

Patrick O'Malley in Tim Madigan

Pot žalovanja:
kako v žalosti izgube
najti svojo zgodbo ljubezni



Ljubljana
2022

Kazalo

| | |
|--------------------------------------|------------|
| Uvod | |
| Kaj je narobe z mano? | 11 |
| Prvo poglavje | |
| Terapevt žaluje | 17 |
| Drugo poglavje | |
| Kletka stopenj | 30 |
| Tretje poglavje | |
| Naprej s pomočjo zgodb | 46 |
| Četrto poglavje | |
| Na pravi poti | 60 |
| Peto poglavje | |
| Nihče ne žaluje enako | 71 |
| Šesto poglavje | |
| Poznaj samega sebe | 78 |
| Sedmo poglavje | |
| Kako pride smrt | 90 |
| Osmo poglavje | |
| Navezanost in žalovanje | 108 |
| Deveto poglavje | |
| Vaša zgodba | 119 |

| | |
|---|------------|
| Deseto poglavje | |
| Kultura pozitivnosti | 130 |
| Enajsto poglavje | |
| Pričakovanja drugih | 139 |
| Dvanajsto poglavje | |
| Pomoč za tiste, ki želijo pomagati žalujočim ... | 153 |
| Trinajsto poglavje | |
| Deljena žalost | 165 |
| Štirinajsto poglavje | |
| Terapevt še vedno žaluje | 175 |
| Epilog | 181 |
| Opombe | 185 |
| Dodatno branje | 191 |
| Priloga I | |
| Iskanje pomoči | 193 |
| Priloga II | |
| Slovarček žalovanja..... | 195 |
| Priročnik | |
| Za skupine in posameznike | 199 |

stih je Ryan nehal dihati in bolnišnično osebje je prihitelo k njemu, da so ga oživljali.

Ves ta čas sva z Nancy hrepenela, da bi ga lahko vzela v naročje, vendar zaradi njegove krhkosti in vseh naprav to ni bilo mogoče. Največ, kar sva lahko storila, je bilo, da sva se dotaknila drobnega prstka ali pobožala drobceno ročico. Namesto nežnega gruljenja so bili zvoki okoli mojega sinka mehansko piskanje naprav za intenzivno nego. Namesto čudovitega vonja novorojenčka je bil v prostoru oster vonj razkuževalnega mila, s katerim sva si morala temeljito umiti roke, preden sva ga smela obiskati. Kljub temu, da ga nisva mogla vzeti v naročje, kljub vsem napravam, ki so bile med njim in nama, sva ga imela neskončno rada.

Zgodnja jesen se je prevesila v advent in nato v božič. Najin sin je postopoma postajal vse močnejši. Nekega januarskega dne ga je zdravnik odklopil z dihalne naprave. Končno sva ga lahko pestovala brez prepletenih cevki in žic.

9. marca 1981, na najino sedmo obletnico poroke, sva najinega sinka končno lahko peljala domov, da ga bova pestovala, kopala, poljubljala, z njim plesala, ga hranila in zibala. V tistih dneh se je prvič nasmehnil. Čeprav je bil še vedno krhek in zelo droben, sva si dovolila, da sva si začela predstavljati Ryanovo prihodnost. Na svetu še ni bilo otročiča, ki bi ga njegovi starši bolj ljubili.

In potem ga nenadoma ni bilo več.



V soboto zvečer, 16. maja 1981, sva ga zdravila zaradi prehlada, vendar nisva bila pretirano zaskrbljena; preživeli smo veliko hujšega. V nedeljo zgodaj zjutraj pa je najin ljubljeni sinko nenadoma nehal dihati. Začel sem ga oživljati. Ryanov zdravnik in reševalno vozilo sta bila v nekaj minutah pred našo hišo. Zdravnik mu je dal injekcijo adrenalina v srce, medicinski tehniki pa so nadaljevali oživljanje. Z Nancy sva

tiho molila, ko sva hitremu reševalnemu vozilu sledila v bolnišnico.

Naslednjih nekaj ur je sosledje utrinkov, ki so se za vedno vtisnili v moj spomin.

- Njegov zdravnik, ki je s solznimi očmi prišel v čakalnico in rekel: »Nisem ga mogel rešiti.«
- Ryanovo telesce v mojem naročju
- Vrnitev domov, brez Ryana
- Bolečina najinih sorodnikov in prijateljev, ko sva jim sporočila novico o njegovi smrti.
- Številni obiski in Ryanov pogreb, ki sva ga doživljala kot v sanjah, polna adrenalina.
- Obrazi vseh navzočih v domači cerkvi
- Pogled na njegovo drobno krsto ob oltarju
- Gradbeni delavci, ki snemajo klobuke, ko je mimo njih peljal pogrebni sprevod.
- Odhod s pokopališča na tisti sončen pomladni dan



V dneh po pogrebu sva z Nancy izginila v gorovje Nove Mehike.

»V gorski koči sva prebila tri dni,« sem zapisal v svojem dnevniku. »Običajno naju takšno okolje navda z brezmejno energijo. Tokrat pa odštevava minute do odhoda. Nenehno se pogovarjava. Govoriva o njem in o vseh ljudeh, ki so bili vpleteni v njegovo življenje, ki so vpleteni v najino življenje. Stokrat sva že na glas predelala zadnje ure njegovega življenja, in Bog ve, kolikokrat še sama pri sebi.«

Čeprav sem bil po Ryanovi smrti čustveno otopel, sem se po tednu dni vrnil na delo. Moji nadrejeni so me podpirali in lahko bi si vzel več časa, saj v takšnem duševnem stanju verjetno ne bi smel imeti opravka s klienti. Toda niti sanjalo se mi ni, kaj potrebujem, kaj bi moral storiti. Star sem bil osemindvajset let in kljub vsej izobrazbi nisem imel nobenih izkušenj z osebno izgubo.

Nekateri moji klienti so slišali, kaj se je zgodilo. Sprejemal sem njihove izraze sožalja, vendar sem naša srečanja hitro poskušal preusmeriti nazaj na njihove težave. Bil sem usposobljen za to, da jaz poskrbim zanje, in ne, da oni skrbijo zame. Bilo je tudi nekaj mučnih trenutkov. Spominjam se, kako so se nekateri klienti opravičevali, ker so govorili o svoji tesnobi ali o neukrotljivih mladostnikih, ko pa se je moja tragedija zdela toliko hujša.

Upam, da sem svoje delo opravil uspešno, toda odkrito povedano o tem nisem povsem prepričan. Moja pozornost gotovo ni bila zadostna in pogosto sem pomislil, da bi si moral vzeti še kakšen teden, preden bi se vrnil v pisarno in h klientom. Glede na to, kar vem zdaj, mi je jasno, da bi mi najmanj en mesec odsotnosti dosti bolj koristil. V tednih po Ryanovi smrti nisem občutil ničesar drugega kot olajšanje, ko se je srečanje s klientom zaključilo, in še večje olajšanje, ko se je zaključil dan in se mi ni bilo treba več osredinjati na druge.

Do poletja je pretres zbledel in obsežnost moje srčne bolečine je postala dosti jasnejša. Zatočišče sem iskal v značilnem »izogibanju«: »vesele« urice in pozne noči, zabave po službi z mladimi sodelavci. Toda svoje izgube nisem mogel izničiti z zabavami. V enem trenutku sem bil vesel in dostopen; v naslednjem me je razjedala žalost. Spominjam se, kako sem na zabavah nekajkrat izginil na stranišče, da bi jokal. S fanti sem bil zunaj na pivu in sem se umaknil, če sem začutil, da me bodo oblile solze.

Doma so se neprespane noči vrstile druga za drugo. Ležal sem v postelji, kjer so me preganjali spomini – Ryanov prvi nasmešek, ki mu je sledil trenutek, ko so ga odpeljali z reševalnim vozilom. In vprašanja, vedno vprašanja. Kaj, če bi živel? Kakšen bi bil zdaj? Kaj bi lahko storili drugače?

Pred kratkim sem, prvič po verjetno dvajsetih letih, znova prebral svoj dnevnik iz tistega bolečega obdobja. Ob la-

stnih besedah me je še vedno stiskalo pri srcu in v očeh so se mi nabirale solze. Ko sem znova prebiral te strani, sem občutil neverjetno sočutje do Nancy in samega sebe, mladega para, ki je moral prestati tolikšno izgubo. Bila sva mlajša od najinih dveh danes odraslih sinov, Kevana in Connorja.

31. MAJ 1981

Minila sta dva tedna. Zdi se, kot bi bilo včeraj, po drugi strani pa se zdi že cela večnost. Danes sem šel v cerkev in nisem mogel pogledati oltarja, ne da bi si tam predstavljal njegove male krste. V službi ni bilo tako slabo, kot sem pričakoval. V ponedeljek sem večkrat jokal in to je pomagalo. Verjetno je dobro, če se človek pretvarja, da ni nesrečen. Vsak večer sva bila zunaj. Tu se zdi vse tako zelo prazno. Četrtek je bil zame zelo naporen dan. Četrtekovi popoldnevi so bili običajno »naš« skupni čas. Zato sem vstopil in odšel naravnost v njegovo sobo: mislil sem, da me bo razneslo, tako zelo sem ga pogrešal. Zjutraj sem se zgodaj zbudil in pomislil na čas pred dvema tednoma. Še enkrat sem šel čez vsako podrobnost – prizori so še vedno tako jasni. Na neki način si ga je lažje predstavljati mrtvega. Tako boleče se ga je spominjati, ko se je dobro počutil in se je smejal.

6. JUNIJ 1981

Še ena neprespana noč. Ali me bodo sobotni večeri in nedeljska jutra do smrti opominjali na to, kaj sem za vedno izgubil? In če ne, kdaj bosta prišli sobota in nedelja, ko ne bom večino časa premišljeval o teh zadnjih prizorih? Vse manj je stvari, s katerimi bi se lahko zamotil, kar pomeni, da njegova smrt počasi postaja vedno bolj resnična. Kako se je lahko tako smejal le tri dni pred smrtjo?

23. JUNIJ 1981

Pred desetimi leti sem pisal zahvale udeležencem praznovanja moje mature. Danes zvečer pišem zahvale ljudem, ki so se odzvali na smrt mojega sina. Odraščanje se nocoj ne zdi pretirano prijetno. Bolečina ni dosti manjša. Občutek praznine je še

Mislím, da ljudje vedno bolj cenimo tudi umetnost dobrega poslušanja. Navdihujoč primer sta dva moška v Pensilvaniji, Michael Gingerich in Thomas Kaden, ki sta odprla neprofitno podjetje z imenom *Nekomu povedati* (Someone to Tell It To). Od leta 2012 sta moška, oba posvečena duhovnika, opustila delo v pastoralí, da bi bila osebno na voljo – prek telefona in kratkih sporočil, elektronske pošte ali Skypa – ljudem po vsem svetu, ki potrebujejo nekoga, da jim prisluhne. »Vsi si želimo in moramo biti slišani, vedeti moramo, da nas drugi poslušajo in da jim je mar za nas. Hrepenimo po zaupnosti. Nenehno iščemo potrditev, da bi naši glasovi našli odmev v življenju drugih,« sta zapisala v svoji knjigi *Someone to Tell To (Nekomu povedati, op. prev.)*.⁴ Takole nadaljujeta:

To potrebo sva v svojem poklicnem življenju videla vedno znova – ko sva obiskovala ljudi, priklenjene na posteljo ali v bolniških sobah, ali ko sva sedela ob nekom, ki je žaloval po smrti ljubljene osebe, ali tolažila tiste v stiski, bolečini, osamljenosti ali negotovosti. To potrebo sva izkusila tudi na lastni koži, ko sva se soočala z izzivi najiníh družín z rakom, finančnimi pritiski, poklicnimi usmeritvami in invalidnostjo. Naučila sva se, kako vsakdo izmed nas včasih nujno mora biti slišan. Potrebujemo nekoga, ki nam bo prisluhnil, da bi svoje boje in vprašanja lahko delili, da jih ne bi prenašali sami.⁵ Zapomnite si te besede, ko boste napredovali s svojo pripovedjo o žalosti. In ne pozabite: čeprav tega morda ne pokažejo, žaluje tudi večina drugih ljudi.



Kot smo že omenili, bolj nedružabni, vase zaprti ljudje svoje zgodbe raje hranijo v svojih mislih in srcu ali pa v dnevnikih in zvezkih, ki jih bodo brali samo oni. To je povsem v redu. Toda Timova izkušnja s Freedom priča o lepoti in prijetnem počutju, ki se tako pogosto pojavita, ko svojo

zgodbo o žalosti z nekom delimo. Želimo si, da nas nekdo ljubi, za nas skrbi, nas podpira in nas priznava – vendar na prave načine. Ne želimo se počutiti osamljeno in zapušče-no. Nagonsko vemo, da se z delitvijo svoje žalosti odpremo možnosti, da z drugimi delimo tudi izkušnjo globoke podpore. Če nekoga prosite, naj prisluhne vaši zgodbi o izgubi, drugi osebi dejansko izkažete velik poklon. Ali kot je Fred Rogers povedal Timu: »Tvoje zaupanje potrjuje mojo zanesljivost.«

Naj predlagam še en seznam. Pomislite na ljudi v svojem življenju, s katerimi ste se počutili najbolj duševno varne, na ljudi, ki resnično poslušajo, na tiste, s katerimi ste čutili, da lahko snamete masko in govorite resnico svojega srca, ne glede na to, kakšna je. Večina izmed nas ima v svojem življenju gospoda Rogersa – prijatelja, župnika, trenerja, učitelja, sorojenca ali dedka, ki nam bo prisluhnil in nas ljubil ne glede na vse. Velika verjetnost obstaja, da so vam bili ti ljudje v vaši izgubi že doslej v veliko tolažbo.

Zdaj prihaja težji del. Povejte jim o svojem potovanju s to knjigo. Prosite jih, naj jo preberejo. Nato jih vprašajte, ali bi poslušali vašo zgodbo, ali bi bili vaš sopotnik v žalosti. Povejte jim, da jim ni treba odvzeti vašega trpljenja. Čisto poslušanje je vse, kar pričakujete. Morda so to tedenska srečanja na klopi v parku ali ob kavi na kraju, primernem za izražanje čustev. Vaše možnosti so neomejene.

Seveda obstaja tudi tveganje. Nobenega jamstva ni, da se zadeva ne bo obrnila proti vam, da vaše besede ne bodo pristale v naročju osebe, ki jih ni sposobna prenesti. Če prosite, pa vas oseba zavrne zaradi natrpanega urnika, čustvenega nelagodja ali strahu pred tem, kaj bi vaša bolečina lahko povzročila njej, tega ne vzemite osebno. Zahvalite se jim za njihovo poštenost. Prevzeti nalogo, da bi bili vaš spremljevalec v vašem žalovanju, je resna odločitev, ki zahteva izjemno pogumno čustveno naložbo.

Toda večina ljudi bo počaščena, če jih boste prosili. Stavim, da bo v večini primerov to globoka človeška izkušnja za vaju oba. Še posebej vase zaprte osebe boste morda našle zaupanje v spoznanju, da ljudje morda dejansko hrepenijo po potrditvi svoje zanesljivosti. Deljenje vaše žalosti ne bo breme; zanje bo to dar.



Na koncu bi rad predlagal še podporne skupine kot kraj, kjer lahko poveste svojo zgodbo ali poiščete sopotnika v žalovanju. Teh skupin ni težko najti. Hitro iskanje po spletu z vašimi specifičnimi potrebami vam bo ponudilo vire, ki jih potrebujete. (Za več smernic o iskanju skupine za podporo pri žalovanju glejte prilogo I. Prav tako upam, da bo študijski priročnik, vključen v to knjigo, koristen načrt za tiste, ki želijo najti ali ustvariti podporno občestvo.)

V preteklih letih sem govoril s številnimi podpornimi skupinami in vedno sem ganjen in navdihnjen, ko sem z ljudmi, ki trpijo, vendar so tudi predani pomoči drugim. Sve-to in upanja polno je opazovati osebo, nekoč upognjeno od bolečine, kako prevzame vodilno vlogo v eni od teh skupin. Ta zdravilna velikodušnost govori o tem, kdo v resnici smo kot ljudje.

Podporne skupine ponujajo čudovito ravnovesje med edinstvenostjo posameznikove pripovedi o žalovanju in univerzalno izkušnjo izgube, ki posamezne zgodbe združuje v eno, zgodbo človeštva. V podporni skupini vsi običajni demografski podatki ostanejo pred vrati. Vaše finančno stanje, spol, narodnostna pripadnost in poklic niso pomembni. Edina zahteva za članstvo sta vaša bolečina in potreba po razumevanju.

Skupine za podporo pri žalovanju so organizirane na več načinov. Nekatere se sestajajo po koledarju, druge pa na zaporednih šesttedenskih srečanjih, ki pogosto sovpadajo s

Patrick O'Malley in Tim Madigan

POT ŽALOVANJA

Kako v žalosti izgube najti svojo zgodbo ljubezni

Naslov izvirnika: Getting Grief Right. Finding Your Story of
Love in the Sorrow of Loss

© izvirnika: Patrick O'Malley, 2017

Prvič izdano pri založbi Sounds True

© za slovensko izdajo: Družina d. o. o., 2022

Izdaja: prva

Prevod: Mojca Masterl Štefanič

Jezikovni pregled: Matic Pavlič

Oblikovanje naslovnice: Benjamin Štefe, Družina d. o. o.

Grafična priprava: Stanislav Oražem

Izdali in založili: Družina, d. o. o.

Za založbo: Tone Rode

Naklada: 500

Tiskano v Sloveniji

Ljubljana 2022



Vse informacije o knjigah založbe Družina
najdete na spletni strani: www.druzina.si.

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

159.942.3

O'MALLEY, Patrick

Pot žalovanja : kako v žalosti izgube najti svojo zgodbo ljubezni / Patrick
O'Malley in Tim Madigan ; [prevod Mojca Masterl Štefanič]. - 1. izd. - Lju-
bljana : Družina, 2022

Prevod dela: Getting grief right

ISBN 978-961-04-0950-2

COBISS.SI-ID 125878787