

4. letak

Što učiniti ako netko koga poznajete izgubi blisku osobu

Mislimo da to ne bismo činili, ali ipak činimo

Ako je prijatelj ili poznanik nedavno izgubio blisku osobu, prema njemu se počnemo drukčije ponašati. Ponekad prijeđemo na drugu stranu ulice kako bismo izbjegli razgovor s njim, odgađamo nazvati ga ili mu poslati e-mail. Što reći osobi koja je upravo izgubila partnera, roditelja ili dijete?

Jednostavnije je izbjegavati. No problem je u tome što ljudi koji su izgubili voljenu osobu često trebaju mnogo podrške, iako na prvi pogled ne ostavljaju takav dojam.

„Nakon nečije smrti postoji gomila papirologije i stotine poslova koje treba obaviti. Poruke prijatelja koji me podsjećaju na to da postoji svijet koji se ne sastoji samo od papirologije vezane za oporuku puno mi pomažu.“

Pokažite da vam je stalo

Ljudi koji su izgubili blisku osobu često ne žele voditi duge razgovore. No puno im znači kad im samo date do znanja da znate za njihov gubitak ili da vam je stalo i da im možete pomoći ako zatreba. Ponekad im je lakše razgovarati s poznanikom nego s bliskim članom obitelji.

Evo nekoliko izjava ljudi koji su izgubili blisku osobu o onome što im je pomoglo:

„Bilo mi je drago dobiti pisma jer sam tako znao da ljudi misle na mene i na Susan koja je umrla.“

„Htjela sam da ljudi kažu da znaju što se dogodilo, a ne da to izbjegavaju ili da se prave da ne znaju.“

„Ponekad sam trebao biti nečim zaokupljen, no u drugim prilikama bilo mi je drago kada su mi ljudi ponudili pomoć.“

Kako početi

- Krenite od pretpostavke da je bolje učiniti nešto nego ništa – da je bolje pokazati da smo svjesni gubitka nego pretvarati se kao da ništa nije bilo.
- Nazovite, napišite pismo ili pošaljite e-mail. Ne morate reći puno niti ispasti pametni – najvažnije je uspostaviti kontakt.
- Prihvatite kad vas druga osoba pozove da razgovarate. Ako se učini da želi razgovarati o osobi koja je umrla, potaknite je, čak i ako je takav razgovor uznemiruje.
- Važnije je slušati nego govoriti. Ne morate ni za što ponuditi rješenja ni objašnjenja.
- Nemojte se uvrijediti ako osoba odbije razgovarati s vama – možda jednostavno nije pravi trenutak za to.

Kako razgovarati

- Govorite o svojim sjećanjima na preminulu osobu. To će onima koji razgovaraju s vama pomoći da se osjećaju opuštenije.
- Riječi nisu uvijek potrebne niti dolaze s lakoćom. Ponekad može pomoći ako smo jednostavno uz nekoga, pogotovo ako ta osoba ne želi razgovarati.
- Pokušajte ne dominirati razgovorom i ne tjerajte osobu da govori ako ne želi.

Praktična pomoć

Mnogi koji su izgubili blisku osobu kažu da im je puno značila praktična pomoć. Kad netko umre, postoji mnogo poslova koje treba obaviti.

Neke će poslove ožalošćeni možda htjeti obaviti sami ili s članovima obitelji. No doista im puno znači ako su uz njih prijatelji da im pomognu dok to obavljaju tako da im, na primjer, pripreme obrok, odu u trgovinu ili pak pripaze na djecu nekoliko sati.

Ljudi obično lakše prihvaćaju ponude pomoći ako su konkretne. Umjesto da im kažete: „Reci mi ako mogu išta učiniti“, mogli biste ponuditi da nazovete zajedničke poznanike, naručite cvijeće za pogreb ili ih odvezete onamo kamo trebaju ići. No obavezno učinite ono što ste obećali!

„Najbolji prijatelji bili su oni koji su odmah postali praktični i rekli: Što mogu učiniti? Nemojte se uvrijediti ako vaša pomoć bude odbijena i nastavite je nuditi.“

Pokušajte...

...reći „Jako mi je žao zbog...“ ili „Mislim na tebe.“

...razgovarati i o normalnom životu.

...biti iskreni: „Nisam poznao vašu suprugu, ali volio bih da jesam“ (ako to doista mislite).

...sjetiti se važnih datuma – godišnjice smrti, rođendana preminule osobe...

...pokloniti cvijeće.

...ponašati se uobičajeno prema ožalošćenoj osobi.

Nemojte...

...reći nešto što pretpostavljate, ali niste sigurni da je točno. Ako kažete: „Znam da si bila veoma bliska s majkom“ mogli biste uznemiriti osobu koja se osjeća krivom jer se od majke previše udaljila.

...prestati pozivati ih na društvena događanja.

...koristiti klišeje poput „Znam kako se osjećaš“ ili „Vrijeme liječi sve“.

...donositi zaključke o tome kada će se osoba moći „vratiti u normalu“; nekome treba više, a nekome manje vremena.

Ostanite dostupni

Ljudi se mogu osjećati vrlo usamljenima dugo nakon smrti bližnjeg pa je poželjno da ih nazovete ili vratite k njima, pogotovo vikendom, kad je manje svakodnevnih poslova nego radnim danom. Ako ostanete u kontaktu, moći ćete lakše procijeniti koliko podrške ožalošćena osoba treba ili želi. Nemojte se uzrujavati ako osoba odbije vašu pomoć ili društvo: neki ljudi trebaju prostora ili samostalnosti u određenim trenucima. No nastavite ih podsjećati da ste uz njih.

„Trebao sam nekoga da mi kaže što moram obaviti u vezi sprovoda, kako organizirati misu zadušnicu i kako ostvariti pravo na novac od osiguranja i mirovine.“

Izvor: <http://dyingmatters.org/page/dying-matters-leaflets>

Letak su s engleskog preveli studenti prevoditeljskog smjera Odsjeka za anglistiku Filozofskog fakulteta u Zagrebu na poticaj Centra za koordinaciju palijativne skrbi u Gradu Zagrebu i Mobilnog tima volontera u palijativnoj skrbi OFS-a.

Više informacija potražite na <http://www.palijativa.hr/> i <http://palijativa ofs.hr/>