

## **Žalovanje v času epidemije koronavirusa**

Vsako žalovanje je že samo po sebi boleče, težko in naporno. To postane še veliko težje v sedanjem času epidemije koronavirusa in različnih »karanten«, v katerih moramo biti.

Kako težko je tistim, ki so v tem času izgubili svojo ljubljeno osebo, doživljam tudi sam, ko spremljam ovdovelo mojega daljnega sorodnika, ki je ta teden nenadoma izgubila svojega moža. Do konca prejšnjega tedna je bil čisto zdrav. Nenadoma je prišlo do krvavitve v možganih. Po treh dneh v intenzivni negi je umrl. Že sama smrt je povzročila neubesedljivo bolečino, ki jo poznate vsi, ki ste izgubili ljubljeno osebo. Ni mi potrebno tega razlagati. Toda ta gospa doživlja v teh dneh še dodatno bolečino, ker se ni mogla posloviti od moža na način, ki je običajen ob smrti človeka. Zaradi ukrepov ob epidemiji mož ni smel ležati niti v mrliški vežici, da bi se lahko sama skupaj s sorodniki in prijatelji poslovila od njega. Tudi pogreb ni smel biti takšen, kot je običajen. Smeli so samo počakati ob grobu, kamor so pripeljali žaro s pokojnim možem. Pri pogrebu so bili lahko samo najožji sorodniki. Obred je moral biti v zelo skrajšani obliki. Mnogi od sorodnikov so tako kot jaz sam doživljali stisko, saj zaradi prepovedi gibanja nismo smeli iti na pogreb.

To je samo ena izmed številnih težkih zgodb žalovanja tistih, ki so v teh dneh epidemije izgubili svojo ljubljeno osebo. Toda ta čas je na poseben način težek tudi za vse, ki žalujejo za svojo ljubljeno osebo, ki so jo izgubili pred epidemijo ali pa že pred leti.

### **Epidemija ustvarja dodatno stisko žalujočim**

Obstaja veliko razlogov, zakaj žalujoči v dneh epidemije doživljajo še dodatne stiske.

- Zaradi izolacije niso v stiku s prijatelji in družinskimi člani. To lahko povzroča še večji občutek osamljenosti in izoliranosti.
- Zaradi »karantene« je manj dnevnih aktivnosti in hobijev. Tako je še več časa, v katerem lahko razmišljajo o umrli osebi, kot bi sicer.
- Bolj ko so družbene, zdravstvene in službene razmere negotove, bolj se manjša gotovost, ki je v času žalovanja nujno potrebna za usmerjanje v prihodnost.
- Številne novice o bolezni in smrti še povečujejo strah, da bodo morda zelo kmalu znova doživeli izgubo.
- Ker ne morejo iti k sveti maši in drugim duhovnim dogodkom v župniji ali kje drugje, se lahko še bolj veča občutek, da jih je celo Bog zapustil.

To so samo nekateri razlogi, ki lahko povečajo stisko vseh, ki žalujejo. Prav je, da se v teh dneh ustavijo in ubesedijo to, kar doživljajo. Lahko si napišejo svoj spisec razlogov, zakaj je v tem času v njih še več žalosti in bolečine zaradi izgube ljubljene osebe.

## **Kaj je lahko v pomoč v tem času epidemije?**

- Priznanje, da je žalovanje v tem času še težje kot sicer. Bodite sočutni in blagohotni sami s seboj. Ne potrdite mislim, ki govorijo, da je z vami nekaj narobe.
- Če se ne boste zavedali dodatnega pritiska zaradi epidemije, se boste lahko začeli obtoževati za nekaj, za kar niste sami odgovorni.
- Zelo koristno je, da ste v tem času s svojimi dragimi osebami povezani prek telefona ali drugih elektronskih medijev. Še posebej je dragoceno, da ste v stiku z ljudmi, ki so vas pripravljani ljubeče in spoštljivo poslušati, ne da bi kaj komentirali ali vas poučevali. Ko žalujete, se lahko zgodi, da ne čutite potrebe, da bi sami vstopali v kontakt z drugimi. Če to drži, je zelo pomembno, da si načrtno vzamete čas za telefonske ali drugačne klice. Tovrstne stike si označite kot »sestanke«, na katerih morate obvezno biti navzoči. Vnaprej se dogovorite za dan in uro pogovora. To bo povečalo verjetnost, da se boste res slišali. V pomoč vam je lahko tudi skupina za žalujoče, s katero se lahko srečujete tudi po elektronskih medijih.
- Pristopite k dejavnostim, ki bodo na novo ustvarjale vašo prihodnost. Na začetku žalovanja žalujoči pogosto počne dejavnosti, kot so gledanje fotografij in govorjenje o smrti ljubljene osebi. Zelo pomembno je, da poskušate v to čim večkrat vključiti tudi tisto, kar bo gradilo vaše nadaljnje življenje, prav tako tudi nove aktivnosti v vašem prostem času.
- Poskusite čim manj časa preživeti z novicami. Zelo modro je, da ujamete vse ključne vladne napotke. Vse ostale informacije pa bodo zelo verjetno vašo stisko samo še dodatno povečevale.
- V pomoč vam je lahko misel, kako bi vaša ljubljena oseba želela, da bi odreagirali v tej situaciji. Tovrstno razmišljanje lahko spodbudi, da najdete kakšen nov način spopadanja s situacijo, v kateri ste.
- Lahko si tudi predstavljate, kaj bi radi sporočili umrli ljubljene osebi o tem, kako se spopadate s koronavirusom. Ljubljena oseba je tukaj z nami, seveda na drugačen način, toda še vedno na povsem resničen.
- V tem času vam je lahko v veliko pomoč tudi pisanje »dnevnika hvaležnosti«. Vsak dan si vzemite vsaj deset minut časa, da ozavestite, kaj se je dobrega zgodilo v dnevu, in to na kratko zapišite. Na ta način boste še globlje začutili, da niste pozabljeni. Odkrili boste, kako so na poseben način skupaj z Bogom navzoči z vami vaši rajni in kako vas obdarjajo s svojo ljubečo pozornostjo.
- Poiščite način molitve, ki vam bo pomagal, da boste začutili še globljo povezanost z Bogom in v njem z vašimi ljubljenimi, ki so umrli. Obstajajo tudi različne vaje, ki vam pomagajo ozavestiti navzočnost Boga v vašem življenju. Tudi sodelovanje pri sveti maši preko medijev vam je lahko v pomoč. Lahko se povežete tudi v skupni molitvi rožnega venca, molitvenega bogoslužja ali drugih pobožnostih preko telefona ali drugih medijev. Današnja tehnika nam marsikaj omogoča.
- V pomoč vam je lahko molitveno branje Svetega pisma, še posebej odlomkov, ki vam prinašajo globlje zavedanje, kako ste ljubljene vi sami in vaše ljubljene osebe, ki ste jih

izgubili. Npr.: Nič nas ne more ločiti od Božje ljubezni (Rim 8,35-39). Vse zmorem v njem, ki mi daje moč (Flp 4,13). Jezus joka ob Lazarjevem grobu (Jn 11,1-44). Jezus na vrtu Getsemani (Mr 14,32-40). Moj Bog, moj Bog, zakaj si me zapustil (Ps 22). Jezusovi blagri (Mt 5,1-12). Kar storiš bližnjemu, storiš Kristusu (Mt 25,31-46). Jezus nam je pripravil prostor pri Očetu (Jn 14,1-6). Ne skrbite (Mt 6,25-33). Ne boj se (Iz 41,10-13). Mojo dušo žeja po Bogu (Ps 42). Le v Bogu se umiri moja duša (Ps 62,6-9). Iz globočine kličem k tebi, o Gospoda (Ps 130). Moj Bog, vate zaupam (Ps 25,2; 31,15; 56,4). Naš Bog je ljubitelj življenja (Mdr 11,21-26). Gospod lahko vse obrne v dobro (Rim 8, 28). Kjer se pomnoži zlo, se še bolj pomnoži milost (Rim 5, 20b). Bog pa je zvest in ne bo dopustil, da bi bili preizkušani čez svoje moči (1 Kor 10, 13). Na tem svetu smo samo popotniki, saj je naš dom v nebesih (2 Kor 4, 16-18; 2 Kor 5, 1-7). Zdaj je čas milosti, zdaj je čas rešitve! (2 Kor 6, 2). Ob vsaki priložnosti izražajte svoje želje Bogu z molitvijo in prošnjo, z zahvaljevanjem (Flp 4, 4-7). V veliko pomoč vam je lahko tudi to, da si izberete eno vrstico iz Svetega pisma in jo v sebi ponavljate v smislu litanjskih vzklikov, v ritmu dihanja. Na ta način preusmerite svoje misli v tisto, kar vam daje upanje in moč za življenje.

Vsi smo zajeti v epidemijo in vsak izmed nas na svoj način doživlja dodatne obremenitve zaradi nje. Zelo pomembno je, da imamo načrt, kako se lahko spopadamo s težavami, ki jih doživljamo. Zato si vzemite čas in si zavestno naredite načrt, kako želite preživljati ta čas, da boste lahko živeli življenje, ki edino ima smisel: se pustiti obdarovati in biti dar za druge. Kar večno ostane, je ljubezen. Temu je vsak izmed vas na poseben način priča sredi tega sveta, ki se je sedaj ustavil. Vi sami ste to že doživeli ob izgubi ljubljene osebe. Izkustveno ste spoznali, da je ostala ljubezen, ki ste jo živeli z ljubljeno osebo, in da to ljubezen smete še naprej živeti na drugačne načine, ki pa niso navidezni, temveč zelo konkretni. In to je tudi bistveno sporočilo velikonočnega tridnevja. Smrt nima zadnje besede. Zadnjo besedo ima Ljubezen.

p. Ivan Platovnjak

Ljubljana, 14. 4. 2020

## Reference

O'Malley, Patrick. 2017. *Getting Grief Right: Finding Your Story of Love in the Sorrow of Loss*. Boudler, Colorado: Sounds True.

Spendelow, Jason. 2020. How to Cope with Bereavement During the COVID-19 Pandemic. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/bravery-in-bereavement/202004/how-cope-bereavement-during-the-covid-19-pandemic?amp=> (pridobljeno 8. aprila 2020).