

---

## Kako preboljeti smrt voljene osobe

---

Smrt voljene osobe, iako neizbježna i prirodna, može biti vrlo traumatično iskustvo. U istini, smrt ne postoji, samo prelazak duše u drugu dimenziju. Ovo putovanje je beskonačno, kao što je i kapacitet svake duše.

Bez obzira na to, emocije koje nastaju uslijed gubitka voljene osobe su bolne za one koji nastavljaju s ovim životom čak i kada prođe dosta vremena da se osoba pomiri s novom situacijom ili čak ako je preminula osoba već bila u poodmakloj dobi. Veze koje se vremenom stvaraju s ljudima oko nas, naročito našom rodbinom ili bračnim drugom, postaju tako snažne da počinjemo osjećati da su drugi zapravo dio nas samih. Kada dođe do smrtnog slučaja voljene osobe, izgleda kao da je došlo do pukotine u našem odnosu s njima i ta pukotina može biti tako jaka tako da osjećamo kao da je nestao dio nas.



Svaka osoba je individualna i svaka će osoba na svoj način prolaziti kroz proces koji u njoj počinje nakon smrti drage osobe. Ovo je proces koji može biti bolan ali je neminovan i on je sastavni dio učenja kroz koje ljudska bića prolaze na ovoj zemlji. Iako je ovaj proces individualan i svatko bi kroz njega mogao prolaziti na drugačiji način, općenito se može reći da postoje faze kroz koje će svatko proći na svoj način.

**Prihvatanje osjećanja** praćena gubitkom osobe prva je stvar kroz koju treba proći. Smrt je nešto što se ne može promijeniti. Smrt osobe u nama će stvoriti razna osjećanja, kakva god ona bila, borba protiv njih bila bi uzaludna, prihvaćanje emocija koje se javljaju nakon smrti drage osobe veoma je korisno, bez obzira kakve one bile. Ovo dozvoljava da proces tugovanja za voljenom osobom ide svojim prirodnim tijekom, upravo kao što rijeka teče nizvodno, besmisleno bi bilo truditi se plivati uzvodno, prepustiti se nastaloj situaciji je put do konačnog mira.

Poenakad bi gubitak voljene osobe mogao biti tako bolan da bi osoba mogla početi osjećati tjeskobu, ili pasti u očaj ili se naći na rubu depresije. **Podrška okoline** je nešto što će umnogome umanjiti bol i očaj. Dobri prijatelji uvijek će biti poptora na ovom putu. Ako su problemi izrazitiji, komunikacija sa svećenikom, rabinom ili nekim drugim, već prema vjeroispovjesti, biti će korisno. Ljudi koji vrše Božju službu bit će od koristi objasnivši nam samu prirodu života gdje je smrt samo jedan njezin sastavni dio. Ako je potrebno, može se zatražiti i pomoć terapeuta. To su ljudi s dosta iskustva koji će znati pomoći ožalošćenima na najbolji mogući način.

Tugovanje za voljenom osobom je proces. Tijekom tog procesa javljaju se razne faze. Na početku se pojavljuje **nevjerica** - osoba teško ili nikako ne prihvaća gubitak. Nakon toga može se pojaviti **bijes** koji može biti usmjeren prema samom sebi, liječnicima ili čak Bogu. Nakon toga može se pojaviti **tjeskoba ili depresija** praćeni prekomjernom tugom. **Prihvatanje** predstavlja fazu kada se osoba polako miri s novim stanjem i kreće dalje u svom životu. Ovo može označavati novu fazu u životu osobe, ali ne znači da se i dalje vremenom neće pojaviti stanja i emocije koji su se pojavljivali od samog početka gubitka, to je moguće ali će vremenom biti sve manje intenzivno.

Bol je sastavni dio života. Iako se bol i tuga u ovakvim situacijama moraju osjetiti, postoji vrijeme kada je jednostavno potrebno krenuti dalje. Tijekom vremena bol i tuga će se povući i osoba će se naći u situaciji kada će biti u stanju prihvatiti smrt kao realnost i sastavni dio ovog života. Tada ćete moći ponovno obgrliti život bez voljene osobe pokraj vas. Tugovanje je proces, ono je individualno, ne možete sebi dati zadatak da će tugovanje biti takvo i takvo i da će trajati toliko vremena. Jednostavno prihvatite novu situaciju i znajte da ćete se jednom probuditi i da će bol nestati a vi ćete biti u stanju krenuti dalje.

[http://sjecanje-na.com/kako\\_preboljeti\\_smrt\\_voljene\\_osobe.php](http://sjecanje-na.com/kako_preboljeti_smrt_voljene_osobe.php)

