

# Tudi izguba je priložnost za rast

Prihaja čas, ko se podrobneje zazremo v počasi se iztekajoče koledarsko leto. Vprašamo se, ali smo dosegli tiste cilje, ki smo si jih zadali ob začetku leta. Ali smo zadovoljni sami s seboj in s tem, kako živimo? Kajti če nismo, imamo še vedno možnost, da začete projekte zaključimo ali vsaj postavimo nove prioritete za prihajajoče leto.

**B**olj kot vemo, kaj nas izpolnjuje, kaj nam polni baterije in kaj nam prinaša nasmehe na obraz, lažje si oblikujemo vsakdan. Enako pomembno je vedeti in občutiti, kaj je tisto, kar nam pije energijo, nas izčrpa in nam seje dvom, negotovost in strah v kosti. Ob tem se je seveda treba vprašati, ali je res vse tisto, kar je težko, nujno potrebno doživljati še naprej.

V življenju se ves čas srečujemo s spremembami. Vsaka sprememba od nas terja novo moč, novo energijo in nove ideje za prihajajoče korake. Istočasno pa lahko govorimo o novi ideji, začetnem navdušenju in zagonu takrat, ko smo zaključili stare zgodbe, saj se samo tako lahko prilagodimo spremembi. Ena od najtežjih sprememb je izguba. Lahko gre za izgubo službe, menjavo bivališča, selitev nam pomembne osebe, odhod otroka ali znanca v tujino ali izgubo partnerstva, smrt bližnjega.

Izguba nam pomembne osebe pomeni izgubo dela nas samih, zato je pomembno, da tej nastajajoči praznini damo možnost, da se zapolni s tem, kar je nam pomembno. Najprej pa je treba izgubo »odžalovati«, pri čemer je ključno to, da se ne obremenjujemo še s tem, kako se spodobiti žalovati.

## Kako se sprijazniti z izgubo?

Žalovanje je sestavljeno iz več korakov. Naprej doživimo **začetni šok**, ko se zavedamo, da nas nekdo zapušča (na primer ločitev partnerstva, selitev dobrih prijateljev v drug kraj, osamosvojitvev otrok, huda bolezen) oziroma da nam sledi velika sprememba. Ključno je, da si dovolimo doživeti ta šok, ki predstavlja naš boj

### V novembru si dajmo dovoljenje, da se umirimo in zazremo vase.

Vprašajmo se, kaj je tisto, kar nam onemogoča, da bi živeli še bolj polno. Kaj od tega lahko spremenimo in proti čemu se nehote borimo že dalj časa? Ko si nalijemo čistega vina in pogledamo, kaj je naš trn v peti, takrat vemo, kje začeti spreminjati.

proti tej spremembi. Sledi **obdobje** z intenzivnim **doživljanjem jeze in besa**. Ko si ne dovolimo sprejeti spremembe, smo jezni in nevoščljivi tistim, ki se jim z izgubo ni treba ukvarjati. Ko se vprašamo, zakaj ravno jaz. Šele ko nam jeza pobere dobršen del moči in nas pripravi skoraj do obupa, lahko damo **prostor žalosti**. Le-ta prinese očiščenje telesa, solze, pomiritev in neke vrste počitek. Takrat si dopustimo, da solze tečejo in jih ne skrivamo. Kajti zatirati solze je podobno, kot da bi ignorirali rano, je ne oskrbeli in očistili, temveč enostavno nadaljevali delo. Dajmo si čas in očistimo to notranjo rano. Ko se solze posušijo (in verjemite, posušijo se vsakomur), pridemo šele tja, kamor si želimo. Do točke, ko **sprejmemo** izgubo, **pomembno spremembo** in smo z njo pomirjeni. To pomeni, da nismo več zagrenjeni, ne obupujemo, nismo nevoščljivi drugim, ker nimajo podobnih bolečih in neprijetnih izkušenj ...

Če si ne pustimo začutiti bolečine, ampak jo le pospravimo v zaprt del srca, nas ta »zaklenjeni« del vedno znova opominja, da bolečina v nas še živi. Ne pomagajo stvari, s katerimi se zamotimo – konjiček, delo, pijača, cigarete in druga poživila, celo prekomerna spolnost ... Nič nam dolgoročno ne pomaga, če pri nas osta-

ja spomin na nekoga ali nekaj, na primer dogodek, ki ostaja kot živ spomin in nam predstavlja tabu temo, ob kateri se nam spremeni obraz, zatresejo ustnice ali se pokažeta jeza in zavist. Beg od neprijetnih stvari se lahko nikoli ne konča, povzroča pa nam več gorja kot bolečina, ki nam prinese solze v oči. Kajti solze se bodo posušile, če jih le ne bomo namerno ohranjali, si slikali črnih scenarijev in si ne pustili pomagati. Nabrati si novih moči in začeti nekaj na novo pomeni postaviti si tudi drugačne cilje, spremeniti pogled na svoje življenje in svoje vrednote.

Poleg časa za osebno analizo je november namenjen tudi priložnosti, da izpustimo stvari, ki nas omejujejo. Največkrat so to stare zamere, prekinjena komunikacija, nerazrešeni medsebojni odnosi. V tem času lahko tudi nehajmo žalovati za vsem, česar več nimamo, pa tega še nismo sprejeli. To ne pomeni le v materialnem smislu, lahko so tudi dejstva, da na primer nimamo več tako ostrega vida, da bi zmogli brati brez očal, da pri hoji potrebujemo pomoč, da smo upokojeni in zato nimamo vsakodnevnega stika s sodelavci ...

Dr. Sabina Jurič Šenk,  
psihologinja