
Maja Jakšić
GUBITAK, TUGOVANJE I PRUŽANJE POTPORE
S posebnim osvrtom na nesretno okončanu trudnoću
Bereavement, grief and offering relief.
With special reference to unhappily ended pregnancy

UDK: 393:159.942.3
618.39-021.3:159.942.3
Pregledni znanstveni rad
Primljeno 10/2014.

Sažetak

353
Služba Božja 3/4 114.

Smrt voljene osobe jedno je od najtežih životnih iskustava. Živimo u vremenu u kojem se činjenica smrti negira i potiskuje, a o procesu žalovanja i pružanju potpore ožalošćenima nemamo dovoljno znanja pa se najčešće ne znamo nositi s gubitcima ni vlastitim, ni tuđim. Ljudi se tijekom života suočavaju s različitim vrstama gubitaka, a nekada i s onim najtežim gubitkom, gubitkom djeteta. Postoje dvije specifične situacije gubitka djeteta kojima okolina, a katkad i sami tugujući, ne pridaje dovoljno važnosti ili ga ne prepoznaju kao stvarni gubitak ili se tugujući jako teško nosi s tim gubitkom. Riječ je o gubitku djeteta koje se još nije rodilo i o mrtvorodenom djetetu. Ova vrsta gubitka po svemu je ista s ostalim gubitcima, osim što tugujući često ne dobiva, a često i ne traži potporu i pomoć koje su mu potrebne.

Zato je bitno znati osnovne stvari o procesu žalovanja, te prepoznati i razumjeti otežano, prikriveno ili pak poremećeno žalovanje kako bismo mogli pomoći sebi, ali i pružiti djelotvornu potporu i utjehu ožalošćenima.

Ključne riječi: gubitak, smrt, tugovanje, spontani pobačaj, pružanje potpore

UVOD

Svaki je gubitak teško i neugodno iskustvo. Svoju potporu ožalošćenima najčešće izražavamo neposredno nakon što se određeni gubitak dogodi, a nakon toga ožalošćeni ostaje prepušten samom sebi i traženju načina svakidašnjeg nošenja sa svojom boli. Ožalošćeni nastoje pronaći smisao u gubitku koji su doživjeli, a isto tako i u smislu života koji moraju voditi nakon

što su izgubili voljenu osobu. Najčešća su pitanja ožalošćenih *Zašto se to dogodilo? Zašto baš mom djetetu?*

U tim je pitanjima iskazana pobuna protiv stvarnosti, a odgovori na njih ne postoje ili ih je jako teško naći. Postavljajući ta pitanja, oni zapravo traže smisao. U procesu traženja smisla života nakon gubitka, tugujući moraju pronaći razlog svog postojanja na svijetu usprkos tome što voljene osobe više nema. Ma koliko tugovanje bilo dugačak i težak proces, ljudi većinom uz potporu iz okoline uspijevaju nadići svoju tugu, prilagoditi se činjenici gubitka i nastaviti svoj život. Uspješan završetak tugovanja možemo zahvaliti vlastitim unutarnjim snagama, ali i grupama potpore iz okoline: obitelji, prijateljima, kolegama, susjedima, svećenicima, liječničkom i stručnom osoblju koji na različite načine podupiru tugujuće.¹

U slučaju da takva potpora izostane, osoba može ostati zakočena u procesu kroničnog tugovanja, koji izaziva neka patološko-depresivna obilježja. Zbog toga je takva stanja nužno znati prepoznati, te pružiti odgovarajuću potporu - savjetovanje i konkretnu pomoć tim osobama. Kroničnom tugovanju pogoduju suvremene društvene okolnosti u kojima se umiranje i smrt ne doživljavaju više kao dio života. Nikada nije prerano započeti izgrađivati svoj stav prema smrti i umiranju. Jedino ćemo tako moći izgraditi drugačiji odnos prema smrti i naučiti komunicirati, oprostiti se i završiti proces žalovanja.²

U vremenima kada su ljudi živjeli snažnije u skladu s prirodom, ljudi su se mogli lakše prepustiti umiranju kao svim drugim prirodnim procesima. Do prije samo stotinjak godina smrt nije bila tajna osim onoliko koliko smrt uvijek ostaje tajnom. Umiralo se u prisutnosti cijele obitelji, u molitvi i nadi ponovnog susreta u nebu. Djeca su zajedno s roditeljima odlazila gledati pokojnike. No, došlo je do zaokreta. Smrt se ne doživljava više kao prirodan proces. Umire se u bolnicama, u samoći, anonimno. Malo tko je vidio tijelo pokojnika ili nazočio nečijem umiranju. Razloge odvojenosti umiranja od našeg svakidašnjeg života možemo promatrati u tome što: naši stariji rijetko umiru kod kuće; imamo vrlo visoka očekivanja od zdravlja i života;

¹ Usp. L. Arambašić, *Gubitak. Tugovanje. Podrška*, Naklada Slap, Jastrebarsko, 2008., str. 73.

² Usp. D. Kocijan-Hercigonja, *Psihološki aspekti umiranja i smrti*, u: N. A. Ančić - N. Bižaca (ur.), *Pristupi umiranju i smrti*, Zbornik radova teološkog simpozija, Crkva u svijetu, Split, 1999., str. 21. - 29.

tijekom bolesti, potpuno ovisimo o stručnjacima; naše društvo stavlja jak naglasak na materijalne vrijednosti; duhovnost je u krizi.³

U zapadnoj civilizaciji uvijek se iznenadimo kada netko umre. Ili se ne znamo ili se vrlo teško s tim nosimo. Paradoksalno je da se u zabavnom obliku kroz filmove, igrice čak i crtiće sa smrću susrećemo svakodnevno.⁴ Prirodna je smrt istisnuta, ali je zato naglašeno prisutna nasilna smrt.⁵

Danas nam je vjerojatnost vlastite smrti ili smrt nekoga bliskoga nepodnošljiva jer smo za to nepripremljeni. Teško nam je prihvatiti smrt kao neizbježnu stvarnost. Pripremanjem za smrt i priznavanjem smrti kao nečeg prirodnog neće nestati bol zbog gubitka, ali ćemo biti snažniji i spremniji za suočavanje s njom.⁶ Ako ne postoji barem mala vjera u život nakon smrti, tada je teško suočiti se s umiranjem i smrću.

1. GUBITAK I TUGOVANJE

Tugovanje ili žalovanje uključuje niz tjelesnih i duševnih pojavnosti u osobe koja je smrću ili na neki drugi način izgubila osobu uz koju je osjećajno vezana.⁷ Preduvjet žalovanja osjećajna je povezanost. Utoliko je izraženije ukoliko je gubitak za tu osobu bio veći. Upravo zahvaljujući toj povezanosti, doživljavamo sreću i nalazimo smisao i opravdanje našeg postojanja. Tugovanje koje slijedi nakon gubitka samo je znak i potvrda da smo voljeli, a tužno raspoloženje može nam pomoći da shvatimo život dubljim i smislenijim.⁸ Gubitak nama bliske osobe, bilo da je riječ o roditelju, supružniku, djetetu ili prijatelju, stalna je opasnost

³ Usp. R. Buckman, *Ne znam što reći. Kako pomoći i podržati umiruće*, Školska knjiga, Zagreb, 1996., str. 3.

⁴ Prema podacima iz davne 1992. godine djeca do osnovne škole vide 8.000 ubojstava i 100.000 drugih oblika nasilja u medijima. Zabrinjavajući su i podatci prema kojima mlada osoba do svoje osamnaeste godine u medijima vidi 200 000 simuliranih nasilnih djela i više od 16.000 dramatiziranih ubojstava. Usp. I. Kanizaj i L. Ciboci, *Kako je nasilje preko medija ušlo u naše domove*, http://www.matica.hr/media/pdf_knjige/840/djecaMedija%2011.pdf.

⁵ Usp. I. Buzov, *Psihoanaliza žalovanja*, Jugoslavenska Medicinska naklada, Jumena, Zagreb, 1989., str. 12.

⁶ Usp. L. Marinoff, *Platon, a ne prozac*, Mozaik knjiga, Zagreb, 2012., str. 340 – 341.

⁷ Usp. I. Buzov, *Psihoanaliza žalovanja*, str. 15.

⁸ Usp. I. Buzov, *Psihoanaliza žalovanja*, str 7.

i prijetnja čovjekovu osjećaju sigurnosti. Smrt voljene osobe ne može se izbjeći, no taj gubitak ne smije biti izvorom beznađa. Zavisno od strukture osobe svatko se sa smrću nosi na različite načine. Postoje, međutim neke zakonitosti u procesu žalovanja. Žalovanje se sastoji od nekoliko faza i potrebno ih je proći da se zaključi proces žalovanja. Proces žalovanja završava tako da se s radošću možemo sjećati svega što smo imali i kada osvijestimo da je to veliko bogatstvo koje nam nitko ne može oduzeti i da ono postaje trajno u vremenu.

*Neki pokazatelji uobičajenog žalovanja jesu:*⁹ tjelesni simptomi, pomanjkanje daha, stezanje u prsima, bolovi srca, opća tjelesna slabost, glavobolja, suha usta; nevjerica i nijekanje da se smrt dogodila; dekoncentracija, rastresenost; osjećaj prisutnosti osobe u neposrednoj okolini; nemir; krivnja uz osjećaj da nije učinjeno dovoljno za pokojnika; zaokupljenost pokojnikovim likom; samooptuživanje; nesposobnost da se organiziraju svakidašnje aktivnosti; hostilnost prema liječnicima i onima koji su se brinuli za pokojnika; nesanica; gubitak apetita; plakanje; traženje pravde, krivca; iscrpljenost. Sve su to normalne i razumljive reakcije i prirodan su dio procesa žalovanja. S vremenom, zbog potpore okoline i razumijevanja svojih osjećaja, oni će se smanjiti i polako nestati.

Neki pokazatelji poremećenog žalovanja jesu: napadi tjeskobe ili straha; preuzimanje simptoma bolesti od koje je pokojnik bolovao i umro; nepromišljeni životni ili poslovni pothvati; apatija; destruktivno ponašanje prema sebi; depresija; misli i želja za smrću kako bismo bili zajedno s pokojnikom; pretjerana aktivnost bez osjećaja gubitka. Poremećeno je tugovanje ono koje čovjeka onespoblijuje za svakidašnji život, a karakterizira ga nemogućnost zatvaranja procesa žalovanja. Takvim je osobama potrebna stručna pomoć, a ne samo potpora iz okoline.¹⁰

Svatko je od nas jedinstveno biće s posebnim doživljajem svijeta i gubitaka i svatko prolazi sebi svojstven proces žalovanja. Način žalovanja specifičan je za svaku pojedinu osobu. Ne postoje ispravne i pogrešne reakcije na smrt. Svatko treba tugovati na svoj način i u svoje vrijeme. Sam početak najčešće je vrlo težak, a s vremenom se osoba prilagođava na nove okolnosti pa se i

⁹ Usp. J. W. Worden, *Savjetovanje i terapija u tugovanju, Priručnik za stručnjake u području zaštite mentalnog zdravlja*, Psihoterapijski niz, Naklada Slap, Jastrebarsko, 2005., str. 15 - 21.

¹⁰ L. Arambašić, *Gubitak, Tugovanje, Podrška*, str. 269 - 270.

promjene raspoloženja smanjuju. Opisi žalovanja u literaturi se razlikuju od autora do autora prema fazama i njihovu razvrstavanju s obzirom na prateće znakove. U razumijevanju žalovanja nezaobilazan je Bowlbyjeva koncepcija žalovanja.¹¹ On opisuje četiri faze:

Prvu fazu obilježava mrtvilo i zaprepaštenje kao reakcija koja ukazuje na nemogućnost prihvaćanja gubitka. Osoba obavlja radnje mehanički, kreće se automatski, ispunjena strepnjom i napetošću. To mrtvilo prekidaju izljevi snažnih emocija: panika, ljutnja, iznenadno veselo raspoloženje (paradoksalna euforija), a to stanje traje od nekoliko sati do tjedan dana. U *drugoj* fazi ožalošćena osoba ispunjena je čežnjom i nastojanjem da pronađe "izgubljenu" osobu. To traganje uključuje intenzivne misli na tu osobu i usmjeravanje pozornosti na svaki znak koji bi je mogao otkriti. Javlja se ljutnja kao izraz razočaranja zbog neuspjele potrage. Takvi su osjećaji jače izraženi prvih dana, tjedana i mjeseci, a potom se stišavaju. Bolna čežnja za umrlim odraz je nevjerovanja da se gubitak dogodio. To je stanje izrazito bolnog i snažnog čuvstvenog proživljavanja praćeno tjeskobom, povlačenjem u osamu, plaćem, zapomaganjem, jecanjem, povremenom nadom i optuživanjem, razočaranjem, a sve to ima svrhu vraćanja izgubljene osobe. Ispod svih tih čuvstava duboka je tuga i spoznaja da susret nije moguć. *Treća* faza jest faza neorganiziranosti – očaja, gubitka nade u povratak. Prolaženjem kroz navalu čuvstava i beskrajnoga svjesnog i nesvjesnog pretraživanja, gubitak se postupno raspoznaje, priznaje i prihvaća kao stvaran i trajan. Dolazi se do spoznaje da se život mora oblikovati na nov način. U tom razdoblju osoba može zapadati u faze potištenosti i bezvoljnosti, svjesna da je stari način djelovanja, razmišljanja i osjećanja nedjelotvoran i da ga treba napustiti. Ako proces žalovanja protječe normalno, slijedi četvrta faza. *Četvrta* faza jest faza reintegracije – manjeg ili većeg stupnja reorganizacije, prihvaćanja realnosti i kretanja prema naprijed. To podrazumijeva drugačije doživljavanje sebe kao osobe, prihvaćanje novih uloga i novi način gledanja na proživljeno bolno iskustvo – na život i svijet u cjelini.

Bowlby kao i većina autora smatra da ožalošćeni mora proći kroz sve faze žalovanja koje nisu strogo odijeljene, ne

¹¹ Usp. T. Salajpaj, *Ranjeni životi, Suočavanje s gubicima*, Alinea, Zagreb, 2008., str. 13 - 15.

moraju dolaziti u strogom slijedu, nego prelaze jedna u drugu, prelijevaju se i preklapaju kako bi žalovanje bilo razriješeno i završeno. S obzirom na duljinu žalovanja stajališta autora nisu ujednačena. Neki smatraju da normalno žalovanje traje oko devet mjeseci. Većina autora smatra da proces žalovanja traje dvije godine pri čemu dopuštaju da može trajati i više i da neki aspekti tugovanja nikada ne završe. U svom srcu osoba nikada do kraja ne prihvaća gubitak.

Worden opisuje četiri zadatka koja je potrebno ispuniti tijekom žalovanja.¹² *Prvi* je zadatak prihvaćanje realnosti, tj. prihvaćanje gubitka što podrazumijeva spoznaju da je osoba mrtva i da susret s njom više nije moguć (barem ne za života). Gubitak je potrebno prihvatiti ne samo razumom nego i "srcem" pri čemu pomažu rituali, ali najviše od svega vrijeme. *Drugi* je zadatak prorada gubitka. Nakon gubitka osobe s kojom smo bili blisko povezani osjećamo žalost i bol. Izbjegavanje tugovanja i potiskivanje boli može voditi u produljeno tugovanje. Zatumljivanje osjećaja, nijekanje boli, odbacivanje bolnih misli koje naviru, sprječava proces prorade gubitka što može voditi u depresiju ili razne oblike ovisnosti (alkohol, prekomjerni rad...). *Treći* se zadatak odnosi na prilagodbu okruženju. Nakon smrti nama značajne osobe ništa više nije kao prije; mijenjaju se struktura obitelji i međusobni odnosi. Osim prilagođavanja novoj ulozi, što neke osobe doživljavaju kao veliku poteškoću, osoba se treba prilagoditi i vanjskom svijetu. Katkad smrt nosi sa sobom promjenu životnih pogleda i osporavanje životnih vrijednosti; ožalošćeni osjeća da njegov život više nema smisla. *Četvrti* zadatak odnosi se na uključivanje u život. Mnoge osobe imaju najviše poteškoća u ostvarivanju ovoga posljednjeg zadatka žalovanja i ostaju u tom dijelu zaglavljene. Neke osobe gubitak doživljavaju toliko bolnim da stvaraju ugovor same sa sobom da više neće voljeti. Potrebno je naglasiti da smisao žalovanja nije zaboraviti umrlu osobu, nego nastaviti živjeti. Većina ožalošćenih sama proradi svoje žalovanje i nanovo se uključi u život. Manji pak dio zatraži pomoć kod svog liječnika ili se obrati psihijatru. Žalovanje, dakle može imati i patološki oblik. Ožalošćeni bi trebali imati informaciju da im se, ako to zatreba, može stručno pomoći.

¹² Usp. J. W. Worden, *Savjetovanje i terapija u tugovanju*, str. 27 - 37.

Cilj je žalovanja naučiti živjeti s gubitkom. Vrijeme liječi neke rane, ali vrijeme ne liječi sve rane; gubitak bliske osobe prati ožalošćenog cijeli život i uvijek će ostati praznina u onom dijelu srca koje je pripadalo toj osobi. Važno je znati, da se i s takvom prazninom ima pravo i treba nastaviti sa životom. Međutim, nikada se gubitak ne prihvaća u potpunosti, uvijek ostaje u srcu neizbrisiv trag osobe koja je umrla.

Žalovanje završava kada osoba uspješno prođe posljednju fazu žalovanja – fazu obnove (Bowlby) i kad su zadatci žalovanja ostvareni (Worden). Žalovanje je završeno kada se može misliti bez unutarne boli na umrlu osobu, nauči se živjeti bez potrebe za njezinom prisutnošću u svakidašnjem životu, te kada se vlastiti osjećaji mogu investirati u novi život. Završetak žalovanja obilježen je pronalaženjem stabilnosti, uspostavljanjem novog identiteta i vraćanjem životnog interesa, prilagodbom novim okolnostima, pronalaženjem novih ciljeva i zadovoljstva u životu. Uspješan završetak žalovanja jednak je ozdravljenju i dovodi do rasta i sazrijevanja osobe.¹³

1.1. *Temeljna načela pružanja potpore*

Žalovanje, kao reakcija na gubitak, od najstarijih vremena odvija se u društvenom kontekstu jer je čovjek socijalno biće. U času smrti drage osobe, sve je tužno i nestvarno, ali čovjek se osjeća sigurnije kada su tada s njim prijatelji, rodbina i susjedi. Prije su postojale proširene obitelji s bliskim odnosima, a susjedi su pružali važnu pomoć ljudima koji se suočavaju s gubitkom. Međutim, danas više nema takvog zajedništva, niti je proširena obitelj dostupna. Ljudi se često obraćaju zdravstvenom sustavu da bi dobili potporu i skrb koja je u prijašnjim vremenima dolazila iz drugih izvora.¹⁴ Ljudi nakon gubitka dobivaju različite vrste potpore koja se prema svojim izvorima može svrstavati u tri skupine:

1. Ljudi iz prirodne okoline tugujućih, tzv. prirodni pomagači koji pružaju materijalnu, emocionalnu i organizacijsku pomoć.

2. Stručnjaci – savjetovatelji i psihoterapeuti, koji u okviru svog posla pružaju pomoć i potporu ožalošćenima. To mogu

¹³ Usp. T. Salajpaj, *Ranjeni životi, Suočavanje s gubicima*, str. 15 - 16.

¹⁴ Usp. J. W. Worden, *Savjetovanje i terapija u tugovanju*, str. 4.

biti odgojitelji, učitelji, pedagozi, psiholozi, medicinske sestre, liječnici, psihijatri, svećenici, duhovnici.

3. Grupe potpore - to su ljudi koji su i sami doživjeli gubitke i sastaju se u različitim udrugama, savjetovalištima, zdravstvenim ustanovama da bi proradili svoju tugu. Na raspolaganju im, dakle stoje: educirani liječnici, medicinske sestre, psiholozi, socijalni radnici, psihoterapeuti koji pružaju potporu osobama koji su doživjeli gubitak, a susreti se mogu provoditi individualno i grupno. Worden kaže kako grupe potpore mogu biti veoma korisne starijim ljudima čija je socijalna mreža obično smanjena i koji se stoga osjećaju osamljenima i izoliranima.¹⁵

Za pružanje potpore tugujućima potrebno je znanje o gubitcima i o tugovanju, ali su potrebne i određene vještine, a to su: slušanje; pokazivanje zainteresiranosti i empatije; postavljanje pitanja, ali ne pretjerano; usklađivanje verbalnih i neverbalnih poruka; promatranje tugujućih; vještine aktivnog slušanja.¹⁶

Stručna potpora u tugovanju pružaju stručnjaci koji su dodatno osposobljeni u području gubitaka i tugovanja, a obuhvaća savjetovanje i psihoterapiju tugujućih. Neke tugujuće osobe nemaju potporu ljudi iz svoje okoline ili im količina potpore koju dobivaju iz tih izvora nije dovoljna. Prije se stručna potpora u tugovanju isključivo pružala pojedincima, a danas se sve češće provodi i u grupama, te s članovima obitelji.

Sljedeće skupine ljudi svrstavaju se u rizične, tj. one za koje se može pretpostaviti da će imati veće teškoće u funkcioniranju: mlade udovice s malom djecom; povučeni ljudi; oni koji su u prošlosti teško podnosili odvajanje; depresivni ljudi; kada su okolnosti smrti bile traumatične; oni koji su doživjeli smrt djeteta; oni s više gubitaka u razmjerno kratkom razdoblju.¹⁷

Načela i postupci savjetovanja:¹⁸

1. Pomoći ožalošćenome koji je u šoku i nevjerici prihvatiti stvarnost gubitka. Trebalo bi ga poticati da govori o gubitku.

2. Pomoći ožalošćenom da prepozna i doživi osjećaje. Zbog boli i neugode koju osjeća, tugujući može ne prepoznavati svoje

¹⁵ Usp. L. Arambašić, *Gubitak. Tugovanje. Podrška*, str.305 - 309.

¹⁶ Usp. *Isto*, str. 372 - 373.

¹⁷ Usp. *Isto*, str. 386.

¹⁸ Usp. J. W. Worden, *Savjetovanje i terapija u tugovanju*, str. 56 - 68.

osjećaje ili ih ne doživljavati u onom stupnju koji je potreban da bi doveo do učinkovitog razrješenja.

3. Pomoći ožalošćenom da živi bez pokojnika. Poticati ga da živi i odlučuje bez umrle osobe, odnosno naučiti ga vještinama učinkovitog suočavanja i donošenja odluka tako da može preuzeti ulogu koju je ranije imao preminuli.

4. Potaknuti emocionalno premještanje pokojnika.

5. Osigurati vrijeme za tugovanje.

6. Tumačiti "normalno" ponašanje tugovanja.

7. Uzeti u obzir individualne razlike.

8. Ispitati načine obrana i stilove suočavanja.

9. Prepoznati patologiju i uputiti ožalošćenoga drugom stručnjaku.

Treba biti vrlo oprezan u korištenju lijekova kada je riječ o tugujućim ljudima. Worden smatra kako se lijekovi obično uspješno koriste za smanjenje tjeskobe i kao pomoć pri nesanicima, ali da ih nije preporučljivo koristiti za ublažavanje depresivnih simptoma. Proces tugovanja nikada se ne može preživjeti na recept. Pružanje stručne potpore u tugovanju daje povoljne rezultate, osobito ako je tugujući sami zatraže.

2. PRUŽANJE POTPORE ZBOG MRTVOROĐENOG DJETETA, ODNOSNO SPONTANOG POBAČAJA

U ovom dijelu rada, primjereno podnaslovu, bit će govora o pružanju utjehe roditeljima pri rastanka od života u nastanku, tj. kod spontanog pobačaja i mrtvorodjenog djeteta. Kada roditelji izgube dijete tijekom trudnoće ili pri porodu, sruši se cijeli njihov svijet, a radost iščekivanja novog života zamjenjuju šok, nevjerica i tjeskoba. U tim trenutcima često se pojavljuju osjećaji sumnje u vlastitu vrijednost, nemoć i tuga radi gubitka nerođenog djeteta, zatim bezgranična ljutnja, mržnja čak i zavist prema drugim ljudima koji imaju djecu.

U prijašnjim vremenima dijete se doživljavalo kao sudbinu ili Božji dar. Danas je pitanje individualnog izbora hoće li se i koliko djece imati u braku, dakle djeca su najčešće rezultat svjesne odluke i planiranja. Zbog toga je danas svijest o začecu i trudnoći izraženija nego prije. Isto tako danas su roditeljima otvorene mnoge mogućnosti da vide svoje dijete još u majčinoj utrobi, a na trudnoću i porod intenzivno se pripremaju čitajući

literaturu i odlascima na tečajeve za trudnice. Prijašnjih godina trudnoća se razvijala više neopazice i skrovito, bez opće pozornosti, a nedostajale su brojne informacije kao i pregledi.

Nakon što na ultrazvučnom pregledu roditelji vide i čuju svoje dijete malo po malo ga integriraju u svoj svakidašnji život. Ako dijete umre prije, tijekom ili kratko nakon poroda, način obrade tog događaja ovisit će o osjećajima koji su roditelji gajili prema svom nerođenom djetetu. Djetetova smrt pogodit će roditelje mnogo više ako je dijete bilo prihvaćeno, željeno i s radošću iščekivano.

U prvim danima nakon gubitka djeteta u majke se javljaju osjećaji da je i sama umrla, odnosno da ni ona sama više ne živi. Brojni strahovi i brige odražavaju se u osjećaju krivnje i mogu porasti do nepodnošljivosti.¹⁹

U slučaju pobačaja ili mrtvorodenčeta osjećaje majke obilježava: tuga zbog gubitka djeteta; osjećaj krivnje potaknut nadživljavanjem djeteta; osjećaj manje vrijednosti, osobito pri ponovljenom spontanom pobačaju; osjećaj krivnje jer svoje tijelo smatra odgovornim za smrt djeteta; strah od ponavljanja takvog iskustva; agresija prema sebi i okolini; predbacivanje jer nije na vrijeme reagirala ili prepoznala problem; strahovi od razočaranja oca i slično.

Osjećaji kod očeva ponešto su drugačiji: pretjerani rad; potiskivanje osjećaja tuge; osjećaj krivnje; osjećaj promašaja; šutnja. Upravo se u očevoj šutnji može skrivati duboka tuga. Muškarcima je općenito teže tugovati jer nisu naučili izražavati svoje osjećaje.²⁰

Gubitak utječe i na bračne odnose jer majka i otac tuguju na različite načine pri čemu je bitno znati da nema pravog ni pogrešnog načina nošenja s tugom. Ovisno o tome kako koji roditelj reagira, to djeluje na supružnika i to može opteretiti

¹⁹ Usp. H. Pompey, *Ne ostavljajmo umiruće same!*, U pravi trenutak, Đakovo, 1998., str. 148 – 149.

²⁰ O tome kako na smrt djeteta različito reagiraju majka i otac i s kakvim problemima se zbog toga susreću u bračnom odnosu odlično je prikazano u filmu *Najbolja noć*. Naslov originala je *The Greatest*, 2009., SAD. redateljice Shana Feste. Tematika gubitka djeteta prikazana je u brojnim filmovima; *Zečja rupa* (Rabbit hole, redatelja Johna Camerona Mitchella), *Žena vremenskog putnika* (The time traveller's wife, redatelja Roberta Schwentka), *Sve o mojoj majci* (Todo sobre mi madre, redatelja Pedra Almodovara), *Sinovljeva soba* (La stanza del figlio, redatelj Nannija Morettija), *Drvo života* (The tree of life, redatelj Terrencea Malicka.) itd.

odnos. Žene češće imaju potrebu razgovarati i otvoreno pokazivati svoje emocije dok muškarci češće preuzimaju praktične poslove, zaštitnički se postavljaju prema ostatku obitelji i manje su skloni analizirati događaje. Zbog toga ožalošćena majka često ima dojam da njezin suprug ne osjeća gubitak kao što ga ona osjeća i to je dodatno frustrira. Nesuglasice se mogu pojaviti i zbog različitih potreba tijekom tugovanja primjerice kada je riječ o potrebi za intimnošću ili potrebi za samoćom. Muškarac ne prolazi kroz istu fizičku i emocionalnu vezu s novorođenčetom koju ostvaruje njegova trudna žena i to je također jedan od razloga različitog ponašanja. Od presudne je važnosti da muž i žena shvate kako pate zajedno premda na različite načine.

Osjećaj napuštenosti i izoliranosti osobito je prisutan kod samohranih majki koje nemaju nikoga s kim bi mogle podijeliti tugu. U odnosima koji su već problematični često prevladavaju miješani osjećaji poput – zapravo je dobro što se ovo dogodilo, a istovremeno su prisutni osjećaji gubitka.

Roditelji koji dožive pobačaj djeteta mogu iskusiti odbijanje prema drugima koji imaju iskustvo uspješne trudnoće. Nekim je ženama bolno vidjeti drugu novorođenčad dok je nekima bolno ako im se iz obzira prema njihovu gubitku drugu novorođenčad drže podalje od njih.

Mogu se javiti i psihosomatski simptomi: bol u leđima i zglobovima; teško disanje i probavne smetnje; promjene u apetitu; stezanje u grudima; slabljenje imunološkog sustava; potištenost; nemir; frigidnost i neplodnost.

Općevažne reakcije i načini tugovanja pri spontanom pobačaju ili rođenju mrtvog djeteta ne postoje. Ožalošćenim roditeljima može se učinkovito pomoći samo ako se na veoma senzibilan način uvažavaju spolne razlike, razlike uloga i specifične razlike u pojedinim fazama, kao i individualni uzroci reakcije i obrade tuge na koje utječu psihički, socijalni i društveni činitelji.

Smrt djeteta utječe na emocionalno ozračje čitave obitelji. Pri pratnji ožalošćenih ne smiju biti zaboravljeni ni braća i sestre umrlog djeteta. Pri većini pobačaja ili mrtvorodenčadi dijete ne vidi svoga očekivanog bracu ili seku ni živa ni mrtva. To od roditelja zahtijeva objašnjenja koja im teško padaju. Roditelji često nisu ni svjesni da i djeca prolaze kroz tugovanje, a zbog vlastitog tugovanja ne mogu im pomoći. Djeca mogu osjetiti i jaki osjećaj krivnje ako su bila ljubomorna i imala loše mišljenje

o majčinoj trudnoći i nerođenom djetetu. Braća i sestre su, dakle, izravno pogođeni ako se očekivao novi član obitelji, a on se rodio mrtav. Bitno je objasniti, na način primjeren dobi, što se dogodilo, biti iskren o vlastitim emocijama, otvoreno ih pokazati, te uključiti dijete u očuvanje uspomene na preminulog brata ili sestru.²¹

Tugovanje baka i djedova zbog smrti očekivanog unučeta isto tako treba uzeti u obzir. To ih može učiniti zbunjenima, nesigurnima i agresivnima i otežati istinsku pomoć ožalošćenim roditeljima. S bakama i djedovima trebalo bi razgovarati kako se u obitelji ne bi potiskivali bol i tuga i kako ožalošćeni roditelji ne bi morali proživljavati dodatna nerazumijevanja i izolacije. Iskreni razgovor u obitelji izrazito je važan kako bi se njihov međusobni odnos u obitelji dodatno produbio i kako bi zajedno proradili nove oblike ophođenja s nesrećom i patnjom.²²

Situacija ožalošćenih roditelja obilježena je dubokim očajem i osamljenošću koji otežavaju ili potpuno blokiraju razgovor. Često odbijaju pomoć i najbližih prijatelja. A okolina na to reagira nesigurnošću, zbunjenošću i osjećajem nemoći. Međutim, ožalošćeni čeznu za razgovorom i ljudima oko sebe. U susretu s ožalošćenima treba imati u vidu te dvije oprečne tendencije. U razgovoru je potrebno stvoriti ozračje povjerenja, te iskazati vlastite misli i osjećaje kao i mogućnost da se katkad i ne zna odgovoriti na neko pitanje. Daljnji preduvjet za razgovor koji pruža pomoć bezuvjetno je prihvaćanje ožalošćenog roditelja onakvog kakav je. Takvo neograničeno prihvaćanje uključuje dopuštanje očajanja, strahova, srdžbe, agresivnosti ili tuge ožalošćenoga i nipošto ga ne izlagati kritici. Nedjelotvorno je izbjegavati razgovor, pokazivati nestrpljenje ili tražiti od ožalošćenoga roditelja da se sabere. Osoba koja pruža utjehu mora biti uvjerena u unutarnje snage ožalošćenoga, te mu to priopćiti i zajedno s njim ih tražiti, otkriti i jačati. Također je važno pokušati se uživjeti u doživljavanje ožalošćenog roditelja i pustiti ga da do kraja izrazi svoje osjećaje, a ne mu brzopleto dijeliti savjete. To znači izdržati tu patnju i prihvatiti je zajedno s roditeljem, biti solidaran, ali paziti pri tome jer uživljavanje s osobom koja pati ne znači postati identičan s njom. Potrebno

²¹ Više o problematici tugovanja djece vidjeti u A. Dyregrov, *Tugovanje u djece*, Educa, Zagreb, 2001.

²² Više o tugovanju baka i djedova vidjeti u H. Pompey, *Ne ostavljajmo umiruće same!*, str. 151 – 154.

je, dakle po uzoru na riječi sv. Pavla: “*Nosite bremena jedan drugoga!*” (Gal 6, 2) nositi teret drugoga zajedno s njim, ali ne identificirajući se s njim. Ožalošćenome se pomaže manje riječima, a više temeljnim držanjem.

Pitanja o krivnji i smislu uvijek se javljaju pa ožalošćeni roditelji često pitaju: Kako Bog to može dopustiti? ili Zašto nas Bog kažnjava? Na takva pitanja nije dobro odgovoriti “Budite sretni da Vaše dijete nije moralo živjeti s oštećenjem mozga”, ili “Pa Vi ste još mladi i uskoro ćete opet moći dobiti dijete.” Dijete koje su sada očekivali, mrtvo je, a to moguće novo dijete neko je drugo dijete. Takve izjave niti rasterećuju roditelje niti pružaju utjehu. Mnogo je bolje kod takvih pitanja izraziti vlastitu nemoć i zbunjenost u vezi s pitanjem krivnje i smisla tog događaja makar riskirali nerazumijevanje ili čak i uvrede zbog vlastite ograničenosti i nemoći. Ožalošćeni će se roditelji prije osjetiti shvaćenima ako tješitelj prizna svoju nemoć.

Majkama koje su rodile dijete nesposobno za život ili mrtvo dijete, najčešće se veoma teško rastati od njega. Zato je važan razgovor s majkom prije kliničkog zahvata odnosno poroda o mogućnostima rastanka kako bi se mogle obaviti potrebne pripreme.²³ Otežavajuća je okolnost i što pri pobačaja često ne postoji mogućnost pogreba, odnosno roditelji nisu upoznati s mogućnošću preuzimanja tijela svoga djeteta. Od velike je važnosti dostojan pokop i on bi se trebao obaviti s poštovanjem i ljubavlju. Žalovanje otežava i potreba obdukcije tijela djeteta. Najčešći uzroci spontanog pobačaja jesu: nedostatak progesterona, malformacije embrija, naslijeđene ili stečene nepravilnosti u razvoju spermatozoida ili jajne stanice, imunološki faktori, upalni procesi itd. Nakon objašnjenja razloga, a najčešće se radi o zapetljaju pupčane vrpce ili nedovoljno prokrvljenoj posteljici kod mrtvorodenog djeteta, neki su roditelji smireniji jer ne osjećaju da su krivi. Žena je iscrpljena porodom i još zatečena i zbunjena činjenicom da je njezino dijete mrtvo, a treba odlučiti želi li vidjeti ili pak ne svoje mrtvo dijete. U slučaju deformacija potrebno je i odgovorno suodlučivanje osoblja bolnice. Roditelje

²³ Najčešće su roditelji prepušteni sami sebi u pronalaženju načina na koji bi prebrodili ove trenutke. Medicinsko osoblje najčešće je prvo u kontaktu s roditeljima, ali nije dovoljno educirano na koji način treba priopćiti vijest ili kako pripremiti majku na porod mrtvog djeteta. Često nemaju ni vremena za ovakve situacije. U Hrvatskoj ne postoji standardizirani protokol prema kojem medicinsko osoblje mora postupati u slučaju gubitka djeteta.

se ne smije nagovarati ni na što, nego se mora poštovati njihova želja. Posjet mrtvom djetetu potrebno je uvijek obaviti u pratnji. Mnoge majke uspijevaju tek prilikom pogreba shvatiti bolnu činjenicu da je njihovo dijete mrtvo i da se moraju od njega rastati. I za predstojeće faze tugovanja važno je da majke imaju grobom označeno mjesto gdje se nalazi njihovo dijete kako bi se ograničilo traganje za izgubljenim mrtvorodenim djetetom.

Žalovanje otežava i ako dijete nije dobilo ime jer ime može pomoći da se održi veza s djetetom kao istinskom osobom. Također, pri ranim pobačajima često nije poznat ni spol djeteta. Sve to roditeljima otežava izraziti gubitak djeteta riječima.

Kada se ožalošćenim roditeljima nudi razgovor, treba razmisliti o njihovu trenutnom osjećajnom stanju. Najvažnije je staviti se takvoj osobi na raspolaganje i ne dati se obeshrabriti njihovom odbojnom reakcijom. Roditelji su najčešće zahvalni što se tješitelji nisu osjetili osobno povrijeđenima, nego su prihvatili njihovu reakciju tugovanja i što ih nisu ostavili samima u nevolji.

Roditelje treba ohrabriti: da vlastitim riječima iznesu činjenice o pobačaju odnosno mrtvorodenčetu; da govore o pitanjima što ih muče, o svojoj nesigurnosti, zbunjenosti, o svojim strahovima.

Dakle, ponuda razgovora ili spremnost na razgovor bit će prva i najvažnija pomoć. Kada se izreknu sve misli i osjećaji, roditelji će lakše moći shvatiti tužni događaj, razraditi ga u sebi i tako se rasteretiti. Kroz razgovor obrađene misli pridonijet će tome da se ne upadne u patnju i očaj, nego će se stvoriti prvi preduvjeti na temelju kojih će ožalošćeni roditelji opet steći predodžbu o budućnosti.²⁴

Na početku procesa tugovanja bitno je razumijevanje i uživljavanje dok je u kasnijem tijeku razgovora naglasak na traženju objašnjenja, smisla i novih shvaćanja kako bi ožalošćeni mogli na novi način razumjeti život i prihvatiti ga. U takvoj situaciji jedino pomaže iskreno uživljavanje, senzibilna pratnja i zajedničko podnošenje patnje s onima koji su izgubili dijete. Važno je biti s njima, istinski, s poštovanjem, suosjećanjem i bez mnogo riječi.

Izrazito je važno prepoznati da su roditelji doživjeli stvaran gubitak, smrt. Nikako nije dobro pokušavati umanjiti gubitak optimističnim usmjeravanjem na budućnost kroz govor o drugim

²⁴ Usp. H. Pompey, *Ne ostavljajmo umiruće same!*, str. 145 - 167.

trudnoćama i drugoj djeci. Neki parovi žele odmah nakon rođenja mrtvorodenčeta započeti novu trudnoću, međutim savjetuje ih se da pričekaju u pogledu naglih odluka. Ipak je bolje pričekati neko vrijeme dok ne završi tugovanje za izgubljenim djetetom. Isto tako važno je raditi s oba roditelja koji su doživjeli gubitak. I očevi tuguju usprkos povremenim čudnim komentarima ili ponašanjem.

Uviđanje smisla važan je zadatak u tugovanju, a posebno je važan kada je u pitanju smrt djeteta u porodu. Zašto se to dogodilo? univerzalno je pitanje koje muči sve tugujuće roditelje. Savjetovanje im može pomoći u potrazi za odgovorima, uključujući i mogućnost da odgovor ne postoji.²⁵

U područje kriznih situacija spada, između ostaloga, i pomoć ožalošćenima zbog gubitka još nerođenog ili zbog mrtvorodenog djeteta. U većini slučajeva roditelji u takvim situacijama ostaju bez adekvatne dušobrižničke pomoći i pratnje. Pastoral u kriznim situacijama podrazumijeva i takvo praćenje, posebno u prvim trenutcima kada majka, odnosno roditelji saznaju tu tužnu vijest. Mogućnosti za pastoralno djelovanje su brojne.²⁶ Dušobrižničko praćenje majki i roditelja koji su doživjeli smrt nerođenog ili tek rođenog djeteta sastoji se od dolaska dušobrižnika u bolnicu i njegove prisutnosti događaju kako bi zajedno s roditeljima izdržao šok nakon što se i potvrde najgora strahovanja. Zadaća je dušobrižnika da u razgovorima pokuša pripremiti roditelje na vrijeme kod kuće, reakcije prijatelja i rodbine, organizaciju ukopa i slična druga pitanja pa sve do organizacije grupa za samopomoć na kojima se redovito susreću roditelji s istim gubitkom.

Na temelju iskustva ljudi postoje neke smjernice u takvim situacijama:

- tražiti da suprug bude uz svoju suprugu tijekom poroda
- preporučuje se da roditelji vide svoje umrlo dijete kako bi se s njim mogli oprostiti
- nakon oporavka od prvog šoka odlučiti što će s tijelom djeteta

²⁵ Usp. J. W. Worden, *Savjetovanje i terapija u tugovanju*, str. 133. – 135.

²⁶ Autor daje smjernice kako može pomoći župna zajednica u H. Pompey, *Ne ostavljajmo umiruće same!*, str. 167 – 169.

- tražiti informacije o mogućnostima pokopa ako se gubitak dogodio i prije 22. tjedna²⁷

- odvojenost majke koja je izgubila dijete od ostalih roditelja i novorođenčadi

- posjete izvan zadanog vremena posjeta

- dobivanje sitnica za uspomenu (fotografija djeteta, slike s UVZ-a, pramen kose)

- dobro je potaknuti roditelje da svojem djetetu daju ime

- dobro je da se dijete ukopa ili da se osigura neko mjesto na kojem se može žalovati i pomoliti

- upoznavanje sa zakonskim pravima roditelja²⁸ (npr. roditelji imaju pravo na rodni list djeteta).

Kroz adekvatnu dušobrižničku pomoć mogu se, unatoč svemu navedenom, pokazati i osjećaji olakšanja nakon određenoga vremenskog odmaka, kao i osjećaj zahvalnosti roditelja što su u tim teškim trenucima imali snažnu potporu.

S vremenom većina roditelja uspijeva pronaći način kako nastaviti sa životom. Reakcije su manjeg intenziteta, traju kraće, no ne znači da se neće povremeno javljati napadi čiste boli, posebno u vrijeme očekivanog datuma poroda, godišnjice, rođendana, obiteljskih okupljanja i sl. Situacije u kojima može biti teško, posebno na početku dobronamjerni su, ali nedjelotvorni savjeti okoline i njihova očekivanja o načinu tugovanja, rješavanje administracije, povratak na posao i susreti s trudnicama ili djecom slične dobi.

²⁷ Porodajem se smatra rađanje ploda porodne mase veće od 500 grama i gestacije iznad 22. tjedna i to je službena granica po kojoj liječnici određuju radi li se o pobačaju ili o porodu. Ako se gubitak dogodio prije 22. tjedna trudnoće tijelo fetusa "zbrinjava se zajedno s ostalim medicinskim otpadom". Tako roditeljima zbog nedostatka informacije da i tada mogu preuzeti tijelo nerođena djeteta nije pružena prilika potpunog žalovanja jer se ne mogu fizički oprostiti od djeteta. Međutim, roditelji mogu inzistirati na preuzimanju tijela kako bi svoje dijete mogli dostojno sahraniti. Nakon obdukcije mogu napisati zahtjev za preuzimanje tijela. Više o pokopu nerođene djece, stavu Katoličke Crkve o tome i dirljivo svjedočanstvo majke koja je imala spontani pobačaj može se pročitati na: Grobnica za nerođenu djecu <http://glasbrotnja.net/intervju/grobnica-za-nerodenu-djecu>;

²⁸ Roditelji su u stanju šoka, a okolina je nedovoljno informirana o pravima roditelja koji su izgubili dijete i zbog toga često ostaju uskraćeni na svoje pravo na vrijeme za oporavak kao i pravo na potvrdu da su postali roditelji. Roditelji imaju pravo na roditeljski dopust i pravo na naknadu plaće za vrijeme korištenja dopusta. Više o roditeljskim i roditeljskim potporama vidjeti na <http://www.zakon.hr/z/214/Zakon-o-rodiljnim-i-roditeljskim-potporama> i <http://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/340326.html>

ZAKLJUČAK

Kako bismo mogli pružiti potporu ožalošćenima, moramo znati osnovne stvari o procesu žalovanja. Pomoći nekom tko prolazi kroz žalovanje zahtijeva strpljenje i suosjećajnost. Potrebno je provesti s ožalošćenim vrijeme, dopustiti mu da govori, slušati ga bez osuđivanja dok se prisjeća svojih najskrovitijih sjećanja ili prolaziti uvijek iznova pojedinosti o smrti, te ga nježno poticati na aktivnosti i na sudjelovanje u životu. Najvažnije je biti s njima dok proživljavaju svoju tugu i bol i biti im dostupan sve vrijeme čak i kada se čini da nas ne trebaju.

Ožalošćeni ljudi prolaze kroz vrstu smrti. Trebaju znati da su uznemirujući događaji koje trpe prirodni, te da je tijekom žalovanja nepredvidljiv i dug. Potrebno im je reći da su svinjihovi neizdrživi osjećaji i strahovi zbog kojih trenutno ne funkcioniraju, normalni. Isto tako treba im reći da će nakon određenog vremena njihova žalost biti promijenjena u prihvaćanje.

Umiranje i smrt neizbježni su dijelovi života i zato o njima treba razgovarati. Svi ćemo se kad tad morati suočiti sa smrću i umiranjem kako tuđim tako i vlastitim. Na smrt se možemo postupno pripremati. No, činjenica je da kolikogod se pripremali za nju, gubitak osobe koja nam je bila draga, uvijek će nas preplaviti osjećajem tuge s kojom se najčešće ili teško nosimo ili se ne znamo nositi.

Prije je cijela zajednica osiguravala jaku potporu kako emotivnu tako i praktičnu. Ožalošćene se nije ostavljalo da se osjećaju bespomoćno, te su tako mogli mnogo lakše pretrpjeti i prihvatiti smrt bližnjih. U modernom društvu potpora zajednice gotovo je izgubljena.

Nažalost, nemamo dovoljno znanja o gubitcima, tugovanju i pružanju potpore tugujućima. Čak i svećenici priznaju da, kad kažu da je umrla sada u Božjim rukama, to nije dovoljno – poput svih nas, ni oni često ne znaju što bi u tim situacijama trebali reći.²⁹

Kada tradicionalni obredi završe i kada emocionalna potpora okoline nestane, treba izgraditi jedan novi stav kako bi se moglo suočiti sa smrću. Biti zahvalan za život prvi je korak u stvaranju toga novog stava. Izrazito je važno život doživljavati

²⁹ Usp. L. Marinoff, *Platon, a ne prozac*, str. 344.

kao dar i osvješćivati sve dobro koje nam je darovano tijekom života. Prihvatanjem stava da iz svakoga životnog iskustva i gubitka možemo nešto naučiti i da se ništa u našem životu ne događa bez razloga, obogaćujemo svoj život i u njega unosimo mir. Od izuzetne je važnosti zadržati pozitivan stav i onda kada ne uvidamo kognitivnu ili emocionalnu korist od zadržavanja takvog stava jer ne postoji situacija koja u sebi ne bi sadržavala sjeme smisla. Živjeti u sadašnjem trenutku najbolji je način na koji se to može činiti, a za to je potrebno razviti svijest o prolaznosti života. Trebalo bi da nam smrt voljenih osoba bude poticaj da pokušamo potražiti odgovor na temeljna pitanja odakle smo, tko smo i kamo idemo.

Zadaća je teologije pokušati otkriti odgovore na ta, često retorička pitanja: Na koji način svladati patnju i integrirati je u svoj život? Kako i dalje nepokolebljivo vjerovati u Božju dobrotu, iako se suočavamo u životu s trpljenjem? Patnja, bol i smrt najveće su zagonetke za čovjeka, a odgovore bi trebalo crpiti iz teologije križa. "Po toj teologiji, ispravni pristup Kristovom križu je kad o njemu razmišljamo u svjetlu naših muka, ili kad o našim mukama razmišljamo u svjetlu Kristove patnje i smrti."³⁰ Pogled na raspetoga Krista daje patnji i smrti novi smisao. Krist nije dokinuo patnju, nego ju je podijelio s nama, preuzeo na sebe, iskupio i osmislio. Samo prihvatanjem logike križa može se nadići apsurdnost patnje.³¹

Mnogo toga vezano uz patnju i smrt ostaje nam neshvatljivo i nerazumljivo. Upućeni smo na vjeru da smo s Kristom u zajedništvu sa svojim preminulima i nadu da su oni već postigli pravi život kod Boga. Vjera u život vječni, roditeljima pomaže i tješi ih da njihovo dijete iako nesposobno za život na ovome svijetu, sposobno je za život na nebu gdje će jednoga dana biti s njim zajedno, zauvijek.

³⁰ M. Vugdelija, *Patnja i bol u svjetlu Biblije i ljudskog iskustva*, Kratis, Zagreb, 1993., str.1.

³¹ Usp. *Isto*, str. 122.

EREAVEMENT, GRIEF AND OFFERING RELIEF
With special reference to unhappily ended pregnancy

Summary

Death of a loved one is one of the most difficult life experiences. We live in a time when the fact of death is denied and suppressed and due to the lack of sufficient knowledge about the process of grieving and giving relief to the grieving, we don't know how to cope with either our own or others' losses. During the life people are confronted with various kinds of losses, sometimes with the most difficult ones, the loss of their own child. There are two specific situations when losing a child to which the neighbourhood, sometimes even the grieving ones, do not attach sufficient importance or do not recognize it as a real loss or find it very hard to cope with it. It is the loss of a child not yet born and a stillborn child. This kind of loss is the same in everything as other kinds of losses, except that the aggrieved person does not get, and often does not ask for necessary support and help.

Therefore it is important to know the basic things about the process of mourning, as well as to recognize and understand the aggravated, concealed or disturbed mourning so that we could help ourselves, and also offer relief and comfort to those who mourn.

Key words: *loss, death, mourning, miscarriage, offering relief.*