

Veselīgas attiecības

Pārvarēt sāras

Kīblera-Rosa modeli, ko parasti dēvē par piecām sāru stadijām, Elisabete Kīblere-Rosa vispirms aprakstīja savā 1969. gada grāmatā "On Death and Dying". Ir šādas stadijas:

1. **Noliegums** – "Es jūtos labi."; "Tas nevar notikt, ne man." Noliegums parasti ir tikai pagaidu aizstāvēšanās.
2. **Dusmas** – "Kāpēc es? Tas nav godīgi!"; "Kā tas var notikt ar mani?"; "Kas ir vainīgs?" Nonākot otrajā posmā, indivīds atzīst, ka noliegums nevar turpināties. Dusmu dēļ ar cilvēku ir ļoti grūti komunicēt.
3. **Kaulēšanās** - "Vienkārši ļaujiet man dzīvot, lai redzētu, kā mani bērni absolvē skolu..." "Es darīšu visu vēl dažus gadus..."; "Es atdošu ietaupījumus, ja ..." Trešais posms ietver cerību, ka indivīds var kaut kā atlikt vai aizkavēt nāvi. Psihologiski indivīds saka: "Es saprotu, ka nomiršu, bet, ja man vienkārši būtu vairāk laika ..."
4. **Depresija** - "Man ir tik skumji, kāpēc par kaut ko raizēties?"; "Es nomiršu ... Kāda jēga?"; "Man pietrūkst mīlotā, kāpēc turpināt?" Ceturtajā posmā mirstošā persona sāk saprast nāves noteiktību. Tāpēc indivīds var klusēt, nepieņemt apmeklētājus un pavadīt lielu daļu laika raudot un skumstot. Šis process ļauj mirstošajam cilvēkam atvadīties no mīlestības un atteikties no lietām. Nav ieteicams mēģināt uzmundrināt indivīdu, kurš atrodas šajā posmā.
5. **Pieņemšana** - "Tas būs labi."; "Es nevaru ar to cīnīties, bet es varu tam sagatavoties." Šajā pēdējā posmā indivīds sāk samierināties ar savu vai mīlotā mirstību.

Sākotnēji Kīblers-Ross šos posmus piemēroja cilvēkiem, kuri cieš no nāvējošām slimībām, vēlāk attiecībā uz jebkura veida personiskiem zaudējumiem (darbs, ienākumi, brīvība). Tas var ietvert arī tādus nozīmīgus dzīves notikumus kā mīlotā nāve, šķiršanās, atkarība no narkotikām, pēkšņa saslimšana vai hroniska slimība, neauglība utt.

Kīblere-Rosa apgalvoja, ka šīs darbības ne vienmēr notiek iepriekš norādītajā secībā un ne visi tās ir piedzīvojuši. Tomēr autore apgalvo, ka persona vienmēr piedzīvos vismaz divus posmus. Bieži vien cilvēki piedzīvo vairākus "amerikāņu kalniņu" efekta posmus, pārslēdzoties starp diviem vai vairāk posmiem, vairākkārt atgriežoties pie viena vai vairākiem, pirms to pieņem. Zīmīgi, ka cilvēkiem, kuri pārdzīvo šos posmus, nevajadzētu tām nepieciešamo laiku ne sasteigt, ne pagarināt, jo bēdas ir ļoti personiskas. Būtu tikai jāapzinās, ka posmi tiks "izdzīvoti" un tiks sasniegts pēdējais "Pieņemšanas" posms.