

Objavljeno na www.poliklinika-djeca.hr

O gubitku u doba pandemije

Mirna Čagalj Farkas, mag.psih., Poliklinika za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba

Svatko od vas imao je očekivanja o tome kako će izgledati ova školska ili kalendarska godina, a to sigurno nije uključivalo globalnu zdravstvenu krizu u kojoj se nalazimo. S obzirom na to da su ta očekivanja, barem zasad, vjerojatno ostala neispunjena, prirodno je da to nosi sa sobom nosi žaljenje za tim što vam životi ne izgledaju onako kako ste ih zamišljali. Fizičko distanciranje i nedostatak povezanosti s vršnjacima u trenutnoj situaciji teški su sami po sebi. Očekivano je i da vam može biti teško razumjeti kako najbolje primijeniti sva pravila i ograničenja koja su na snazi, a isto tako, i razumjeti zbog čega je sve važno da se sada ponašate na određeni način. Kada se u tome svemu nađe još i gubitak očekivanja ili važnih životnih događaja, sve postaje još teže i složenije.

Kada se spomene riječ gubitak, većina ljudi pomisli na gubitak u vidu smrti bliske osobe. Smrt bliske osobe jest gubitak, ali postoje i drugačije vrste gubitaka koje ljudi doživljavaju kroz život. Osim gubitaka bliskih osoba, neki gubici mogu biti i materijalni, kao što su, primjerice, gubitak bicikla ili novčanika koji su ukradeni ili izgubljeni, kao i gubitak stana koji je oštećen u potresu. Naposljetku, postoje i oni gubici koje često ne gledamo kao takve, a to su takozvani apstraktni ili simbolički gubici. Oni mogu uključivati gubitak samopouzdanja, nade da će neka situacija biti bolja ili pak gubitak osjećaja sigurnosti. Iako su sve vrste gubitaka ovisne o tome kako ih osoba doživi, kod simboličkih gubitaka to može biti još izraženije, odnosno ista situacija kod jedne će osobe izazvati osjećaj gubitka, a kod druge možda neće. Dodatna teškoća povezana sa simboličkih gubicima proizlazi iz toga što su ljudi često skloni umanjivati važnost takvih gubitaka, iako oni mogu biti jednako teški i izazvati jednake reakcije kao i neki materijalni gubici ili gubici bliskih osoba.

Posljednja dva mjeseca sa sobom su donijela puno gubitaka za sve ljude, a posebno za mlade. Svi adolescenti doživjeli su gubitak rutine, svakodnevice odlaska u školu, viđanja svojih vršnjaka, ali i nastavnika, odlaska na treninge, u glazbenu školu, u škole stranih jezika i na brojne druge aktivnosti koje su činile njihov život. Pokušajte razmisliti nakratko o razdoblju otkad ste prestali ići u školu. U tom razdoblju vjerojatno se nisu dogodile neke stvari koje ste očekivali. Puno toga se promijenilo i vjerojatno ste propustili neke događaje. Uz to, možda već sada znate ili pretpostavljate da se neka vaša očekivanja vezana uz blisku budućnost neće ispuniti. Približavanjem kraja školske godine i



postupnim navikavanjem na izolaciju koja traje već neko vrijeme, vjerojatno se kod većine vas javljaju misli o nekim važnim događajima koje ćete propustiti. Neki od tih događaja će biti odgođeni, no neki i otkazani. Možda su ovo neke od situacija kojih ste se sjetili ili koje će vas podsjetiti na neke o kojima možda niste promišljali, ali se ipak odnose na vas:

- Prestanak bavljenja izvannastavnim aktivnostima (strani jezici, sportovi, glazbena škola, kreativne radionice...)
- Prekid glazbenih, sportskih ili bilo kakvih drugih nastupa i natjecanja
- Nemogućnost grupnog obilježavanja vlastitog rođendanskog slavlja ili slavlja bliske osobe
- Nemogućnost druženja s prijateljima uživo, izlaženja na koncerte, u klubove, na utakmice
- Prestanak rutine odlaska u školu na nastavu
- Gubitak prilike da se pozdravite s prijateljima i obilježite kraj školske godine
- Gubitak prilike da se pozdravite sa školom i onima koji tamo rade prije nego što maturirate
- Maturalac, odnosno maturalno putovanje
- Okupljanje maturanata povodom završetka srednje škole (norijada)
- Maturalna večer
- Promjena planova vezanih uz pripremu i održavanje državne mature

Osim navedenih situacija, možda ste doživjeli i neke koji nisu usko vezane uz odluke o izolaciji zbog pandemije, poput smrti bliske osobe, bolesti koja je utjecala na vaše zdravlje ili zdravlje vaših bližnjih ili pak živite na području koje je zatekao potres koji je oštetio dom u kojemu ste živjeli. Uz to, dok se većina navedenih gubitaka može odnositi na sve adolescente, posljednjih nekoliko navedenih gubitaka povezani su sa završetkom srednje škole. Ako ste trenutno maturanti, s obzirom na to da se u ovom razdoblju nalazite na važnoj prekretnici u životu, vjerojatno prolazite kroz proces nošenja s višestrukim gubicima jer nemate priliku na očekivani način zaokružiti ovo poglavlje svoga života.

Neke od gore navedenih situacija su vam vjerojatno više, a neke manje drage pa će, ovisno o tome, situaciju u kojoj se nađete biti lakše ili teže podnositi. Sasvim je razumljivo da vam je gubitak određenih obaveza donio i olakšanje jer je to značilo smanjeni osjećaj pritiska ili više vremena za bavljenje stvarima koje više volite. Ipak, vjerojatno ste se prisjetili nekih situacija do kojih vam je stalo i za kojima žalite kada razmišljate o tome da se neće dogoditi, ili se barem neće ostvariti na način koji ste očekivali. Ako razmišljajući o tome osjećate tugu, sjetu, razočaranje ili osjećaj nelagode, vjerojatno ste doživjeli gubitak.



ZAŠTO JE RAZGOVOR O GUBICIMA VAŽAN?

Možda se pitate što sad kada ste zaključili da ste proživjeli različite gubitke u ovom razdoblju. Razgovor o gubicima i traženje podrške služe tome da vam bude lakše nositi se s nastalim gubicima. Kada dođe do gubitka, to može izazvati različite reakcije. Osoba može puno razmišljati o tome što je izgubila, osjećati nevjericu zbog svega što se događa, može joj se činiti da je zbunjena i može imati teškoće s koncentracijom i pamćenjem. Uz to, može osjećati tugu, ljutnju, zabrinutost, zbunjenost, krivnju i brojne druge neugodne emocije. Nekad ljudi koji su doživjeli gubitak kažu da se osjećaju prazno. Može doći do promjena u ritmu spavanja i jedenja pa osoba spava više ili manje nego inače ili joj se promijeni apetit. Možda ste se pronašli u nekim od navedenih reakcija. Ako niste, znajte da je osim navedenih, postoji još niz reakcija na gubitak i da su sve one prirodne, odnosno razumljive s obzirom na to što proživljavate. Dvije osobe koje su proživjele isti gubitak mogu na njega reagirati različito, tako da vi i vaši prijatelji možete imati slične, ali i drugačije reakcije. Dobro je zapamtiti da nijedna reakcija nije bolja od druge, već je upravo takva, vaša.

Nakon što osoba proživi gubitak, počinje proces tugovanja. Taj proces nije lagan i za nošenje s gubitkom osoba mora imati priliku osjetiti osjećaje koje veže s tim kako bi prihvatila gubitak i prilagodila se na to da život dalje teče bez onoga što je izgubila. Kod tugovanja nema pravila i svaka osoba tuguje na svoj način, a važno je samo da ima priliku za to da svoje tugovanje izrazi onako kako joj najviše odgovara. Možda se neki od vas ne osjećate spremno za proces tugovanja, teško vam je prihvatiti da se možda nećete vratiti u školu u skoro vrijeme, i to je u redu. S jedne strane, tugovanje se ne može požuriti i ono će doći onda kada budete spremni na to. Ipak, s druge strane, tugovanje ne treba izbjegavati samo zato što je bolno, a kako biste se bolje nosili s tim, važna je podrška obitelji, prijatelja i drugih bliskih ljudi oko vas. Razmislite o tome imate li priliku dijeliti svoje gubitke s ljudima oko vas. Ako imate, promislite o tome kako oni reagiraju. Uobičajeno, ljudi mogu na gubitak reagirati na različite načine, neki od njih mogu biti od pomoći, a drugi, iako su izraženi u dobroj namjeri, mogu vam otežati nošenje s gubicima.

KAKO SVE OKOLINA MOŽE (LOŠE) REAGIRATI NA GUBITAK?

"Zamjena" izgubljenog

Mnogi ljudi se trude spomenute gubitke na neki način nadomjestiti. Za neke gubitke ova reakcija nije uobičajena, no za neke, posebno one simboličke, jest. Primjerice, u određenim situacijama ćete sami ili uz pomoć drugih nastojati doskočiti otkazivanju važnih događaja pa ćete pronaći način za simboličko obilježavanje ili održavanje tih događaja online putem. Tako ćete pokušati nadomjestiti dio onoga što ste izgubili. Recimo, čut ćete se s prijateljima virtualnim putem, slušat ćete predavanja na internetu i možda putem grupnog video poziva obilježiti završetak školske godine. To je svakako korisno i može biti od pomoći jer vam ipak u određenoj mjeri vraća osjećaj stabilnosti i kontrole.

Ipak, to što postoje alternative, ne znači da one mogu u potpunosti nadomjestiti ono što ste izgubili i da vam više ne smije biti teško. Na primjer, dobro je da imate opciju komunikacije s prijateljima putem video poziva, no to ne znači da vam neće nedostajati raniji način komunikacije s vršnjacima jer video poziv ne može zamijeniti kontakt uživo. Odlazak u školu je svakodnevna navika koja uvelike oblikuje rutinu i život, to je mjesto gdje su druženje i komunikacija s vršnjacima spontani, kao i mjesto gdje se možete družiti i s onim vršnjacima koji vam možda nisu bliski prijatelji.

Alternative su dobre onda kada imaju za cilj pružiti vam simbolički čin proživljavanja situacije koju nemate priliku proživjeti na uobičajeni način. Uz to, one su korisne ako su pravovremene i dođu u trenutku kada ste gubitak osvijestili, imali priliku razgovarati o tome kako se osjećate i spremni ste za njih te zaokruživanje procesa tugovanja. Alternativa ne bi trebala značiti da će se svi dalje ponašati kao da se ništa nije dogodilo jer bi to značilo negiranje gubitka.

Uspoređivanje

Kada ljudi vide da njima bliska osoba tuguje, često, u želji da ju utješe, uspoređuju gubitke te osobe s gubicima drugih ljudi. Time nastoje pokazati kako ima ljudi koji su u puno težim situacijama i vjerojatno misle da će to osobi pomoći, ali zapravo, osoba dobije poruku da njezin gubitak nije dovoljno važan. Primjerice, roditelj vam može reći: "Ima mladih koji su izgubili dom u potresu, onih koji su bolesni ili čiji roditelji su izgubili posao. Ti srećom sve to imaš, nema veze što nećeš imati maturalnu večer."

Nekad se individualni gubici zaista čine malima u usporedbi s onima na koje nailaze drugi ljudi. Ipak, svaki gubitak je vrijedan i zaslužuje da ga odtugujemo, bez obzira na trenutnu situaciju. Jedino na takav način osoba može dati tom gubitku važnost koji zaslužuje kako bi nastavila dalje, snažnija i spremnija za nošenje s novim izazovima. Gubitke ne možemo uspoređivati. Teško je i onima čiji roditelji su izgubili posao, ali i onima koji su tužni jer neće imati maturalnu večer. Vjerojatno se ne osjećaju jednako, ali i jedni i drugi mogu patiti i zaslužuju razumijevanje za to. Uspoređivanje



gubitaka i rangiranje po težini ljudi nekad koriste kako bi si dali ili oduzeli dopuštenje za to da se osjećaju tužno, no osjećaji tako ne funkcioniraju i ne možemo ih zaustaviti ako mislimo da nisu ispravni. Uz to, uspoređivanje gubitaka može potaknuti osjećaj krivnje kod osobe koja tuguje. Ako se tako osjećate, važno je da znate da su vaši gubici vrijedni onakvi kakvi jesu, ne zaslužuju prikrivanje ni potiskivanje. Ako vjerujete da nemate pravo dijeliti tugu zbog gubitka koji ste doživjeli, to može samo otežati proces tugovanja.

Postoji još jedan način usporedbe koji ste možda imali priliku čuti u trenutnoj situaciji, a koji može odmoći. Roditelji ili nastavnici mogu vam reći da je lakše proživljavati gubitak kada ga dijelite sa svim vršnjacima. Na primjer, možda ste nekad čuli nešto slično ovome: "Znam da ti je teško, no svi tvoji prijatelji su u istoj situaciji, nitko ne ide u školu i svi moraju biti doma." Odrasli mogu misliti da, ako se nitko ne viđa s vršnjacima i ne ide u školu, onda to nije toliko teško jer su svi u istoj situaciji. Naravno, ne mora biti tako. Nekad to što sličan gubitak proživljavaju i drugi može pomoći jer možda postoji veća vjerojatnost da će osoba doživjeti razumijevanje. Ipak, to što je sada puno mladih u teškoj situaciji može i povećati osjećaj ozbiljnosti gubitka jer šalje poruku o tome da se radi o promjenama velikih razmjera. Kako god se osjećate u vezi svojih gubitaka, imate pravo na to.

Svi govore da treba biti zahvalan

Možda ste posljednjih mjeseci čuli ili čitali da je važno usmjeriti pažnju na dobre stvari koje imate u životu, unatoč tome što ste neke izgubili. Možda ste i sa članovima obitelji razgovarali o tome na čemu ste sve zahvalni u ovoj situaciji. Zahvalnost je osjećaj koji služi kao podsjetnik na to da, čak i onda kada u životu postoje neke stvari koje su teške, i dalje ima puno toga dobrog. Dosjećanje svega na čemu ste zahvalni može vam popraviti raspoloženje i doprinijeti tome da se osjećate bolje.

No, ako ste doživjeli gubitke i u procesu ste tugovanja, a drugi vas stalno podsjećaju na stvari na kojima biste trebali biti zahvalni, možda ste osjetili da vam to ne pomaže. Na primjer, možda vam bliski ljudi govore: "Nećeš ići na maturalac, ali budi zahvalan za to što si zdrav i što možeš učiti, otići do trgovine. Imat ćeš vremena za putovanja u životu." Naglašavajući zahvalnost ljude se nastoji potaknuti na to da se usmjere na pozitivne aspekte situacije. Iako u osnovi takav način razmišljanja ne mora biti štetan, on može biti u potpunom neskladu sa stanjem osobe koja proživljava gubitak, staviti pred nju zadatak da se osjeća veselo kada tuguje i obezvrijediti njezine trenutne osjećaje.

U trenutnoj situaciji će vam drugi možda spominjati i važnost usmjeravanja na širu sliku i ukazivati vam na to da ostajanjem kod kuće posredno brinete o zdravlju onih koji su ugroženi i smanjujete vjerojatnost širenja zaraze. Neke od vas takvi će komentari možda ohrabriti i pomoći vam da date

smisao i značenje svim gubicima koje ste doživjeli. Ipak, razumljivo je da neće zaustaviti osjećaje povezane s gubitkom. Kroz proces tugovanja i njegovo zaokruživanje vjerojatno će doći vrijeme kada ćete tako moći razmišljati o svim gubicima koje ste doživjeli, ali imajte na umu da je najbolji trenutak za to onaj kada ste vi sami spremni i u redu je ako vam je sada teško tako gledati na situaciju u kojoj se nalazite.

Tugovanje i zahvalnost se mogu povezati, ali važno je da jedno drugo ne poništavaju, već da se nadopunjuju. Osoba može istovremeno osjećati zahvalnost za sve dobro što ima u životu, ali isto tako i osjećati gubitak zbog stvari koje je izgubila, ne mora biti ili jedno ili drugo. Zahvalnost je važna, no ona nema čarobnu moć oslobađanja od tuge i ne bi smjela biti korištena kao zamjena za priznavanje prava na tugovanje. Imate pravo biti i zahvalni i tužni istovremeno.

ŠTO VI MOŽETE NAPRAVITI DA VAM BUDE LAKŠE?

U tekstu smo se dosad osvrnuli na reakcije okoline koje mogu izazvati osjećaj krivnje i nerazumijevanja zbog tugovanja, kao i potiskivanja misli o onome što ste izgubili. Ako naiđete na takve reakcije, ponudite tim osobama svoje viđenje situacije i pokušajte im ukazati na ono što vam je potrebno od njih. Možete im dati i da pročitaju ovaj tekst kako bi bolje razumjeli vašu perspektivu.

Ipak, puno roditelja i drugih odraslih kojima je stalo do vas će uspjeti na ispravan način pokazati razumijevanje za situaciju u kojoj se nalazite, bez umanjivanja gubitka ili skretanja pažnje s vaših osjećaja. Primjerice, roditelji ili drugi bliski ljudi će vas možda pitati kako se osjećate ili će vam reći da su ponosni na vas i na to kako se nosite s novonastalom situacijom. Korisno je razgovarati o gubicima i dobro je da iskoristite takve prilike te im se povjerite o tome kako se osjećate.

Neki od vas će u takvim situacijama pomisliti različite stvari, od kojih neke od njih i nisu baš korisne za vas. Primjerice, ako pomislite da pohvala da se dobro držite znači da morate biti snažni i mirno te bez jadanja izdržati sve što vam se događa, znajte da nije tako. Iskoristite priliku u kojoj se osjećate sigurno podijeliti svoja razmišljanja i osjećaje o gubitku, posebno onda kada je pored vas osoba koja je spremna saslušati vas. Čak i ako ste sada okupirani drugim brigama, dobro je dati si vrijeme za to da osvijestite gubitak i svoje osjećaje u vezi njega, a potom potražite podršku od drugih u nošenju s tim osjećajima.



Literatura:

Profaca, B. i Puhovski, S. (2005.) Kako pomoći tugujućem djetetu. Poliklinika za zaštitu djece i mladih grada Zagreba, Grad Zagreb, Zagreb.

Arambašić, L. (2005). Gubitak, tugovanje, podrška. Jastrebarsko: Naklada Slap.

