

Vrijeme tugovanja

Priručnik za tugujuće i njegovatelje

Vrijeme tugovanja

Priručnik za tugujuće i njegovatelje

Naslov izvornika: Die Zeit der Trauer

Izdavač: Diakonie, Njemačka

Tiskara: Krebsverband, Baden-Württemberg

O autorima

Dr. *Daniela Tausch-Flammer*, diplomirana psihologinja, je inicijatorica ovog priručnika i desetogodišnja voditeljica hospicija u Stuttgartu. Zajedno sa Lis Bickel objavila je mnoštvo knjiga kao i dokumentarnih serija i radijskih emisija na temu njege i skrbi umirućih te osnivanja hospicija. Aktivna je od 2001. godine kada je otvorila psihoterapeutsku praksu u Bremenu u Njemačkoj.

Lis Bickel, suautorica ovog priručnika, započela je radeći kao volonter u hospiciju u Stuttgartu. Kao umjetnica, autorica i terapeutkinja bavi se temama umiranja, smrti i tugovanja. Voditeljica je seminara za daljnju izobrazbu o osnivanju hospicija.

“Pogledaj, tuga je tugujućima jedina utjeha.”

Robert Hamerling

Ovaj priručnik namijenjen je tugujućima i njegovateljima, a služi kao pomoć u vrijeme tugovanja. Gubitak bliske i voljene osobe dovodi čovjeka do samoće i očaja. Ovako o tome govori čovjek koji je izgubio ženu: «Jednostavno se nisam mogao izvući, cijeli moj život je izgubio smisao.» Tuga je prirodna reakcija, nastojanje duše da shvati taj događaj.

Neke osobe ne dožive smrt bližnjeg kao nešto potresno zbog neshvaćanja. Isto je tako moguće da osoba negira gubitak. Takve osobe ne mogu niti ne žele razumjeti situaciju. Smatraju kako je najgore iza njih, smrt i pokop. No tek kada se suoče sa tišinom, počinju shvaćati što se zapravo zbilo te padaju u ponor očaja i iscrpljenosti. Iako se ponekad čini da su tugujući preboljeli gubitak i prebrodili osjećaje boli, ponekad i mjesecima kasnije, neočekivano se mogu javiti osjećaji tuge, ljutnje i očaja. U ovom priručniku pojašnjavamo prirodne reakcije te navodimo na koji način pomoći tugujućima. Htjeli bismo biti Vaša pratnja i oslonac kada sumnjate ili se preispitujete.

Svaki čovjek doživljava i nosi se s umiranjem i smrću na drukčiji način. Netko pronalazi izlječenje u radu i aktivnostima, netko pak bude svladan osjećajima i potpuno potresen. S druge strane, postoje karakteristike zajedničke svima nama, koje nam omogućuju sebe promatrati kao zdravog čovjeka. Jer, zaista je važno, u trenucima boli i zbunjenosti promatrati sebe kao mentalno zdravog čovjeka i biti svjestan da takva tuga i potresenost pogađaju i druge ljude.

Jedna je mlada žena u automobilskoj nesreći izgubila muža i dvoje djece, a o osjećajima govori sljedeće: «Prilikom suočavanja sa svim osjećajima koji su se bez prestanka u meni ispreplitali, vjerovala sam kako ću sići s uma. Veliko sam olakšanje pronašla u razgovoru s ostalim tugujućim ženama i u spoznanju da slične ili čak iste osjećaje i razmišljanja imaju i drugi.»

Osjećaji

Gubitak bližnjeg u nama pokreće i oslobađa različite snažne osjećaje. Često se ti osjećaji naglo izmjenjuju, poput oluje, i ostavljaju nas zbunjenima.

Ako želite, podcrtajte ponuđene osjećaje koje i sami doživljavate:

Nemir	Strah	Praznina	Bespomoćnost	Šok	
Bijes					
Krivnja	Zahvalnost		Radost	Ljubav	Ljutnja
Ravnodušnost	Umor	Očaj	Usamljenost		
Neshvaćanje					
Samosažaljenje	Mržnja	Bol	Osjećaj malovrijednosti		
Oslobođenje					

Razmišljanja

Misli jedne osobe su također različite i podijeljene te mogu biti zbunjujuće:

- S njom sam i ja umro.
- Kako si mi to mogla učiniti!
- Ne, to nije istina!
- Sada sam slobodan.
- Mrzim sve ljude koji su ostali na životu.
- Moj život više nema smisla.
- Strašno – o ničem drugom ne mogu razmišljati.
- Noću pomišljam da leži pored mene. Jesam li poludio?
- Da sam učinio više, ona ne bi umrla.
- Liječnici su ju ubili.
- Napokon je ova muka prošla.
- Sve je tako nestvarno.
- Nikad više! Pa kako mogu s tim živjeti?

- Koliko dugo ću morati ovako sam živjeti?
- Najljepše se pretvorilo u najgore.
- Kako je Bog mogao dozvoliti da mi dijete umre pred očima?
- Mogu raditi tek 2-3 sata. Tada ponovo moram kući.
- Bol se čini sve jača i dublja. Nikada neće prestati!
- Ne postoji nitko tko me razumije.

Želite li misli prenijeti u riječi?

Zašto?

Često nas muče pitanja koja započinju riječju *zašto*:

- Zašto nisam ja umro umjesto nje?
- Zašto te moja ljubav prema tebi nije mogla zadržati?
- Zašto tako malo vremena?

• Zašto _____

• Zašto _____

Zašto _____

Tjelesne i duševne reakcije

Dolazi i do tjelesnih promjena, promjena u ponašanju i duševnih reakcija:

- umor • osjećaj praznine u želucu • tjeskoba u grudima • lupanje srca • poremećaji spavanja • stegnutost grkljana • ubrzano kratko disanje • smanjen apetit • motoričko, automatsko kretanje • poremećaj koncentracije • priviđenja • zbunjenost • preosjetljivost • nezainteresiranost • uskraćivanje socijalizacije • promjena pojma o vremenu • nerazumljivi snovi • traženje i dozivanje • pričanje naglas s preminulim • hiperaktivnost • poteškoće s donošenjem odluka • slabost mišića •

Želite li podcrtati promjene koje ste doživjeli?

Svi ti osjećaji,

misli,

doživljaji su normalni.

Ti osjećaji, misli i doživljaji dolaze i prolaze. Jednog dana biti će manje intenzivni i prijeteći.

Vrijeme

Dolazi i do problema sa vremenom:

- Već godinu dana tugujem za majkom. Je li to normalno?
- Otkad mi je umrla kći, vrijeme je stalo.
- Svaki put kad pomislim kako je tuga nestala, čini mi se da se iznova vraća.

Svaki od tih pojmova o vremenu je opravdan. Pomoći ćemo si ako **pustimo vrijeme** da teče. Važno je da sebe prihvatimo s postojećim osjećajima i ne otežavamo put oporavka kroz odbijanje. Svaki osjet moramo prihvatiti. Kada si odlučimo **dati potrebno vrijeme**, iskusit ćemo pozitivne promjene i stvari će se početi mijenjati.

Dodatna pomoć

Što Vam u tim trenucima još može pomoći?

Možda:

- Budite dobri prema sebi i imajte obzira prema vlastitim granicama. Pripazite da se ne preopterete na radnom mjestu ili aktivnostima u kojima ste potrebni drugima.
- Izbjegavajte razmišljanje o osjećajima krivnje.
- Priuštite si dovoljno pauzi i odmora!
- Brinite se o vlastitom tijelu, prije svega kroz pravilnu prehranu, iako se naizgled čini nebitna i Vi nemate potrebu za hranom. Zatim, krećite se – šćite, polako trćite, plivajte, ili opuštajte. To Vam može pomoći da u sebi ponovo pronaćete mir.
- Vodite osobni dnevnik u koji ćete zapisivati sve osjećaje i razmišljanja.

- Tražite nove načine samoizražavanja, kao što je glazba ili slikanje.
- Napustite stan tek kada ste za to spremni, točnije, kada osjetite potrebu – za pola godine, za godinu ili dvije.
- Postavite fotografije.
- Zamolite druge za pomoć i prihvatite ju ukoliko se nudi.
- Kada Vas u potpunosti obuzima očaj, nazovite Crkvu ili stručnu osobu.
- Određene aktivnosti obavljajte na način svojstven preminulom.
- Idite u prirodu.
- Tražite tišinu.
- Ponekad koristi udaljiti se od ostalih.
- Razgovarajte s ljudima sa sličnim iskustvima. Mnogi hospiciji nude grupna i individualna savjetovanja.
- Družite se s ljudima koji Vas razumiju i prihvaćaju.
- Pokušajte održavati uobičajeni dnevni ritam.

Odjeća

Odjeća koja simbolizira tugovanje može nas čuvati i služiti kao signal drugima da se s nama ophode obzirnije i pažljivije. S druge nas strane tamna odjeća može opteretiti i učiniti još usamljenijima.

Pokušajte odrediti odgovara li Vam ovaj način tugovanja.

Drugi tuguju drukčije

Iako tugu doživljavaju mnogi ljudi, svatko ju proživljava na drugačiji način. Određene različitosti ponekad smatramo iritantnima, posebice ako se radi on članu obitelji ili bliskom prijatelju. «Ne razumijem. Moj muž kao da ne tuguje za preminulim djetetom.»

Ovakve su rečenice poznate mnogima. Osobno proživljavanje takvih situacija samo pojačava osjećaj zajedništva i jednakosti svih ljudi. Upravo iz tog razloga trebamo se s drugima zbližiti i povezati.

Kada kažemo da drugi tuguju drukčije, to se prvenstveno odnosi na različiti:

- način pokazivanja osjećaja,

- potrebu za blizinom,
- potrebu za razgovorom o preminulom,
- intenzitet osjećaja i vrijeme potrebno za oporavak.

Kada shvatimo da različitost u proživljavanju cjelokupne situacije ne znači nedostatak osjećaja ili ljubavi, nezainteresiranost ili hladnoću, postat ćemo bliži s drugim ljudima, a ta nas različitost više neće toliko razdvajati.

Drukčiji način tugovanja znači da se svaki čovjek na svoj način nosi sa osjećajima.

Što bolje pokušamo shvatiti tu različitost, razlika će se smanjivati, a mi ćemo se unatoč razlikama povezivati s drugim ljudima.

Iako neki ljudi ne pokazuju otvoreno svoje osjećaje, to ne znači da ne tuguju na neki drukčiji, njima svojstven način.

Povezanost s drugima

U vrijeme tugovanja, primijetit ćemo kako su se naši osjećaji i odnosi prema drugima uvelike promijenili. Te nas promjene u osjećajima, u potrebi za samoćom ili bliskoću, ponekad dodatno čine nesigurnima. S jedne strane potrebiti smo drugih ljudi, a s druge strane naši osjećaji prema tim ljudima se mijenjaju. Osjećaji potresenosti i povećane osjetljivosti mijenjaju naš stav i neki sasvim drugi ljudi mogu nam postati važnima. Bliski ljudi pak, postaju manje važni, možda čak zato jer nam je u takvim trenucima teško biti s njima.

Čovjek se, dok tuguje, ponekad toliko promijeni da se i naša potreba za bliskoću ili samoćom mijenja.

Ovdje možete sastaviti listu s imenima ljudi koji su Vam važni i pružaju Vam potporu.

- 1 _____ S tom osobom rado _____ .
- 2 _____ S tom osobom rado _____ .
- 3 _____ S tom osobom rado _____ .
- 4 _____ S tom osobom rado _____ .

Listu možete provjeravati i mijenjati.

Nesigurnost i povrijeđenost s vremenom se mogu smanjiti ukoliko drugima pokazujemo što nam je važno i za nas dobro. To nije uvijek lako učiniti, jer nas je ponekad strah da druge ne povrijedimo ili ih udaljimo od sebe. No, važno je znati da im ugađamo želje i potrebe kako bismo im pomogli prebroditi teška vremena.

Ekstrovertiranost može biti opasna, ali ona svakako pomaže u ophođenju s ljudima.

Tu nesigurnost osjećaju i tugujuća osoba i osobe koje ju okružuju.

U vrijeme tugovanja postajem samo teret

Osjećaje koje smo spomenuli osjećaju mnogi tugujući. Mi pak smatramo da smo sami postali drugačiji, teret i višak, i mislimo kako ništa više ne možemo dati svijetu. Zbog toga se udaljavamo i povlačimo. Upravo tada, kada osjećamo usamljenost, tugu ili očaj, teško nam je prići drugima.

Misli koje nam mogu tada pomoći:

- Odredite osobu koja bi vam mogla pomoći.
- Pristojno zamoliti za uslugu nije ništa loše.
- Što više prijatelja i poznanika imate, imate i više osoba na raspolaganju te možete odabrati kojoj osobi se obratiti ovisno o usluzi.
- Nemojte očekivati da Vam jedna osoba napravi sve usluge.
- U vrijeme tugovanja vrlo smo osjetljivi te možemo burno reagirati i na najmanju naznaku koja bi mogla značiti da nam određena osoba ne želi učiniti uslugu. Tada je važno verbalizirati osjećaje, nedoumice i nesigurnosti.
- Pokušajte primijetiti kada se osoba zaista povlači i pokazuje nezadovoljstvo sa izvršavanjem usluge. Ta osoba vjerojatno već ima dovoljno obveza.

Kada nakraju ipak odlučimo nekoga zamoliti za uslugu, ta će se osoba vjerojatno osjećati važnim i pronaći će vlastiti smisao u toj situaciji.

O šutnji i razgovoru

Često čujemo kako je tugujućima pomogao razgovor. Na taj su način oslobodili osjećaje i misli o preminulom i smrti. Zanimljivo, o nekim događajima uvijek imamo potrebu razgovarati. Pritom osjećamo da se naše brige, strahovi, tuga i ljutnja, usamljenost i slabost smanjuju te svakim novim razgovorom sve više nestaju.

Dobro je odlučiti s kim i koliko o tom iskustvu želimo razgovarati. Ponekad doživimo da nas sugovornik ne sluša u potpunosti ili da nam nasilu želi dati «koji dobar savjet». Takvi su razgovori bolni i dirnu nas, no i sami znamo da često može doći do neuspjelih razgovora.

Ako uvidite da u Vašoj okolini ne postoji osoba kojoj biste se mogli obratiti, pokušajte biti član neke udruge ili pohađati grupne terapije te podijeliti svoje misli s ostalim tugujućima. Možda odlučite i sami osnovati takvu grupu. Takve zajednice mogu biti poticajne jer kroz dijeljenje sličnih iskustava postajemo spremniji pozornije slušati i razumjeti druge.

S druge strane, postoje ljudi koji nemaju potrebu izražavati vlastita iskustva, osjećaje tuge i misli o preminulom i smrti. Radije biraju tišinu i sa situacijom se ophode na drukčiji način.

Svakoga na svoj način određuje i oblikuje iskustvo.

Svaki čovjek bira svoj način izražavanja.

Život s preminulim

Potreba da nastavimo život zajedno sa preminulim je velika. Tražimo mjesta na kojima smo proveli lijepe trenutke, zamišljamo što bi tada preminuli rekao, kako bi se osjećao. Čak pripovijedamo drugima o unutarnjoj povezanosti, iskustvima i osjećajima koji nas vežu uz preminulog.

Nastavak života sa preminulim je u redu i pomaže nam da prebrodimo tugu.

Evo nekoliko savjeta kako proživjeti ovo iskustvo zajedno sa preminulim:

- Vodite unutrašnje razgovore s preminulim.
- Molite ga za oprost ili mu zahvaljujte.
- Molite ga za pomoć.
- Pomirite se s njegovim odlaskom na miran način.
- Gledajte fotografije.
- Za njega pripravlajte cvijeće ili fotografije, zapalite svijeću.
- Posjećujte njegove prijatelje i pričajte o njemu.
- Određene aktivnosti obavljajte na isti način kao što ih je on obavljao.
- I još mnogo toga što proizlazi iz Vaše vlastite povezanosti s preminulim.

Sve to ponekad budi bolne osjećaje.

Zato je važno sebe slušati i osjetiti što zaista želite učiniti, a što je bolje ostaviti prošlosti.

Druga vrsta razgovora

Neke osobe se u vrijeme tugovanja okrenu religiji i dopuste da im vjera pomogne. U tom su obraćanju vjerojatno i prije pronalazili utjehu i pomoć, no vjera im je u ovo vrijeme posebno potrebna.

Neke se pak osobe upravo u vrijeme tugovanja udalje od vjere i izgube povjerenje u Boga. Često možemo vidjeti kako su ljudi ljuti na Boga, misle da je nepravedan ili im u to vrijeme postane odbojan.

Ostali se osjećaju kažnjeno. Misle da su krivi ili bezvrijedni te da nisu vrijedni osobe koja je preminula. Sa takvim razmišljanjem i osjećajima teško im je obratiti se Bogu, s njim pričati i njemu se povjeriti ili pak moliti za izgubljenu osobu. To će se neprijateljstvo smanjiti ako se obratimo Bogu i izrazimo svu mržnju i odbojnost, verbaliziramo je te tako ponovno s stupimo u trajan kontakt s NJIM. Možete se obratiti i Vašem župniku koji će Vas zasigurno poslušati sa strpljenjem.

Što će biti sutra – strah od budućnosti

Ljudi često doživljavaju budućnost kao prijetnju ili ju bez preminulog uopće ne mogu zamisliti. Tada im na pamet padaju pitanja kao što su:

Kako ću živjeti bez njega? Što će od mene ostati?

Brinem se za svoju djecu. Čak me i novčana situacija brine.

Još mnoga slična pitanja muče tugujuću osobu. Posljedično, tugujući uopće niti ne želi budućnost.

Ovo su savjeti osoba koji su se uspjeli nositi s takvim pitanjima:

- Često govorite s ljudima o svojim osjećajima.
- Tuga i bol se mijenjaju s vremenom, ali za to je potrebno duže nego što mislimo.
- Tražite tuđu pomoć.
- U takvim trenucima postanemo jači nego što smo si to mogli zamisliti.
- Pokušajte živjeti za danas.
- S vremenom će se sve promijeniti.
- Ponekad se dogodi i nešto loše. Imam pravo griješiti
- Pomalo, jedno po jedno.
- Preminuli je pored mene i pomaže mi.

Dobro je ne zamišljati budućnost kao veliki neprebrodivi teret, već joj prilaziti pomalo, dan za dan.

...ali tuga se uvijek iznova vraća

Mnogi kažu: «Kada će sve to prestati?» Nažalost, tuga nikada ne prestaje, ona se samo mijenja, a ujedno mijenja i nas. Posebno su bolni blagdani i proslave. Tada ponovno osjećamo gorki gubitak koji nas iznova potrese. Mnogi svjedoče kako je prva godina tugovanja najteža, kada «svaki dan u godini» priziva mnoga sjećanja, lijepa i tužna. To se prije svega odnosi na dane kao što je Božić, Uskrs, rođendani, itd. Tu su i dani uz koje vežemo posebne događaje – dan kada smo se prvi put upoznali, dan kada si morao u bolnicu, dan smrti, dan pokopa, itd.

Ponekad je dobro takve memorijale obilježiti intimnim druženjem. Primjerice, nešto izraditi kako bi se prisjetili preminule osobe ili pak pozvati prijatelje i poznanike da Vas toga dana posjete. Takva okupljanja ožive stara sjećanja i često budu plemenita i pozitivna.

Ti si otišao – što meni preostaje?

U bilo koje vrijeme teško je preminulom reći: «Umro si. Ja ću još kratko živjeti. Onda ću i ja umrijeti.» Riječi njemačkog psihoterapeuta Berta Hellingera za mnoge su bile iscjeljujuće.

Nakon ovih rečenica, život bismo ponovo mogli prihvatiti kao dar. Ono što nam preostaje jesu sjećanja i povezanost s preminulim. Činjenica da je ta osoba ušla u naš život, mnogo nam toga dala, pomogla ostvariti i realizirati ostaje nam kao poticaj da započeto nastavimo razvijati i njegovati.

Ponekad ćemo iskusiti da sada, nakon što preminula osoba više nije s nama, dio našeg bića i dalje želi živjeti. Takvo je saznanje teško priznati, no upravo nam ono može dati hrabrost za ići dalje.

Pored sve tuge i očaja, ono što nam zaista ostaje jest osjećaj zahvalnosti da je preminula osoba bila s nama i dio svog života provela s nama. Potrebno je mnogo vremena da ponovo pronađemo oslonac u samom životu. Dajte si vremena. Čak i ako ne tugujete na uobičajen način, odjeveni u crninu, ne mislite da to nije u redu. Vi idite svojim putem na svoj način u svoje vrijeme.

Nekoliko misli o njegovatelju i pomoćniku

Možda ovaj priručnik čitate u vrijeme kada Vam zapravo i nije potreban, točnije, nemate preminulu osobu za kojom tugujete. No moguće Vas zanima odgovor na pitanje: «Kako mogu pomoći susjedi koja je upravo izgubila supruga, ili prijatelju čiji sin je nenadano preminuo?» Možda se jednostavno pitate kako stati pred osobu koja trenutno tuguje.

Umiranje i smrt u nama bude osjećanje nesigurnosti, straha i bespomoćnosti. Izbjegavamo susret s tugujućim i ne znamo što reći. Najradije bi prešli cestu kada vidimo tu osobu. Drugi nam glas pak govori da bismo joj trebali prići i ponuditi pomoć.

Prihvatite bespomoćnost koju osjećate i nemojte joj se odupirati.

Nakon što smo to učinili, lakše ćemo prilaziti drugima, pa čak i ako ne znamo što u tom trenutku reći. Možda naše riječi neće biti niti toliko važne, možda će više pomoći jedno toplo prijateljsko rukovanje, zagrljaj ili pogled.

Drugome sasvim sigurno više pomažemo kada smo prirodni, a to znači da moramo priznati našu bespomoćnost ili se potruditi izreći par riječi. Tada progovara naše srce i to je najvažnije. Sve besmislice ili isprazne riječi sažaljenja bile bi neprikladne ili čak uvredljive. Par jednostavnih riječi je sve što tugujući treba.

Kada bude prikladno, pitajte tugujućeg treba li mu što, možete li mu ikako pomoći. Dobro je prvi pristupiti ili nazvati jer tugujući često nema snage od drugih tražiti pomoć, čak i ako mu je nužno potrebna.

Ako Vam tugujući odgovori da mu pomoć ili razgovor nije potreban, direktno ili indirektno, sjetite se da je osoba trenutačno osjetljiva i ne uzimajte joj to za zlo.

Prvi dani i tjedni

U prvim danima nakon smrti, tugujućem će dobro doći jednostavna praktična pomoć. Tugujući često nema snage za obavljanje svakodnevnih poslova, već je zauzet sa obvezama vezanim uz pokop i slično. Pomoći mu možete pravljenjem juhe, salate, čišćenjem stepenica ili stana, čuvanjem njegove djece, odlaskom u kupovinu namirnica, buketom cvijeća.

Dobronamjernost i toplinu najbolje ćemo izreći pismom. Tom gestom ističemo veličinu preminule osobe te trag koji je na nama ostavila. Čak i pismo u kojem pokazujemo razumijevanje za tugujuću osobu lijep je znak pažnje i sućuti. Tugujući se tada više ne osjeća toliko sam, već pomišlja:

«Ovo je čovjek koji me razumije, koji se ne boji moje patnje i boli.»

Mnoge tugujuće osobe ne mogu biti same određeno vrijeme nakon smrti drage osobe, jer ih svlada bol te se i same boje da će ih tuga u potpunosti preuzeti.

Koristi obratiti se tugujućem, nazvati ga ili s njim prošetati. Druženje ne mora dugo trajati jer se tugujući može osjećati neugodno ako predugo boravi s kim.

Prihvaćam te takvog kakav jesi

Važno je drugome pokazati da ga prihvaćamo takvog kakav on jest, u očaju, boli, ljutnji, u svim situacijama. On ima pravo tugovati kako želi, potiskivanjem osjećaja, kroz plač ili ljutnjom. To je njegov put, a mi ga na tom putu pratimo. Prihvaćanje možemo pokazati ne samo riječima, već i fizičkom prisutnošću, zagrljajem te tako da ih primimo za ruku, obrišemo suze.

Pokušajte osjetiti koji način odgovara Vama i tugujućem. Ako ste u to nesigurni, bolje je priznati i pitati, nego se skrivati iza «pametnih rečenica». Primjerice: «Toliko sam nesigurna, najradije bih te zagrlila, ali nisam sigurna želiš li i ti isto.»

S tugujućim podijeliti...

Tugujućem ponekad koristi podijeliti sjećanja ili gledati fotografije, bilo uz suze i bol, bilo uz smijeh i zahvalnost.

Možda bi bilo dobro podsjećati tugujućeg da smo mi uz njega, jer se može dogoditi da nas ponekad zaobilazi. Tugujući toliko usmjerava misli i osjećaje prema preminulom da u njegovom srcu ne ostaje mjesta za ništa drugo.

Za tugujućeg je važno održavati prijateljstvo. U slučaju smrti partnerice ili partnera, prijatelji su često jedina veza s životom. Biti prijateljem znači biti bliska osoba, puna razumijevanja i podrške. To može biti i član obitelji, čovjek kojeg smo upoznali nedavno ili dugogodišnji prijatelj. Ponekad je važno shvatiti i osjetiti što tugujući misli, na koga se oslanja i koga je izabrao za podršku. Na nama je ne ljutiti se ukoliko mi nismo «odabrani».

Osjećaj «drugima sam još uvijek važan» pomaže tugujućem ponovo pronaći vlastiti smisao koji je u početku u potpunosti bio iščeznuo.

Različiti smo

Osoba koju gubitak u početku nije jako pogodio, može biti potresena tek mjesecima kasnije. Ukoliko se radi o vrlo bliskoj osobi osjećaji tugujućeg biti će sigurno drukčiji. Tuga može doći nakon dugo vremena pomirenja i to intenzivnija nego je bila prije. Ponekad je njegovatelju teško shvatiti da su se osjećaji boli i tuge javili tek nakon toliko dugo vremena. U tim se situacijama očito vidi razlika, s obzirom da smo mi na smrt reagirali na potpuno drugi način i u potpuno drugo vrijeme.

Tuga se može vratiti na drugu, treću pa i četvrtu obljetnicu smrti ili rođendana. Kada to shvatimo, možemo se tugujućem približiti pismom, pozivom ili razgovorom.

Približiti se tugujućem nije uvijek lako, treba strpljenja. Moramo biti smireni iako nam se ponekad čini da će tuga trajati vječno. Tada je dobro biti iskren prema sebi i priznati si vlastite granice.

S druge strane, kao pratitelj i njegovatelj učimo mnogo. Imamo priliku rasti, poboljšavati se i kroz vlastito djelovanje pronaći smisao.

Nadamo se da smo Vam kao tugujućoj osobi ili njegovatelju/ici bili pomoć na putu koji je često težak i mračan.

Sve ima svoje vrijeme. Svaka stvar ima svoje vrijeme pod nebom.

Ima vrijeme kad se rađa, i vrijeme kad se umire; vrijeme kad se sadi, i vrijeme kad se čupa posađeno;

Vrijeme kad se ubija, i vrijeme kad se iscjeljuje; vrijeme kad se ruši, i vrijeme kad se gradi;

Vrijeme plaču i vrijeme smijehu; vrijeme tugovanju i vrijeme igranju;

Vrijeme kad se baca kamenje, i vrijeme kad se skuplja kamenje; vrijeme kad se grli, i vrijeme kad se rastaje;

Vrijeme kad se traži, i vrijeme kad se gubi; vrijeme kad se čuva, i vrijeme kad se zabacuje;

Vrijeme kad se dere, i vrijeme kad se sašiva; vrijeme kad se šuti, i vrijeme kad se govori;

Vrijeme kad se ljubi, i vrijeme kad se mrzi; vrijeme ratu, i vrijeme miru.

Stari Zavjet, Knjiga propovjednika