

6. letak

Sjećaš li se kad smo...?

Kako započeti razgovor ako vama bliska osoba umire

Osoba koju poznajete jako je bolesna.

Možda neće još dugo živjeti. Neutješni ste i ne znate što učiniti. Čini se da je njezina bolest sve promijenila. Kako razgovarati onako kako ste to činili prije? Hoće li svejedno htjeti provoditi vrijeme s vama sad kad joj je ostalo još malo vremena? Trebate li je nazvati? I što joj uopće možete reći s obzirom na okolnosti?

„Moj je suprug bio veoma ponosan čovjek pa je bilo iznimno teško razgovarati o kraju njegova života. No sjeli smo i suočili se s činjenicom da je kraj blizu. Bilo je teško, ali uvelike nam je pomoglo nositi se s emocijama. I pred kraj nije bilo nikakvih iznenađenja – umro je onako kako je želio.“

Zašto trebamo razgovarati o umiranju

Neki ljudi možda ne umru onako kako su željeli. Možda nisu ostavili oporuku ili izrazili želje vezane uz vlastiti pogreb, financijsku potporu uzdržavanim članovima obitelji ili uz darivanje organa. Ili možda jednostavno nisu izrekli sve što su željeli.

To nije tužno samo za osobu koja umire, nego i za njezine bližnje. Postoji mogućnost da im ostane mnogo neodgovorenih pitanja i osjećaji tuge i žaljenja koji mogu biti duga vijeka. Svima je u interesu suočiti se s konkretnim pitanjima vezanima uz smrt, bila ona udaljena godinama ili samo danima.

Taj proces nije jednostavan. On uključuje suočavanje s neizvjesnom budućnosti, prihvaćanje činjenice da se stvari primiču kraju i priznavanje da osjećamo snažne emocije poput ljubavi i straha.

No taj vas proces može i zbližiti. Obitelji često govore o osjećaju olakšanja nakon što su otvoreno razgovarali o umiranju.

Teme koje možda trebate dotaknuti :

- kakvu bi njegu osoba htjela primiti potkraj svojeg života,
- gdje bi osoba željela umrijeti,
- organizacija pogreba,
- financijska potpora uzdržavanim članovima obitelji,
- darivanje organa,
- u kakvom bi sjećanju osoba htjela ostati,
- ima li osoba određene brige vezane uz bolest ili umiranje o kojima bi htjela razgovarati,
- što bi osoba htjela podijeliti s ljudima prije nego što umre.

Što treba imati na umu

- Dugoročno gledano, ljude uglavnom više povrijede razgovori koje s njima niste obavili, nego oni koje jeste.
- Lako je moguće da druga osoba već dugo razmišlja o tim pitanjima, ali to ne pokazuje.
- Ponekad se važnim temama poput ove bolje posvetiti u nekoliko navrata, nego sve pokušati obuhvatiti jednim razgovorom.
- Ako ste zabrinuti da ćete pokvariti odnos s nekim koga volite, uvijek možete potražiti savjet o tome što da učinite od nekoga koga poštujete i kome vjerujete – na primjer, od medicinske sestre ili bliskog prijatelja ili prijateljice.

Kako započeti razgovor

- Izaberite pravo mjesto i pravo vrijeme; nikome nije lako razgovarati kad je pod velikim stresom.
- Ako je vremena dovoljno, najbolje je pričekati da vam druga osoba da do znanja da želi razgovarati.

- Kada je vremena malo, možda ćete trebati izravno započeti razgovor o toj temi. Ne trebate biti grubo i nagli. Budite iskreni i pokažite razumijevanje: „Znam da nije lako razgovarati o tome.“
- Dobar način da započnete razgovor jest tako da upitate osobu o njezinim osjećajima vezanim uz bolest, kako napreduje i čemu se nada tijekom sljedećih nekoliko tjedana.
- Pokušajte biti iskreni i stvoriti prisnu atmosferu. Uvelike će vam pomoći ako objasnite zašto vam je važan razgovor o toj temi.
- Ako osoba ne želi razgovarati ili se otvoreno suočiti s činjenicom da će umrijeti, morate poštovati njezinu odluku.
- Slušajte drugu osobu i pokažite da je slušate, na primjer kimanjem glave.
- Pokušajte umiriti osobu, no pazite da u tome ne pretjerate. Na primjer, ako kažete „Ne brini“, osoba bi mogla prestati otvoreno razgovarati o svojim strahovima.

Tijekom razgovora

- Dopustite drugoj osobi da slobodno izrazi svoje strahove i ne brinite ako vas ili nju preplave emocije.
- Nemojte pokušavati utjecati na tijek razgovora – cilj je razgovora pružiti drugoj osobi priliku da se otvori.
- Nastojte da pitanja koja postavljate budu neizravna: „Postoji li nešto što nam želiš reći?“ umjesto „Što si poduzeo u vezi svoje oporuke?“ Možda će se osoba sama dotaknuti tih tema, a da je ne upitate izravno.
- Ako neizravna pitanja nikamo ne vode, a vremena je malo, možda ćete morati biti određeniji.
- Iskreno izrazite svoje osjećaje.

Što učiniti

Sjetite se da ćemo svi umrijeti. Komunikacija može biti dvosmjerna, tako da oba sudionika govore o svojim planovima, osjećajima, strahovima i nadanjima vezanima uz vlastitu smrt i onome što slijedi.

Što izbjegavati

Nemojte prekidati tišinu: tišine tijekom razgovora mogu pružiti ljudima priliku da se odvaže na razgovor o temama koje su im važne.

Pokušajte sljedeće:

„Kako se trenutno osjećaš s obzirom na situaciju u kojoj se nalaziš?“

„O čemu želiš razgovarati?“

„Znam da je o ovome teško razgovarati...“

„Postoji li nešto što želiš podijeliti s nama?“

„Kako se nosiš sa svojom bolešću?“

„Čemu se nadaš u sljedećih nekoliko tjedana?“

Izvor: <http://dyingmatters.org/page/dying-matters-leaflets>

Letak su s engleskog preveli studenti prevoditeljskog smjera Odsjeka za anglistiku
Filozofskog fakulteta u Zagrebu na poticaj Centra za koordinaciju palijativne skrbi u Gradu Zagrebu
i Mobilnog tima volontera u palijativnoj skrbi OFS-a.

Više informacija potražite na <http://www.palijativa.hr/> i <http://palijativa.ofs.hr/>