razvedrili. Vašo bolečino bi radi odstranili.



Niste mislili, da bo tako.

Čas je obstal. Nič se vam ne zdi resnično. Vaš um si ne more kaj, da si ne bi v nedogled predvajal dogodkov in se nadejal drugačnega izida. Običajni, vsakdanji svet, v katerem še vedno prebivajo drugi, se vam zdi grob in okruten. Ne morete jesti (ali pa pojedete vse, kar vidite). Ne morete spati (ali pa kar naprej spite). Sleherni predmet v vaši bližini se je preobrazil v artefakt, v simbol nekdanjega ali neizpolnjenega življenja. Ni kraja, ki se ga ta izguba ne bi dotaknila.

V dneh in tednih po svoji izgubi ste o svojem žalovanju slišali najrazličnejše stvari. Da drugi nočejo, da ste žalostni. Da se vse zgodi z razlogom. Da ste človeka imeli vsaj nekaj časa. Da ste močni, bistri in iznajdljivi – da se boste skozi to prebili! Da vas bo ta izkušnja okrepila. Sploh pa, da lahko poskusite znova – si poiščete novega partnerja, imate še enega otroka, bolečino nekako usmerite v kaj lepega, koristnega in dobrega.

Puhlice in spodbude ne rešijo ničesar. Pravzaprav imate ob takšni podpori zgolj občutek, da nihče na svetu ničesar ne razume. Niste se uredili s papirjem. Nimate krize zaupanja. Te zadeve niste potrebovali, da bi spoznali, kaj je pomembno, našli svoje poslanstvo, niti ne za to, da bi doumeli, da ste pravzaprav globoko ljubljeni.

Edina pot naprej je povedati resnico o žalovanju: vaša izguba je natanko tako huda, kot mislite. In naj se ljudje še tako trudijo, se v resnici na vašo izgubo res odzivajo tako slabo, kot se vam zdi. Niste nori. Zgodilo se je nekaj norega, vi pa se odzivате tako, kot bi se vsak duševno zdrav človek.

V ČEM JE PROBLEM?

To, čemur danes pravimo podpora ob žalovanju, ni preveč koristno. Ker o izgubi ne govorimo, večina ljudi – celo mnogi strokovnjaki – razmišlja o njej in o žalovanju kot o nepravilnosti, odklonu od normalnega, srečnega življenja.

Mislimo, da je namen tako osebne kakor poklicne podpore doseči, da žalujoči ne žaluje več, da ne čuti več bolečine. Žalovanje naj bi kar najhitreje preboleli. Bilo naj bi nesrečna, a hipna izkušnja, ki jo je najbolje urediti in pustiti za sabo.

Zaradi tega zmotnega prepričanja se toliko žalujočih počuti ne le užaloščene, temveč tudi same in zapuščene. Žalovanje sproža toliko obsojanja in grajanja, da se mnogim zdi lažje molčati o tem, kar jih boli. Ker o tem, kakšno je resnično žalovanje, ne govorimo, mnogi žalujoči mislijo, da se jim dogaja nekaj nenavadnega, čudaškega ali napačnega.

Toda z žalovanjem ni nič narobe. Je naravno nadaljevanje ljubezni. Zdrav, razumen odziv na izgubo. Če žalovanje vzbuja neprijetne občutke, to še ne pomeni, da je samo po sebi slabo. Če se počutite nore, še ne pomeni, da ste res nori.

Žalovanje je del ljubezni. Ljubezni do življenja, do sebe, do drugih. Kar prestajate, je ljubezen, naj bo še tako boleče. In ljubezen je zares težka. Včasih je neznosna.

Da bi to izkušnjo lahko doživljali kot del ljubezni, moramo o njej odkrito spregovoriti. Ne smemo je imeti za patološko in znebiti se moramo lažnega upa, da bo na koncu vse v redu.

ONKRAJ »NORMALNEGA« ŽALOVANJA

Izgube in žalovanje doživljamo tudi v vsakdanjem življenju. Naša kultura mora ogromno postoriti za to, da bo vsakomur dala glas, da bo potrdila in počastila vse naše srčne bolečine ter izgube, s katerimi se spoprijemamo. Toda ta knjiga ne govori o teh vsakdanjih izgubah.

Nekatere rane bolijo, celo neznansko bolijo, a jih je sčasoma mogoče zaceliti. Z vztrajnim delom na sebi je mogoče preobraziti marsikatero težavo. Kot pravijo jungovci, je z mukotrpnim življenjskim delom res mogoče najti zlato. Toda tokrat ni tako. To ni zgolj težak delovni dan. Ne gre za to, da ne bi dobili nečesa, kar ste si globoko, resnično želeli. Niste izgubili nečesa lepega, da bo čez čas prišlo mimo nekaj »pravega za vas«. Prizadevanje za preobrazbo tu niti malo ne pomaga.

Nekatere izgube preuredijo ves svet. Smrti, ki spremenijo vaš pogled na vse, žalovanje, ki vse poruši. Bolečina, ki vas prežarči v povsem drugo vesolje, medtem ko se drugim zdi, kot da se ni prav nič spremenilo.

Ko govorim o izgubi, o žalovanju, govorim o rečeh, ki se, kolikor zadeva nas, ne prilegajo v naravno ureditev. Govorim o nesrečah, boleznih, naravnih in človeških katastrofah, nasilnih zločinih ter samomorih. Govorim o naključnih, netipičnih, nenavadnih izgubah, ki se mi dozdevajo vse bolj običajne, dlje ko opravljam to delo. Govorim o podtalnih izgubah, o bolečini, o kateri noče nihče spregovoriti – sploh pa noče o njej nihče nič slišati. O otroku, ki je brez znanega vzroka umrl nekaj dni pred rojstvom. O zagnanem športnem mladeniču, ki je skočil v ribnik in se iz njega vrnil hrom. O mladi ženi, ki so ji med krajo avtomobila pred očmi ustrelili moža. O partnerju, ki ga

je odnesel morilski val. O živahni, zdravi ženski, ki so ji med rutinskim pregledom odkrili raka v četrtem stadiju in je nekaj mesecev po izvidu zapustila moža, majhnega sina in neštete prijatelje. O enaindvajsetletnem fantu, ki ga je povozil avtobus, medtem ko je v Južni Ameriki delal na humanitarni misiji. O družini, ki je počitnikovala v Indoneziji, ko je nadnjo prihrumel cunami. O trpeči skupnosti, ki ji je zločin iz sovraštva ukradel prijatelje in svojce. O deklici, ki je umrla zaradi mutacije v kosteh. O bratu, ki je bil v času zajtrka še živ, v času kosila pa že mrtev. O prijatelju, čigar težav se niste zavedali, dokler jim ni sam napravil konca.

Morda ste tu, ker je kdo mrtev. Zato sem tukaj jaz. Morda ste tu, ker se vam je življenje nepovratno spremenilo – zaradi nesreče, bolezni, nasilja ali naravnega dogodka.

Kako naključno in krhko je lahko življenje.

O krhkosti življenja se ne pogovarjamo: kako je lahko v enem trenutku še vse normalno, že v naslednjem pa se vse popolnoma spremeni. Za soočenje s tem nimamo ne besed ne jezika, ne znanja ne moči – ne kot skupnost, ne kot posamezniki. In ker o tem ne govorimo, nimamo takrat, ko bi ju najbolj potrebovali, ne ljubezni ne podpore. Kar vseeno imamo, pa še daleč ne dosega naših potreb.

Žalovanje je v resnici drugačno od tega, kar drugi vidijo ali ugibajo od zunaj. Floskule in plehke razlage tu ne pomagajo. Nekateri stvari se ne zgodijo z razlogom. Nekaterih izgub se ne da pretvoriti v kaj koristnega. Nekateri dogodki nimajo svetlih plati.

O takšni bolečini moramo začeti govoriti resnico. O žalovanju, o ljubezni, o izgubi.

Kajti resnica je, da bomo drug drugega, če se imamo radi, tako ali drugače tudi izgubili. V tako minljivem, bežnem svetu je težko živeti. Srca se nam nepopravljivo parajo. Nekatere bolečine se nam neizbrisno zapišejo v življenje. To moramo znati zdržati, v tem moramo znati poskrbeti zase in za druge. Živeti moramo znati prav tu, kjer se nam lahko življenje, kakršno poznamo, kadar koli za zmeraj spremeni.

Začeti se moramo pogovarjati o *tej* življenjski stvarnosti, ki je tudi stvarnost ljubezni.

PREŽIVETJE

Če ste se znašli tukaj, v tem življenju, za katero niste prosili in se ga niste nadejali, mi je prav žal. Ne morem vam reči, da se bo vse dobro izteklo. Ne morem vam reči, da bo vse čisto v redu.

Hudo vam je. In morda vam ne bo nehalo biti.

Pomembno je pripoznati, kako hudo in težko breme žalovanja nosite. Res je grozno, strašno, za umret.

V tej knjigi ne bom govorila ne o tem, kako bi se vas dalo popraviti, ne kako bi se dalo popraviti vaše žalovanje. Ne bom govorila o tem, kako »vam bo šlo na bolje,« ne o tem, kako se boste »normalizirali«. Knjiga govori o tem, kako živeti v izgubi. Kako prenašati tisto, česar ni mogoče popraviti. Kako preživeti.

In čeprav je že sama misel, da je nekaj tako strahotnega sploh mogoče preživeti, srhljiva in težka, boste najverjetneje preživeli.

Vaše preživetje po izgubi ne bo potekalo v korakih ali stopnjah in se ne bo skladalo s tujimi predstavami o tem, kako bi lahko živeli. Preživetja ne boste našli in ga ne morete najti ne v lahkih odgovorih ne v puščanju izgubljenega življenja v preteklosti ter pretvarjanju, da si ga tako ali tako niste želeli.

Da boste preživeli, da boste našli nekakšno življenje, ki se

vam bo zdelo pristno in nezlagano, moramo za začetek povedati resnico. Res je tako hudo, kot mislite. Vse je tako narobe in groteskno, kot se vam zdi. Šele po tej iztočnici lahko spregovorimo o življenju z žalovanjem, o življenju v preostali ljubezni.

KAKO UPORABLJATI TO KNJIGO

Knjiga *Nič hudega, če vam je hudo* je razdeljena na štiri dele: stvarnost izgube, kaj storiti z žalovanjem, s prijatelji in svojci, pot naprej. V knjigi boste vseskozi brali odlomke, ki so jih napisali udeleženci mojih tečajev Pišemo svoje žalovanje. Njihove besede še bolje od mojih slikajo, kako naporene in prešteviline vidike ima žalovanje, če ga živimo pošteno in odkrito.

Knjiga sicer teče dokaj premočrtno, vi pa berite po njej, kakor se vam zdi prav. Za njeno raziskovanje ni pravega načina, tako kot ga ni za žalovanje. Zlasti če ste šele začeli žalovati, ne morete vsrkati več kot toliko. Tudi če ste imeli pred izgubo širok razpon pozornosti, vam ga je žalovanje morda znatno skrčilo. Berite obvladljive odseke. (O tem, kako žalovanje vpliva na možgane in telo, razpravljam v drugem delu.)

Prvi del knjige govori o kulturi žalovanja ter našem spoprijemanju z bolečino, kakršna je vaša. Pogloblja se v zgodovinske korenine čustvene pismenosti, v naš globoki odpor do soočanja s stvarnostjo bolečine. To je širok pogled na žalovanje, pogled na to, kakšna sta žalovanje in ljubezen, kadar ju gledamo skozi lečo z mnogo večjo goriščno razdaljo.

Zakaj bi vas široki pogled moral zanimati, če se vam je šele pred kratkim sesul svet? Zakaj bi sploh premišljevali o tem, kako čustveno nepismen je ta svet?

Drži, na začetku je kulturno pojmovanje žalovanja nebi-stveno. Bistveno pa je vedeti, da se to, da vas je ves svet pustil

na cedilu, ne dozdeva samo vam. Razpravljanje o tem, kako se ta kultura spoprijema z žalovanjem, vam lahko pomaga, da se boste počutili manj same. Lahko vam pomaga sprejeti boleče neskladje med vašo resničnostjo in tisto, ki vam jo vsiljujejo drugi.

Razlika med tem, kar verjame zunanji svet, in tem, kar veste sami, utegne biti eden najtežavnejših vidikov žalovanja.

Spomnim se prvih dni po tem, ko je utonil moj partner. V svet sem se pahnila razkuštrana, z upadlim obrazom, neuskla-jeno oblečena, v bistvu podobna brezdomki in sama pri sebi nekaj blebetala. Stežka sem se poganjala naprej. Počela sem, kar je bilo razumno, pričakovano, vsakdanje: nakupovala sem hrano, vodila psa na sprehod, hodila na kosila s prijateljicami. Kimala ljudem, ki so mi razlagali, da bo vse v redu. Vljudno sem molčala, medtem ko mi je terapevt za terapevtom dopo-vedoval, da moram hitreje napredovati skozi faze žalovanja.

Ves čas je poleg mene, znotraj mene tulila, vreščala, kričala gmota bolečine. Ob pogledu na razumno vedenje tega nor-malnega, običajnega človeka. Ki je bil tako olikan. Kot da bi bilo vse v redu. Kot da ne bi preživel nič posebno hudega. Kot da bi mogel grozo obvladovati s sprejemljivim vedenjem.

Vse se mi je zdelo prepredeno z razpokami. Razumni ljudje so mi razlagali o stopnjah žalovanja, o prebijanju skozi bole-čino do nekakšnega prevzvišenega »okrevanja«. Vrsta knjig je namigovala, da iz bolečine izstopiš tako, da se nekako dvigneš nadnjo. Jaz pa sem vedela, da so vse to popolne bedarije. In če sem to izrekla, so dejali, da se »upiram«.

Vse bi dala, da bi kaj od tega odsevalo mojo resničnost. V svetu odnosov je podpora ob žalovanju nekaj takega kakor cesar-jeva nova oblačila. Tisti, ki nas boli, vemo, da je tako imenovana

podpora v resnici prazen nič, medtem ko iz dobronamernih podpornikov še naprej vrejo prazne spodbude in izrabljene puhlice – čeprav tudi sami vedo, da te besede ne pomagajo. To vemo vsi, vendar nihče nič ne reče.

Kako brezpredmetno je govoriti o žalovanju, kakor da bi bilo intelektualna ovira, nekaj, nad kar se lahko dvigneš z umom. Razum, ki razporeja besede in narekuje faze, korake ter razumno vedenje, je na povsem drugi ravni kot pravkar raztreščeno srce.

Žalujemo z drobovjem, ne s pametjo: v jedru žalovanja tuli nekaj surovega in realnega – ljubezen v najbolj neukročeni obliki. Prvi del knjige raziskuje kulturne in zgodovinske zadržke do tega, da bi si dovolili čutiti to neukročenost. V vaši izgubi se zaradi tega sicer ne bo nič spremenilo, vendar se stvari vseeno nekako premaknejo, če svoje izkušnje uzrete znotraj širše, okvarjene kulture.

Drugi del knjige zajema tisto, kar lahko v svojem žalovanju zares storite – ne da bi ga »izboljšali«, temveč da boste življenje, v katero ste vpoklicani, lažje zdržali. Če se žalovanja ne da popraviti, to še ne pomeni, da se v njem ne da nič storiti. Če se namesto na odpravljanje bolečine osredotočimo na njeno prestajanje, se nam odpre nov svet podpore. Overitev stvarnosti žalovanja ter odkrit pogovor o njem stvari vseeno spremenita, čeprav jih ne moreta »popraviti«.

V drugem delu govorim o nekaterih najpogostejših in najredkeje omenjenih vidikih žalovanja, med njimi o duševnih in telesnih spremembah, ki spremljajo hudo izgubo. S pomočjo nekaterih vaj je mogoče predelovati nepotreben ali neizogiben stres, izboljšati spanec, omiliti tesnobo, krotiti vsiljive ali ponavljajoče se podobe, povezane z izgubo, ter iskati kratke intervale miru, ko sicer ni vse dobro, je pa nekoliko znosneje.

V tretjem delu raziskujemo pogosto zoprno in včasih osupljivo podporo prijateljev, sorodnikov in znancev. Kako je mogoče, da vas po izgubi ljudje, ki so sicer pametni in tankočutni, sploh ne znajo zares podpirati? Čeprav »dobro-namernežev« ne moremo kriviti, tudi ne zadostuje, če rečemo, da dobro mislijo. Kako boste pomagali tistim, ki vam bodo hoteli pomagati? Upam, da vam bo pri tem pomagal tretji del te knjige. Pomolite ga tistim, ki bi vam res radi pomagali. Naj jih vodi. Vsebuje sezname, predloge in eseje v prvi osebi, ki bodo vašim podpornim ekipam omogočili, da se spretnije približajo vaši bolečini. Nič manj pomembno ni, da boste s pomočjo tretjega dela tudi lažje razbrali, kdo vam preprosto ne more stati ob strani, in te ljudi kolikor toliko večše in obzirno izrezali iz svojega življenja.

V zadnjem delu knjige pregledujemo, kako se po uničujoči izgubi lahko premaknemo naprej. Kakšno bi bilo »dobro življenje«, glede na to, da se vaše izgube ne da popraviti? Kako naj sploh živite v svetu, ki se je tako celostno spremenil? Ta proces – vzeti ljubezen s sabo, premakniti se naprej, ne da bi preboleli – je večplasten in zapleten. Četrty del se pogloblja v to, kako znotraj izgube poiskati resnično podporo in družbo ter kako bolečino in ljubezen vključiti v življenje, ki teče vzporedno z izgubo.

In to je resnica: žalovanja ne premagamo, temveč ga vključimo. Naj traja še tako dolgo, vaše srce in glava si bosta v tej čudni, razdejani pokrajini izklesala novo življenje. Počasi, res počasi se bosta bolečina in ljubezen naučili sobivati. To, da ste preživeli, se vam ne bo zdelo ne napačno ne slabo. Bo zgolj življenje, ki ga boste ustvarili sami; lépo, kolikor le more biti,

glede na vse, kar vas še čaka. Naj vam ta knjiga pomaga najti nit ljubezni, ki še obstaja, in ji slediti v življenje, za katero niste prosili – a ga kljub vsemu imate.

Tako žal mi je, da potrebujete to knjigo, vendar sem zelo vesela, da ste tu.