

Če ste se v času covida srečali z izgubo bližnjega, morate vedeti to - Lifestyle - Elle.si

morate vedeti to - Lifestyle - Elle.si

□ | Lifestyle

Če ste se v času covida srečali z izgubo bližnjega, morate vedeti to

Smrt in z njim povezano žalovanje sta dve izmed tem, ki se ju želimo v sodobni družbi na veliko izogniti in se ju trudimo (hote ali nehote) umakniti iz medijskega in splošnega družbenega okolja. - BRIGITA CHUUYA

□ □ □ □

Lifestyle, 3. 2. 2021



Bolj kot jima želimo ubežati, močnejše se nas dotakneta, ko izgubimo osebo, ki nam veliko pomeni. Smrt in z njo povezano žalovanje je naraven proces, ki se zgodi ob izgubi. Poleg rojstva, je smrt trenutek, ki čaka vsakega izmed nas. Ob tem se hitro pojavi vprašanje, zakaj je žalovanje tako boleče in tako težko, če je to nekaj naravnega, ki se zgodi vsakemu posamezniku? Žalovanje se občuti boleče, ker imamo občutek, da nam je nekaj zelo pomembnega odvzeto, prav tako pa imamo občutek, kot da si nikoli več ne bomo mogli v celoti osmisliti življenja in se nasmejati od srca. Občutek je, kot da se je naše srce zlomilo. Smrt nas vedno prizadane. Bodisi ob dlje časa trajajoči bolezni bodisi ob nenadni smrti. Vedno imamo občutek, da se je zgodila prekmalu ali da bi morali še to narediti, tisto povedati... Žalovanje pa je težko tudi zato, ker se ob tem soočimo s svojo umrljivostjo in s svojo smrtjo. V svetu, kjer je veliko stvari popravljivih in kjer imamo občutek, da lahko vse nadomestimo, nam je to težje sprejeti in tudi razumeti.

BESEDILO SE NADALJUJE PO OGLASU



**Kakovostne in napredne storitve
Telemach popeljale na prvo mesto**



Portal SPOT je posodobljen in prenovljen. Obiščite ga še danes. SPOT, pametno mesto za vaš posel.



Zločin pri Grosupljem: Moški, ki je policiji priznal, da je zadušil ženo, je v priporu. Motiv za dejanja je za preiskovalce še uganka



Poskrbite za kosti, sklepe in tetive svojega ljubljénčka!

linker



med ponudniki fiksnega interneta v Sloveniji.

Sponsored by Midas

Ko se dotikamo žalovanja, pogosto pozabimo, da ne žalujemo samo za osebami, ki smo jih izgubili...

...ampak žalujemo vedno, ko imamo občutek, da nam je nekaj dragocenega odvzeto. Na primer žalujemo lahko tudi za izgubo delovnega razmerja, prekinitvijo/oddaljitvijo prijateljstva, izgubo hišnega ljubljence, finančnega položaja in še mnogih drugih stvari. Žalovanje bi lahko opisali kot enega najmočnejših bojov, ki se dogajajo znotraj nas. Popolnoma normalno je, da ob izgubah doživljamo globoko žalost dlje časa. Žalovanje je zelo oseben proces, zato tudi ljudje reagirajo tako močno, ko jim kdo začne govoriti, kako bi naj žalovali, ali da morajo enostavno naprej. Cilj žalovanja ni, da pozabimo na osebo, ki smo jo izgubili, ampak si z zavedanjem, da te osebe ne bo več z nami, na novo osmislimo življenje.

V času pandemije smo videli, kako zelo je proces žalovanja potisnjen na stran, ter kaj je resnično dragoceno.

Ta kriza nas je naučila, da se moramo naučiti žalovati za izgubljenim. Pri marsikomu so se negativni občutki in čustva (strah, tesnoba, osamljenost...) ob izgubi v tem času potencirali, saj je bilo ljudem odvzeto več stvari hkrati. Marsikdo se tudi ni imel možnosti posloviti od pokojnika, pri drugih je bilo dolgo čakanje na zadnje slovo ali je bila žalna slovestnost zelo okrnjena. Prav tako je marsikdo ostal popolnoma sam s svojimi občutki, saj trenutna situacija ne omogoča druženja. Zato je še toliko bolj pomembno, da si dovolite proces žalovanja in poskrbite zase na način, ki vam najbolj ustreza.

Če povzamemo vse skupaj, lahko rečemo, da je žalovanje naraven, oseben, individualen proces, ki zahteva svoj čas.

Bližnjic in hitrih poti ni.

Če jih iščemo, se nam lahko zgodi, da nas nenaslovljena čustva in občutja presenetijo takrat, ko jih sploh ne pričakujemo. Z žalovanjem izkažemo na nek način tudi spoštovanje sebi in pokojniku. Pri žalovanju se ne primerjajte z drugimi, saj ima kljub podobnim fazam, vsak svojo, individualno izkušnjo. Upam, da boste iz izkušnje žalovanja prišli okrepljeni. Želela pa bi povedati tudi to, da je dobro, da ste pri tako intenzivnem procesu, kot je žalovanje, pozorni nase, da sami sebi izkazuje veliko sočutja, predvsem pa da ste nežni s seboj.

Napisala Brigita Chuuya, mag. zakonskih in družinskih študijev, doktorska kandidatka Univerze v Ljubljani, zakonska in družinska terapevtka stažistka.

Pomembne večletne izkušnje z različnimi skupinami ljudi pridobiva v organizaciji, kjer je zaposlena, saj se dnevno srečuje z mladimi, družinami, pari ter z otroki.

Fotografije: Osebni arhiv

Preberite še: [Kako se spopadati z anksioznostjo](#)

Priporočamo tudi: [Tesnobni? Ne skrbite, tako si lahko pomagate](#)

smrt | žalovanje

Foto: Osebni arhiv

PREBERI TUDI...



5 stvari, ki bi jim v času žalovanja ob splavu morali nameniti svoj čas



Kako se spopasti z žalostjo zaradi izgube bližnjega v času covida



Ne morem prevzeti njene bolečine, lahko le sočustvujem (kolumna Danaje Lorenčič)



Otroci sredi bojnega polja ločitve

NAJBOLJ BRANO

MODA



Pozabite na hlače na zvonec, v modi je še boljši trend hlač, ki ga bomo oboževali spomladi

.....

Pozabite na svilena krila, spomladi bomo nosili nov trend krila s tem nenavadnim detajlom

.....

7 najboljših kavbojk, ki sledijo najbolj nepričakovanemu pomladnemu trendu (pod 50 evrov)

.....

Tanja Ribič navdušila v kopalkah in beli majici

.....

LEPOTA



Emma Roberts praznuje 30. rojstni dan! Oglejte si vse frizure, ki jih je nosila do sedaj

.....

Če želite biti videti mlajši, se izogibajte tem lepotnim napakam, ki vas postarajo

.....

Monica Bellucci ima novo kratko pričesko, ki jo bomo spomladi videli povsod

.....

Jennifer Aniston ima novo pričesko, popolno za prihajajočo pomlad

.....

LIFESTYLE



Jennifer Aniston danes praznuje svoj 52. rojstni dan! Oglejte si njene najbolj ikonične modne trenutke

.....

Lepotice Hollywooda, ki jih po številnih lepotnih operacijah danes žal ne prepoznamo več

.....

Se vam rosijo očala, ko nosite masko? Tukaj je popoln trik, ki to prepreči

.....

Claudia Schiffer danes praznuje 50. rojstni dan! Oglejte si njene najbolj ikonične trenutke z modnih pist

.....

SPIRITUELLE



Poglejte, kaj vam napovedujejo zvezde za leto 2021 (veliki letni horoskop)

.....

Horoskop: Kakšne preobrazbe vas čakajo v življenju glede na nebesno znamenje?

.....

Horoskop: Katere mame ste najbolj stroge in katere najmanj glede na nebesno znamenje?

.....

To so astrološka znamenja, ki nikoli ne prosijo za pomoč

.....

DOLG JEZIK



Ne boste verjeli, katero pričesko Jennifer Aniston najbolj obžaluje v svoji karieri

.....

Poglejte, katerim stverem se je Melania Trump posvetila na posestvu Mar-a-Lago, po tem ko je zapustila Belo hišo

.....

Vsi si zaslužimo luksuzni dopust, kot sta si ga privoščili Kendall in Kylie Jenner (razkrivamo fotografije z njunega dopusta)

.....

Internet je obseden s pričesko Michelle Obama! Poglejte, zakaj

.....

Elle.si



Prejemajte e-novice

Pišite nam

Naročite revijo

Pravno obvestilo

[Politika varstva zasebnosti](#)

[Nastavitve zasebnosti](#)

[O piškotkih](#)

[Potisna obvestila](#)

[Oglaševanje](#)

ISSN 1854-4428, © 2021 Elle.si, Adria Media Ljubljana, založništvo in trženje, d.o.o.
