

OIKEUS SURUUN

On tärkeää hakea apua surussa, mutta kuuntele itseäsi minkälainen apu on sinulle käy. Sinulla on oikeus surra omalla tavallasi eikä kukaan saa rikkoa sitä oikeutta.

1. Sinun surusi on ainutlaatuinen.

Kukaan muu ei sure täysin samalla tavalla kuin sinä. Kun haet apua surussasi, kukaan ei voi sanoa mitä sinun pitäisi tai ei pitäisi tuntea.

2. Sinulla on oikeus puhua surustasi.

Puhuminen auttaa. Etsi ihmisiä, joille voit puhua surustasi niin paljon ja niin usein kuin haluat. Kun et halua puhua, sinulla on oikeus olla hiljaa.

3. Sinulla on oikeus tuntea monenlaisia tunteita.

Hämmennys, pelko, syyllisyys ja helpotus ovat vain esimerkkejä tunteista, joita surusi matkalla saatat tuntea. Joku saattaa sanoa, että vaikkapa viha on tunne, joka on väärin. Älä kuuntele tällaista arvostelua vaan muista oikeutesi erilaisiin tunteisiin.

4. Suru tuntuu myös kehossa.

Menetyksen ja surun tunteet uuvuttavat. Kuuntele mitä kehosi ja mielesi sanovat sinulle. Lepää ja yritä syödä hyvin. Älä anna toisten painostaa sinua tekemään asioita, joita et vielä jaksaisi tai joihin et ole valmis.

5. Sinulla on oikeus ”surunpurskahduksiin”

Joskus yhtäkkiä voimakas surunaalto saattaa yllättää. Se saattaa pelottaa, mutta se on normaalia ja luonnollista. Puhu jollekin, joka ymmärtää ja kuuntelee sinua.

6. Sinulla on oikeus rituaaleihin.

Hautajaiset tekevät rakkaan kuoleman todelliseksi. Ne auttavat sinua saamaan sinusta välittävien ihmisten apua. Hautajaiset ovat myös väylä suruun. Jos joku sanoo, että hautajaiset ja muut siihen liittyvät rituaalit ovat tarpeettomia, älä kuuntele.

7. Sinulla on oikeus hengellisyyteen.

Jos usko on osa elämääsi, ilmaise sitä sinulle sopivilla tavoilla. Ole ihmisten lähellä, jotka ymmärtävät ja tukevat uskonnollisuuttasi. Jos olet vihainen Jumalalle, puhu jollekin joka ei arvostele loukatuksi ja hylätyksi tulemisen tunteitasi.

8. Sinulla on oikeus etsiä tarkoitusta.

Mieleesi voi tulla kysymyksiä ”Miksi hän kuoli? Miksi tällä tavoin? Miksi nyt?” Joihinkin kysymyksiin löytyy vastaukset, joihinkin ei. Saatat törmätä sanoihin ”Se oli Jumalan tahto” tai ”Ajattele mistä kaikesta voit olla kiitollinen”, mutta eivät ne surun hetkellä auta.

9. Sinulla on oikeus vaalia muistojasi.

Muistot ovat paras perintö, mitä jää jäljelle rakkaan kuoleman jälkeen. Älä yritä unohtaa, vaan puhu jonkun kanssa.

10. Sinulla on oikeus selviytymiseen.

Oman surun hyväksyminen ei tapahdu nopeasti. Muista, että suru on prosessi eikä tapahtuma. Ole kärsivällinen ja armollinen itsellesi. Ei sinun eikä kenenkään muunkaan pitäisi unohtaa, että rakkaan ihmisen kuolema muuttaa elämäsi lopullisesti.

Anne Nupposen vapaasti suomentama lähteestä
Wolfelt, A. The Mourner's bill of Rigts. Viitattu 3.2.2006.
http://www.centerforloss.com/pg/Helping_OthersArticles.asp?Funct