



SURMAHIRMU MITU NÄGU

NAATAN HAAMER
SA TÜK
Hingehoidja ja pereterapeut

Palliatiivse ravi rõhuasetus

- Põhirõhk on elamisel mitte suremisel
- Küsimus ei ole surma eitamises, vaid elu elamise tähtsustamises.
- Tegemist on aktiivse, tervikliku raviga, mitte surma ootamise ja kõigest loobumisega.
- Tähtis on pakkuda kogemust, et patsient võib elada haigusest hoolimata.
- Elamine tähendab dünaamilist protsessi, millesse on haaratud kõik inimeseks olemise tasandid.
- Suri ja elu erinevatel hetkedel tõusevad, lähtuvalt protsessi faasist, esile erinevad tasandid.
- Protsessi edenedes füüsilise tasandi tähendus väheneb.

Etapiline käsitus

- Tuntuim surija leina käsitlev viieetapiline kirjeldus pärineb Elisabeth Kübler-Ross'ilt: eitus, viha, kauplemine, masendus, leppimine
- Kübler-Rossi kaastööline Carl A. Nighswonger kirjeldab surija leina ambivalentse protsessina:
 - Eitamine – paanika
 - Katarsis (hingeline puhastumine) – masendus
 - Tingimine (enese eest võitlemine) – loobumine (käest ära andmine)
 - Realistlik lootus – lootusetus
 - Paratamatus – lootusetu alistumine
- Suremise protsess on tervendav palverännak, kui ollakse kontaktis sellega mille suunas minnakse (Nighswonger)

Eituse mõju ambivalentsele ja surmahirm

- S. Freud arvas, et inimene sisimas eitab oma surelikkust
- Eitus soodustab ebarealistlike ootusi, ängi, hirmu
- Eitus takistab surelikkuse aktsepteerimist
- Surelikkuse mitte aktsepteerimine välistab tervendava protsessi ja laseb domineerida paanikal, masendusel, loobumisel, lootusetusel, alistumisel

Surmahirmu tüübid (J. Choron)

- Suremise protsessi ja sündmusega seotud surmahirm – hirm kannatuse ja enese väärtusetuks muutumise ees, enese mina hajumise ees
- Hirm selle ees, mis tuleb peale surma – hirm hüljatuse ja karistuse ees
- Hirm olemasolu lakkamise ees – eksistentsiaalne hirm (peetakse inimese baasiliseks hirmuks), hirm elust loobumisega toimetuleku ees

Kokkuvõtvalt on hirmu taga teadmatus, tundmatu tulevik, mis omakorda annab ruumi hirmutavateks fantaasiateks, küsimusteks.

Vajalikud vastused

Erinevad surmahirmu aspektid vajavad vastuseid

- Hirm tundmatu ees vajab vastuseid:
 - millised muutused ootavad ees elu ajal – füüsilised, suhtega seotud, enese väärtusega seotud
 - Mis jääb muutumatuks
 - Mis saab minu kehast peale surma
 - Mis ootab ees peale surma
- Kuidas mõtelda tulevikust
- Mis on surija lootus
- Surma lähenemine nõuab inimeselt oma ainulaadse elukaare süvauuringut, mis annab võimaluse end aktsepteerida sellisena nagu ta on

Abi surijale

Esmalt on oluline aitajal aktsepteerida surma tõsiasi

Aitaja ülesandeks on:

- Jagada infot ja anda võimalus valikuteks
- Austada surija soove
- Vähendada inimese hirme ja ängi
- Aidata säilitada inimese isiksus võimalikult tervena, koheldes teda terviklikuna
- Aidata säilida “tervel” surematuse soovil
- Luua koos surijaga lootus
- Aidata kohata paratamatute tõsiasjadega ja sellega seotud tunnetega
- Olla olemas, sest surija vajab teist inimest surmahirmu leevendamiseks ja ka lihtsalt inimlikuks suhteks

Arutelu surma teemal

- Surma teemaga tegelemine on tegelemine tundmatuga aga selline mõtlemine on inimesele tuttav (tulevik on alati tundmatu)
- Oluline eristada elu puudutavad küsimused - ka nendega tuleb tegeleda (mure hääbumise, üksinduse pärast, süütunne, ...)
- Alustada saab sellest, mida surevast ja elavast inimesest mõteldakse
- Igasugune, ka ähmane, kirjeldus on kujutus surmast ja seega "loov" tegevus
- Nii "loov" surma poole liikuv inimene endale uusi elamusi, mõtteid, kujutlusi
- Mõte surmast "loova sündmusena" annab inimesele kontakti igavikulise mõõtmega
- Surma aktsepteerimise juures on oluline selgitada, mis on see "hea", mida inimene aktsepteerib e. millega nõustub, mis on vastuvõetav (hea surma kriteeriumid)

Kokkuvõtteks

- Oluline on pidada meeles, et vaikne juuresolek ja avatud eelarvamusteta kuulamine on see, mida surev inimene kõige enam vajab. (Loomulikult ei tohi unustada vajalikke praktilisi toiminguid.)
- On toetav, kui protsessi siht ja energiaallikas on sama - spirituaalsed pürgimused annavad jõudu ja kergendavad loobumist füüsilisest eksistentsist