

DJELOTVORNI I NEDJELOTVORNI NAČINI PRUŽANJA PODRŠKE TUGUJUĆIMA

EFFECTIVE AND INEFFICIENT WAYS TO SUPPORT MOURNERS

Belma Duvnjak

SAŽETAK

U životnom krugu svako od nas u jednom periodu života doživi gubitak. Kako doživljavamo gubitak te na koji način se nosimo s fazama tugovanja ovisi o nama samima. No, kako bismo olakšali i ukazali na načine koji doprinose boljoj podršci tugujuća kroz naš rad pokušat ćemo dati odgovore na sljedeća pitanja:

1. Definišite pojmove: gubitak, tugovanje, podrška!
2. Koji su nedjelotvorni a koji djelotvorni načini pružanja podrške tugujućima?
3. Koje su to vještine potrebne za pružanje podrške tugujućima?

Ključne riječi: tugovanje, podrška, trauma, gubitak

ABSTRACT

In the life cycle, each of us experiences a loss in a period of life. How we experience loss and how we deal with the stages of grief depends on ourselves. However, in order to facilitate and point to ways that contribute to better support of grief through our work, we will try to answer the following questions:

1. Define the terms: loss, sorrow, support!
2. What are ineffective and what efficient ways to support mourners?
3. What are the skills needed to support the mourners?

Keywords: mourning, support, trauma, loss

UVOD

Interesovanje nam je na neki način tokom cijelog života usmjereni na spoznавање vrijednosti koje svaki čovjek ima unutar

sebe, a koje nam pomažu da lakše, sigurnije, zadovoljnije i sretnije koračamo kroz život. Vođeni nedavnim događajima i sjećanjima agresije na Bosnu i Hercegovinu, te vlastitim iskustvom susreta s bolešću jednog člana porodice, naše interesovanje se usmjerilo na suzbijanje nedjelotvornih načina pružanja podrške i ukazivanje na djelotvorne načine pružanja podrške tugujućim ljudima. Ideja o postojanju vrijednosti u svakome od nas koje nam mogu uveliko pomoći, kako nama tako i ljudima oko nas, je misaona vodilja ovog rada. Naš rad će pokušati da zadovolji gore navedeni motiv njegovog nastanka koristeći se primjerima iz literature i primjerima iz ličnog iskustava.

GUBITAK

U našem okruženju kada kažemo gubitak ljudi često pomisle na smrt. Međutim, pod pojmom gubitak se ne podrazumijeva samo gubitak koji je prouzrokovani smrću. Gubitak može biti bilo koja promjena koja narušava naše svakodnevno funkcionisanje, zapravo, koja narušava smisao postojanja, življenja i djelovanja. Ta promjena spada pod gubitak ukoliko mijenja načine na koje mi percipiramo, doživljavamo i izražavamo se. Dakle, pojava ili događaj prema kojoj nemamo mogućnost kontrole, i koja narušava i mijenja načine na koji funkcionišemo u životu jeste gubitak (prema Kovačević, 2012) Dok, izlaganje višestrukim nepredvidivim staršnim događajima nad kojima nemamo kontrolu, ostavljaju nas ranjivima na anksioznost i negativan afekt, centralni problem velikog broja mentalnih poremećaja, poput anksioznosti i depresije. (prema Šerifović Šivert, 2009). Svakodnevno smo suočeni s činjenicama da jedno te isti događaj ne utječe isto na sve nas. Dok će jedna

osoba izaći iz zlog događaja kao pobjednik, bogatija, jača, spretnije i spremnija za novi izazov, drugoj će pak osobi to obojiti životni put negativno i ostaviti trag kako na pogled ka samome sebi tako i na gledanje drugih osoba i svijeta općenito. Naš način percepcije sebe, drugih ljudi, stvari oko nas uveliko određuje način na koji prije svega doživljavamo svijet u i oko sebe, te i načine na koji pružaju adekvatnu podršku sebi i drugima. Jedni vide svijet ružičasto obojen, dok ga drugi vide kao šarenilo džungle u kojoj uvijek vreba opasnost za život.

TUGOVANJE

Prema Arambašić (Müller, 1995; 2008) tugovanje je normalna reakcija na gubitak nekog ko nam je bio blizak, koga smo voljeli, i za kog smo bili vezani.

Da li nam proces tugovanja pomaže ili ne? Laici bi rekli „Ne“. Mi koji se bavimo, velikim, plodnim i nadasve izazovnim tlom nauke, psihologijom trebali bismo znati da je svrha tugovanja pomaganje osobi koja ostaje da ne prekida odnosa s osobom koju je izgubili sve dok je to potrebno, odnosno, dok se osoba postepeno ne adaptira (prilagodi) na život bez onog koga više nema, te na činjenicu da život više nikad neće biti isti kao prije. Proces tugovanja je složen proces različitih stanja i reakcija, sa sobom nosi puno odricanja i rada na sebi. Prema Buttolo (2000; Klikovac, 2010) neki od zadataka ovog procesa su: prihvati stvarnost gubitka, preraditi taj gubitak, tj. proći bol i tugu, prilagoditi se novoj (osiromašenoj) situaciji, emocionalno „relocirati“ izgubljenog i nastaviti živjeti.

Kako smo i naglasili da je proces tugovanja složen razumljivo je da pored prirodnog toka odvajanja od bliske osobe i ponovnog uspostavljanja životnog ritma, postoje i oni ljudi koji kroz taj proces ne prolaze tim tempom, te im je potrebna pomoć u vidu podrške od strane njih samih i drugih ljudi.

PODRŠKA U TUGOVANJU

Često zaboravljamo da su ljudi pored različitog „fizičkog kroja“ (boja kose, visina, težina, boja kože..) različiti i psihički. Odnosno, ne postoji niti jedna individua koja će potpuno isto krenuti u akciju, kod koje će biti izazvana ista reakcija i koja stvara potpuno istu vrstu interakcije s drugima. Svi smo mi na svoj način i isti i različiti u isto vrijeme. S obzirom na ovu činjenicu jasno nam je da briga za ljude u tugovanju ima širok spektar pomoći, poput lepeze. Pomoć se može ogledati u razgovoru, tj. komunikaciji s tugujućom osobom pa sve do psihoterapijskog tretmana. U literaturi se navode neki osnovni zajednički elementi koji su uslov humanog i podržavajućeg procesa, bez obzira radi li se o individualnom ili grupnom profesionalnom grupnom radu na tugovanju. Prema Ajduković, 1996 to su:

- Prijateljska, otvorena i podržavajuća atmosfera, u kojoj se osoba osjeća sigurnom i zaštićenom,
- Orientacija na simptome kao nešto što u osnovi štiti i služi kao obrambeni mehanizam i normalna je ljudska reakcija,
- Otvorena i jasna usmjerenošć na traumatske, tragične i tužne činjenice, što omogućuje osobi da govori o svemu, pa i onom najstrašnjem, i zaokruži cijeli događaj,
- Poštovanje različitih emocionalnih reakcija,
- Razgovor o umrloj osobi i njenoj važnosti u životu tugujućeg,
- Svjesnost o mogućim i čestim osjećajima krivice i samooptuživanju,
- Razgovor o promjenama u životu nakon gubitka,
- Usmjerenošć na „strane“, čudne i neobjašnjive misli, fantazije, mentalne slike i snove,
- Dovoljno vremena, prostora za emocionalne reakcije i strpljenja za potrebe osobe koja je u tugovanju.

Okruženje u kom' živimo, društvo s kojim živimo, i mi onakvi kakvi jesmo tri su faktora koja igraju bitnu ulogu u našem životu. Svjedoci smo gubitaka koji su nastali nakon ratnih dešavanja u BiH, susretali smo se i dan danas se svakodnevno susrećemo s osobama koje su izgubile blisku osobu. Pitate se da li ste vi jedini kojima se trenutak susreta s tom osobom čini kao vječnost? Izaziva osjećaj neugode? Ne znate šta da kažete?

Šta da uradite? Jednostavno biste najradije da izbjegnete taj trenutak. Misli kao što su vaše nisu posljedica toga što vi ne biste željeli

vidjeti tu osobu ili što zaista ne znate šta i kako da radite/kažete. Naprotiv, te misli su posljedica emocija koje naviru pri pomisli na tugujuću osobu, na tu situaciju, te naše potrebe da pomognemo. Svjesni činjenice da bilo što da kažemo ili uradimo neće tako lako umanjiti bol, tugu kod tugujuće osobe izaziva u nama želju za bijegom iz tih situacija. Međutim, svakako da postoje stvari koje sama tugujuća osoba može uraditi ili ju ljudi iz okruženja mogu na to uputiti, a koje će joj ublažiti bol na određeno vrijeme.

NEDJELOTVORNO PRUŽANJE PODRŠKE TUGUJUĆIMA

Tabela 1. Što najčešće nije djelotvorna podrška nakon gubitka?

U TRENUTKU KAD JE TUGUJUĆA OSOBA SAZNALA ZA GUBITAK	<ul style="list-style-type: none">- Tješenje („Ne brini, sve će biti dobro“, „Život ide dalje“)- „Ojačavanje“ („Ti si jaka, ti ćeš to moći podnijeti“)- Nerealistična očekivanja („Moraš biti jaka radi svoje djece“)- Odvraćanje misli od gubitka i obeshrabrivanje pokazivanja osjećaja („Nemoj stalno misliti na to. Misli na nešto drugo“, „Suze ga neće vratiti“)- Kad tugujuća počne govoriti o izgubljenoj osobi, mijenjanje teme razgovora- Nagovaranje tugujuće osobe da se nečim zaposli, da spava...- Postavljanje neprikladnih pitanja (npr. je li umrla bila vezana pojasom, drogirana..)
1 MJ -2 GOD NAKON GUBITKA	<ul style="list-style-type: none">- Pokazivanje čuđenja što tugujuća osoba još „ne funkcioniра“, što plače pri (svakom) spomenu na umrлу osobu („Sad bi već trebala...“, „Pa već je prošlo toliko vremena, a ti još...“)
NEOVISNO O TOME KAD SE DOGODIO GUBITAK	<ul style="list-style-type: none">- Uspoređivanje različitih gubitaka („Znam kako ti je. Meni je prije dva mjeseca umro stric“, „Mojoj kolegici s posla također je umro muž...“)- Davanje (izravnih) savjeta koje tugujuća osoba ne traži („Bilo bi dobro da nabaviš psa. Oni su izvrsno društvo.“)- Prestanak slušanja ili slušanje „s pola uha“- Požurivanje tugujuće osobe da se „ što brže sabere i vrati u normalan život“ („Trebala bi što češće izlaziti među ljude“)- Nametanje vlastitih reakcija, postupaka i rješenja jer su oni „bolji“- Izbjegavanje tugujuće osobe- „optuživanje“ tugujućih ljudi da su krivi za smrt (čak i kad za nju jesu odgovorni)

Izvor : "Gubitak, tugovanje, podrška"; Arambašić, 2005.

U tablici 1. navedeni su najčešći nedjelotvorni načini podrške nakon gubitka. Međutim, i kada uvidimo da ti naši ili postupci drugih ljudi nemaju efekta, kada osjetimo na svojoj koži da ne pomažu, ne umanjuju bol, mi i dalje kada se nađemo pored tugujuće osobe to govorimo ili radimo. Zašto? Zar ne bismo trebali na samome sebi razumjeti da te riječi nemaju odjeka u nama, da, nažalost, mogu imati i štetan efekat.

Osnovni nedostatak gore navedenih načina podrške jeste negiranje gubitka i trenutno umanjivanje boli koju tugujuća osoba osjeća. Iz tog razloga vrlo često tugujuće osobe izbjegavaju društvo drugih ljudi. Drugi nedostatak jeste taj da dajući takvu podršku mi činimo da se mi osjećamo bolje ali ne i tugujuća osoba. Prema našem iskustvu najveći nedostatak ovog vida podrške jeste u tome što pomažuća osoba ne sluša osjećaje tugujuće osobe. Zapravo, pomažuća osoba sluša ali ne čuje tugujuću osobu. Aktivno slušanje u ovim načinima podrške je isključeno. Na neki čudan način kao da osoba koja pomaže priča i radi sve moguće kako bi ispunila svoju potrebu da pomogne, pa samim tim i „ne vaga“ kako to kaže, u tom trenutku joj je jedino bitno da nešto kaže. Ovom konstatacijom ne osuđujemo pomažuće osobe, samo želimo ukazati koliko je za pomoć tugujućoj osobi ali i za pomažuću osobu bitno da razumje ono što čini.

DJELOTVORNI NAČINI PRUŽANJA PODRŠKE U TUGOVANJU

Kako podržati sebe kad doživite gubitak: (prema Arambašić, 2005)

- Dopustite ljudima da vam budu podrška
- Potražite ljude koji će vas slušati
- Ponekad se povucite od ljudi
- Živite dan po dan
- Uspostavite odnos s drugima tek kad vi budete spremni na taj korak
- Nemojte donositi važne odluke neposredno nakon što ste nekoga izgubili.

Kako pružiti podršku drugima? Prije nego što odlučite pružiti podršku drugima na isti način podržite sami sebe, odnosno, probajte na sebi.

Neki od djelotvornijih načina pružanja podrške tugujućima (prema Lazaris i Folkman, 2000):

- Reći tugujućoj osobi da je to kako se osjeća potpuno prirodno, uobičajeno ili „normalno“ u situaciji u kojoj se nalazi-educirati osobu o procesu tugovanja
- Biti tu – bez dvoumica šta reći jednostavno biti s tugujućom osobom
- Prihvati i poštovati tugujuću osobu
- Kada tugujuća osoba odbija pomoći povući se- ali ne i odustati
- Dijeljenje uspomena na izgubljeno/og/nu s tugujućom osobom
- Davanje savjeta kad ih tugujuća osoba traži
- Pružiti dodir kada riječi ili tišina nisu prikladni
- Pregledanje aktivnosti koje je tugujuća osoba nekad voljela/o
- Ohrabriranje na nove aktivnosti i pružanje podrške kada one „ne uspiju“...

Iz prethodno navedenih djelotvornih načina pružanja podrške tugujućim osobama mogli smo vidjeti da su naše dvoumice „Šta reći?“ bespotrebne, jer je mnogo važnije da smo tu (ne samo fizički nego i psihički dostupni) pored osobe koja tuge. Nekada tišina može reći više od bilo koje riječi. Dodir – koji je uvijek dostupan i blagodat može biti dobar izvor naše pomoći, naravno, sve sa „odgovarajućom dozom“. Uvezši u obzir naše dosadašnje životno iskustvo možemo reći da je terapija zagrljajem najdjelotvorniji vid podrške. Kada se nađemo pored drage osobe i kada jedno drugome dozvoljavamo biti ono što jesmo, dišemo, plačemo, šutimo skupa i ono što nam se čini nemoguće je moguće.

VJEŠTINE POTREBNE ZA PRUŽANJE PODRŠKE TUGUJUĆIMA

Komuniciranje označava u svom najopćenitijem vidu izmjenu poruka između

dvoje i više osoba. Poruke koje se izmjenjuju mogu biti verbalne i neverbalne (prema Zvonarević, 1978).

Jedna od vještina koje su neophodne kako bi stručnjaci (pomagači, učitelji, liječnici..) koji neposredno rade s ljudima bili uspješni jeste komunikacijska vještina. Kada uzmemo u obzir objašnjenje pismenosti/nepismenosti kod nečujućih (gluhih, nagluhih) osoba: osoba koja pored gestovnog jezika koristi pokretanje usana jeste pismena, dok osoba koja ne koristi pokret usana već samo gestovni jezik (pokret ruku) jeste polupismena. Često se pitam kako bi bilo kada bismo ovo objašnjenje preveli na čujuće osobe: osoba koja pored verbalne komunikacije vješto koristi i neverbalnu komunikaciju bila bi pismena, dok osoba koja nije vješta u neverbalnoj komunikaciji i pridaje značaj samo verbalnoj komunikaciji bila bi polupismena. Dakle, osobe koje se bave ili žele biti pomagači neophodno je „baratanje“ kako verbalne tako i neverbalne komunikacije, što smo mogli i primijetiti pri navođenju djelotovnih načina pružanja podrške tugujućima. Također, potrebno je znanje o gubicima, tugovanjima i načinima podrške. Isto tako ovo znanje nam neće koristiti ukoliko nemamo razvojne komunikacijske vještine. Prema Arambašić (2005) vještine koje su nužne da bismo tugujućima pružili podršku koja će im koristiti su: slušanje, pokazivanje zainteresovanosti i empatije (verbalno i neverbalno), postavljanje pitanja (kod psihoterapije), usklađivanje neverbalnih i verbalnih poruka, promatranje tugujućeg, vještine aktivnog slušanja.

ZAKLJUČAK

Dobivši u ovom radu uvid u nedjelotvorne i djelotvorne načine pružanja podrške tugujućim osobama psiholozi i drugi stručnjaci koji rade s drugim ljudima trebali bi se više educirati i pripremati za rad. Kako bi nedjelotvorne načine pružanje podrške sveli na minimum, a sve više usvojili i proširili djelotvorne načine pružanja podrške

te pružili adekvatnu pomoć tugujućim osobama. Budući da je u našem društvu još uvijek je zastupljena predrasuda da su ljudi koji pričaju o sebi, koji traže i pružaju podršku sami sebi egoisti, činjenica je da se većina tugujućih osoba oslanja na podršku drugih ljudi bila ona dobra ili štetna po njima samima. Odgovornost za sprječavanje nedjelotvornih načina pružanja podrške tugujućima trebaju snositi stručnjaci koji su najviše upućeni u taj problem, te nestručnjake educirati o djelotvornim načinima pružanja podrške kako bismo očuvali zdravu komunikaciju među ljudima. Kako biva u životu svi mi ponekad padamo, al isto tako imamo dara da iz tog pada nešto naučimo.

LITERATURA

- [1] Ajduković D. i sur. (1996) Stres, trauma, oporavak. Zagreb. Naklada Slap.
- [2] Arambašić L. (2008) Gubitak, tugovanje, podrška. Zagreb. Naklada Slap.
- [3] Buttolo W. (2000) Život nakon traume: o psihologiskom postupanju sa užasom. Zenica. Dom štampe.
- [4] Klikovac, T. (2010). Kompleksna patnja vezana za terminalnu fazu bolesti, smrt i tugovanje. Psihološka istraživanja, 13(2), 261-271.
- [5] Kovačević, M. (2012). Djeca osnovnoškolske dobi i stres izazvan gubitkom drage osobe - repoznavanje, razumijevanje, potpora i pomoć. Školski vjesnik, 61 (1.-2.), 213-232. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/81032>.
- [6] Lazaris i Folkman (2000) Stres, procjena i suočavanje. Zagreb. Naklada Slap
- [7] Šerifović Šivert Š. (2009) Psihologija abnormalnog ponašanja. Tuzla. Off-set.
- [8] Zvonarević M. (1978) Socijalna psihologija. Zagreb. Školska knjiga.