

Samotność na zakręcie życia



Rozmowa z Psycholog Martą Łabuś-Centek z Hospicjum im. Ks. J. Popiełuszki w Bydgoszczy

Marta Łabuś-Ceratek: Pierwszą reakcją na wiadomość o śmierci bliskiej osoby jest wstrząs psychiczny, szok, a następnie gwałtowny płacz i zaprzeczanie: „To niemożliwe! To nie może być prawda!”. Dopiero później pojawia się głęboki smutek, żal i poczucie pustki, często prowadzące do dezorganizacji życia.

Na pewno najważniejszą formą pomocy jest wsparcie ze strony bliskich. Wsparcie emocjonalne, ale też instrumentalne, czyli pomoc w załatwianiu formalności związanych z pogrzebem i innych ważnych spraw. Czasem bliscy unikają kontaktu z osobą po stracie, z wielu powodów: bo nie wiedzą, co powiedzieć, jak się zachować, choć bardzo chcieliby pomóc. Niejednokrotnie trzeba im wyjść naprzeciw. Jest to bowiem taki czas, kiedy nie powinniśmy się wstydzić prosić o pomoc.

Najważniejsze to nie zamykać się na ludzi, nie odcinać się od rzeczywistości, nie hamować płaczu. Nie należy też próbować zatrzymać, przerwać zbyt wcześnie procesu żałoby, np. poprzez sięganie po duże dawki leków przeciwdepresyjnych. Żałoba jest procesem, przez który trzeba przejść, aby możliwy był powrót do równowagi psychicznej.

Uczestnictwo w grupach wsparcia może być bardzo pomocne i odegrać znaczącą rolę w powrocie do normalnego funkcjonowania. Nikt nie zrozumie nas lepiej niż osoba, która ma ten sam problem, która znalazła się w podobnej sytuacji. Uczestnicy zapewniają sobie nawzajem szeroko rozumiane wsparcie i tworzą klimat sprzyjający odreagowaniu emocjonalnemu. Wymieniają się doświadczeniami i uczą od siebie sposobów radzenia sobie w różnych sytuacjach.

Przede wszystkim powinno się wspierać osobę w żałobie i pomagać jej w organizowaniu sobie życia na nowo. Ważne jest, aby osoba po stracie mogła bezpiecznie uzewnętrznic swoje emocje, aby rodzina i inne bliskie osoby dały jej możliwość odreagowania. W późniejszym czasie istotna jest też pomoc w ponownym wdrażaniu się w różne sytuacje i czynności sprzed okresu utraty bliskiej osoby, nie wyłączając rozrywek, tj. namówienie na wyjście do kina, teatru, na spacer. Ponieważ problemem wielu osób po stracie jest samotność, szczególnie ważna jest sama obecność bliskich.

Ludzie szybciej poradzą sobie ze smutkiem, jeżeli będziemy im w nim towarzyszyć. Oni najczęściej wcale nie chcą zapomnieć, tylko poradzić sobie z pustką powstałą po śmierci bliskiej osoby. Pomóżmy im ją zapełnić, aby nie zapomnieli. Wbrew pozorom, rozmowy o zmarłym, oglądanie jego zdjęć lub pamiątek po nim są bardzo ważne w prawidłowym przebiegu procesu żałoby.

Łzy mają nieocenioną funkcję. Pomagają odreagować emocje, przynoszą ulgę, ukojenie. Jeżeli jesteśmy świadkami czyjegoś płaczu, pozwólmy na łzy, towarzysząc w smutku i żalu.

Prawidłowy proces żałoby trwa od sześciu miesięcy do roku, kiedy to stopniowo ból staje się słabszy. W tym czasie osoba po stracie powraca do rzeczywistości, coraz więcej rzeczy przynosi jej radość, a wszechogarniające uczucie pustki stopniowo maleje. Nawet po wielu latach przychodzą chwile, gdy ogarnia nas żal, że zmarła osoba nie może uczestniczyć w ważnych wydarzeniach i świętach. Jednak to już nie jest ten sam psychiczny ból, tylko smutna refleksja.

Rozmawiała Agnieszka Kania



Rozmowa z Renatą Kutylą, córką pacjentki Hospicjum im. Ks. J. Popiełuszki w Bydgoszczy (rok po śmierci matki)

Renata Kutyla: Następnego dnia po pogrzebie rzuciłam się w wir pracy, bo podczas choroby mamy nagromadziło się wiele zaległości. Z perspektywy czasu oceniam to jako „lekarstwo” i terapię na pustkę i stratę. Nieocenioną pomoc otrzymałam od najbliższej rodziny i znajomych, którzy nie zostawili mnie samej na zakręcie życia.

Uważam, że nie należy zamykać się w sobie czy też izolować od ludzi, którzy chcą nam pomóc. Są takie osoby, i do nich szczególnie kieruję moją odpowiedź, którzy zachowują się tak, jakby się nas (osób po starcie) bali, nie wiedzą jak z nami rozmawiać, by nas nie urazić. Zupełnie niepotrzebnie! My potrzebujemy normalnych rozmów o codzienności, polityce, modzie itp. Miałam po starcie mamy krótki okres, gdy na własne życzenie wyłączałam się z życia towarzyskiego, zatracając się w pracy. Należy pilnować, aby taka izolacja od normalnego życia nie trwała zbyt długo, gdyż chandra i smutek przychodzą nagle, paraliżując i zabierając chęć do życia. Nie poradzimy sobie z nimi sami! Potrzebny jest drugi człowiek.

Dobre pytanie. Pani Marta, psycholog, która pół roku po śmierci mojej mamy pracowała ze mną w domu, próbowała zorganizować grupę wsparcia, jednak nie było chętnych, dlatego też same kontynuowałyśmy terapię. Jestem przekonana, że uczestnictwo w takiej grupie przyniosłoby mi dużo korzyści. Mogłabym wspólnie z osobami, które przeżyły, tak jak ja, stratę bliskiej osoby, dzielić się przeżyciami i wspierać w trudnych chwilach.

Najbardziej pomogła mi ciocia z kuzynką, przyjaciele, znajomi oraz wizyty pani psycholog z hospicjum. Ludzie z najbliższego otoczenia powinni zachowywać się wobec nas jak najzupełniej normalnie, a najważniejsze – by po prostu przy nas byli.

Nie zgadzam się z tą tezą! Jako osoba wierząca wierzę w świętych obcowanie. Osoby zmarłe żyją w nas i wokół nas. Czuję obecność mojej mamy i nie zapomnę o niej.

Należy się wypłakać. Łzy pomagają ukoić ból, oczyścić się z wydobywającej się z zakamarków pustego domu, chandry. Były dni, gdy nie mogłam powstrzymać potoku łez. Później przychodziło ukojenie i spokój. Czasem szłam wypłakać się do przyjaciół. Dobrze, że miałam takie osoby, którym nie byłam obojętna. Pamiętam taki dzień, gdy po przebudzeniu poczułam tak wielki smutek, pustkę i tęsknotę za mamą, że przebywanie we własnym domu stało się dla mnie zbyt ciężkie. Poszłam do koleżanki, która mieszkała niedaleko i spędziłyśmy wspólnie zwykły dzień: zjadłyśmy śniadanie, wypiliśmy kawę, poszłyśmy na spacer z jej dziećmi, na zakupy. Dzień minął, a kolejny stał się już bardziej znośny.

Nigdy! Z czasem ból może stać się jedynie mniejszy, ale tego jeszcze nie wiem. Myślę, że to przede mną.

Rozmawiała Agnieszka Kania

Agnieszka Kania: Jak przeżyć pierwsze dni po stracie najbliższej osoby? Jak poradzić sobie z wszechogarniającym smutkiem?

Czego na pewno nie należy robić? Jak nie należy postępować?

Na ile uczestnictwo w grupach wsparcia pomaga wrócić do życia?

Jak najbliższe otoczenie może nam pomóc w przeżywaniu żałoby po stracie najbliższej osoby?

Czy ludzie szybciej poradzą sobie ze smutkiem, jeśli pomożemy im zapomnieć?

Jaka jest funkcja łez w przeżywaniu żałoby? Czy można powiedzieć, że poprzez łzy stopniowo odchodzimy od bólu, wyrzucając go z siebie, oczyszczając się?

Kiedy przestanie „boleć”?