

# Towarzyszyć znaczy **naprawdę być**

*„Momenty żałoby i współczucia należą do najgłębszych wtajemniczeń w zagadki życia i stają się często doświadczeniem dużo silniejszym niż przeżywanie radości czy miłości. Są dużym sprawdzianem dla naszego zaufania do tajemnicy życia”*

*Manu Keirse*

Rozmowa z Psycholog Marzeną Bułą-Podhorską z Poradni Opieki dla Rodzin i Osieroconych w Częstochowie

**Każdy wie, że strata jest częścią życia. Każde życie kończy się śmiercią. Każdy kto jest nam bliski, kiedyś odejdzie, a jednak tak niewielu przygotowuje się na to.**

**Marzena Buła-Podhorska:** - Wyobrażenie sobie naszej śmiertelności, bądź tego, że ktoś bliski może odejść jest dla ludzi zbyt obciążające i dlatego stosują najprostszy wybieg – wyparcie. Śmierć należy ciągle jeszcze do tematów tabu. Wszechwładny kult młodości, szczególnie nasilony w krajach zachodnich, nie sprzyja oswajaniu się z myślą o chorobie, śmierci czy cierpieniu. Nie możemy unikać rozmów o naszej śmiertelności, także z dziećmi, oczywiście pamiętając, że te rozmowy muszą być adekwatne do ich wieku rozwojowego.

**Nie ma dwóch ludzi, którzy będą odczuwać stratę w ten sam sposób. Mimo, że w ich doświadczeniach odnajdziemy wiele podobnych uczuć i reakcji, żałoba pozostaje wciąż przeżyciem niepowtarzalnym, różniącym nas od innych.**

**M.B.P.** - Zdecydowanie. Przeżywanie straty współmałżonka, dziecka, bądź jednego z rodziców jest różne i zależy od wielu czynników np.: od siły relacji jakie istniały pomiędzy osobą zmarłą a osieroconą; od okoliczności śmierci czy też struktury psychicznej osoby osieroconej. Niewątpliwie jednak najtrudniejsze jest przeżywanie straty dziecka, gdyż jego przedwczesne odejście jest, w pewnym sensie, zaburzeniem porządku świata.

**Radzenie sobie ze smutkiem po stracie bliskiej osoby ma zupełnie inny charakter, gdy miało się okazję przygotować do rozłąki w trakcie długiej choroby. A jeszcze inaczej, gdy śmierć przychodzi nagle, w wyniku wypadku, poronienia, jest gwałtowna?**

**M.B.P.** - Prawdą jest, że okres choroby bliskiej osoby, w pewnym stopniu, przygotowuje nas psychicznie do jej odejścia. Inaczej jest, gdy śmierć nas zaskakuje. Dlatego tak ważne jest, aby mieć świadomość ulotności życia, świadomość śmiertelności własnej i osób nam bliskich. W trakcie wielu rozmów, z moimi pacjentami oraz ich rodzinami, na temat śmierci powtarzam, że: "Być przygotowanym na śmierć nie oznacza, że chcę umrzeć dzisiaj".

**Wielu ludzi nie pamięta już czym jest żałoba. Nie doceniamy roli tego procesu dla społeczeństwa, zamykając go w czterech ścianach pogrążonych w smutku rodzin. Prześledźmy ten proces i jego etapy...**

**M.B.P.** - Przeżywanie poszczególnych etapów żałoby ma funkcję adaptacyjną.

Pierwszym etapem jest szok. Kiedy dowiadujemy się o śmierci bliskiej osoby nie jesteśmy w stanie przyjąć tej myśli do świadomości, gdyż jest ona dla nas zbyt obciążająca.

Wypieramy ją! Gdy umiera ktoś bliski, zawsze pojawia się uczucie negacji tego wydarzenia. Drugi etap żałoby jest niezwykle trudny. Następuje bolesna konfrontacja z rzeczywistością, a więc ze śmiercią bliskiej osoby jako faktem. Faza ta charakteryzuje się silną dezorientacją i zmiennością przeżywanych uczuć. Pojawiają się takie symptomy jak: nadwrażliwość, stres, poczucie winy. Dominują uczucia złości, bezradności, bezradności i osamotnienia. Często faza ta przechodzi w depresję. W trzecim etapie dominującym uczuciem jest smutek. W tym okresie organizm jest bardzo wyczerpany. To właściwy czas na wycofanie się z kontaktów z innymi ludźmi, na spędzanie większej ilości czasu w samotności i na dłuższy sen. Kolejnym etapem jest powolne nabieranie sił do życia. Ważne jest uświadomienie osobom osieroconym oraz ich bliskim, jak wyglądają etapy przeżywania żałoby, oraz jakie są jej funkcje.

**Jakie zachowanie jest najważniejsze w stosunku do osoby, która przeżywa stratę?**

**M.B.P.** - Najważniejszym zachowaniem jest umiejętne towarzyszenie jej w cierpieniu. Jedna z moich pacjentek na tak postawione pytanie odpowiedziała: „W momencie przeżywanej przeze mnie straty nie oczekiwałam współczucia, ubolewania czy rozrzewniania. Wymagało to dużo taktu i delikatności ze strony otaczających mnie osób. Każdy inaczej radzi sobie z cierpieniem. Ja zajęłam się malowaniem na szkle.”

*Rozmawiała Agnieszka Kania*

## *Pamiętaj!*

- Żałoba to proces, którego nie przechodzi się samotnie, lecz w relacjach z innymi.
- Nie należy porównywać sposobów w jaki ludzie przewyciężają swój smutek.
- Nie ma dwóch ludzi, którzy będą odczuwać stratę bliskiej osoby dokładnie w ten sam sposób.
- Zadaniem żałoby jest przede wszystkim przeżywanie jej poszczególnych etapów w celu zaakceptowania rzeczywistości i powrotu do życia.
- Rozpoczęcie żałoby wymaga najpierw akceptacji straty.
- Być przygotowanym na śmierć nie oznacza, że chcę umrzeć dzisiaj.