

Pomoc w trudnej sprawie

W styczniu br. ukazała się nowa pozycja Biblioteki Fundacji Hospicyjnej, traktująca o problemach poruszanych podczas III Ogólnopolskiej Kampanii „Hospicjum to też Życie”. „Strata, osierocenie i żałoba”. Poradnik dla pomagających i dla osób w żałobie” autorstwa ks. Piotra Krakowiaka, stanowi kompendium wiedzy o tym, jak pomóc osobom, które straciły bliskiego.

Książka, która powstała przy udziale specjalistów z tej dziedziny, systematyzuje wiedzę na temat żałoby. Sześć rozdziałów obejmuje następujące zagadnienia: definicje i objaśnienia, wskazówki dla pomagających, dla bliskich i przyjaciół osób w żałobie, pomoc dla osieroconych, III Ogólnopolska Kampania „Hospicjum to też Życie” oraz dodatek zawierający m.in. bibliografię i adresy placówek, które oferują pomoc.

Poniżej prezentujemy wybrane fragmenty książki.

Rozdział 2. Dla pomagających

Przekazywanie trudnych wiadomości o śmierci. Podsumowanie

1. Silne emocje i reakcje, takie jak: gwałtowny płacz, krzyk, nieprzyjmowanie faktu śmierci do wiadomości, „wyłączenie się”, ale także utrata kontaktu werbalnego i wycofanie się za mur milczenia bywają naturalną konsekwencją odebrania wiadomości o śmierci — powinniśmy być na to przygotowani, uznając silny napór emocji na wieść o stracie najbliższej osoby. Powinniśmy zrozumieć i uszanować pojawiające się zachowania, nie starając się w nich znaleźć logicznego uzasadnienia. Poprzez cierpliwe wsparcie, empatyczną obecność i poświęcony czas możemy pomóc w tych dramatycznych chwilach.

2. W wypadku misji przekazywania wiadomości możemy stać się obiektem nieracjonalnych ataków, spotkać się z zarzutami, obarczaniem winą. Tę reakcję powinniśmy również przyjąć za naturalną, pamiętając, że może ona nie być łatwa do przyjęcia w przypadku irracjonalności stawianych nam zarzutów.

Cierpliwie i spokojnie wyjaśnianie realnych przyczyn śmierci i wskazanie na konkretne możliwości pomocy ze strony reprezentowanej przez nas instytucji powinny zastąpić odpieranie zarzutów czy atak na osobę działającą pod wpływem silnych emocji.

3. Bardzo ważnym zadaniem jest znalezienie właściwego miejsca na poinformowanie o fakcie śmierci bliskiej osoby, starając się uniknąć komunikatu telefonicznego lub innej bezosobowej formy, w której nie można zatroszczyć się o emocjonalne wsparcie informowanych. Jeżeli jesteśmy zmuszeni do kontaktu telefonicznego, należy przygotować rozmówcę do przekazania trudnej informacji, upewniając się, czy może rozmawiać, czy nie prowadzi samochodu lub nie może przyjąć przekazywanej przez nas ważnej i trudnej wiadomości.

4. Podczas spotkania lub rozmowy telefonicznej należy odnosić się do osieroconych z szacunkiem i zrozumieniem właściwym najtrudniejszemu doświadczeniu egzystencjal-

nemu w ludzkim życiu. W wypadku kryzysu emocjonalnego lub fizycznego naszych rozmówców niezbędna jest natychmiastowa interwencja, wezwanie pomocy lub zapewnienie dozoru sąsiadów lub rodziny.

5. Rozmowę związaną z przekazywaniem informacji o śmierci bliskiej osoby powinny cechować cierpliwe i rzeczowe odpowiedzi na pytania, nawet te kilkakrotnie powtarzane. Należy odpowiedzieć na każde, nawet logicznie irracjonalne pytanie lub wątpliwość pojawiające się w wypadku niedowierzania,

wątpliwości co do prawdziwości informacji, uporczywego poszukiwania nadziei lub zaprzeczania, zwłaszcza w konsekwencji niespodziewanego wypadku lub nagłej śmierci.

Rozdział 3. Dla bliskich i przyjaciół osób w żałobie, czyli dla tych, którzy żyją obok osób po stracie, nie chcą pozostać obojętni

Sytuacja zetknięcia się z osobą, która straciła kogoś bliskiego, zazwyczaj nas przerasta. Czujemy bezsilność i zaczynamy unikać kontaktu. Boimy się trudnych emocji



i tak naprawdę gubimy się w domysłach: czego potrzebuje żałobnik, co będzie dla niego najlepsze? Jedną z pierwszych dostępnych form pomocy osobie osieroconej jest okazanie współczucia. Najczęściej najpierw sięgamy po telefon,

poprzez który po raz pierwszy kontaktujemy się z osobami oplakującym stratę. Pierwsza rozmowa zwykle jest krótka i trudna dla obu stron, dlatego należy ją podjąć, ale wystarczy zatrzymać się na wyrażeniu współczucia i zapewnieniu o pamięci poprzez modlitwę lub gotowość pomocy, jeśli potrzeba. Nie musimy mówić dużo więcej, gdyż bliscy osoby zmarłej w pierwszych godzinach i dniach po śmierci odbierają wiele podobnych telefonów. Sytuacja się zmienia, gdy wiemy, że jesteśmy jednymi z nielicznych telefonujących, zwłaszcza w wypadku osób samotnych i starszych. Wówczas telefon powinien być jednocześnie zapowiedzią osobistej wizyty.

Więcej informacji można wyrazić na piśmie, wysyłając list żałobny. Nadanie konkretnego kształtu wyrazom współczucia pozwala na wyrażenie głębokiego związku z osobą przeżywającą dramat, pogłębienie z nim relacji. Staje się to również szansą dla osoby osieroconej na dostrzeżenie jakiejś innej perspektywy w tej trudnej sytuacji. Wyrażane uczucia, wspomnienie o zmarłym przekazane na piśmie pozwolą wielokrotnie do nich powracać najbliższym zmarłego, co może stać się pomocą w przeżywaniu przez nich żałoby. Ta forma wsparcia jest pomocna zwłaszcza w sytuacji niemożności towarzyszenia. Współcześnie elektroniczna forma listu może być rozwiązaniem pośrednim pomiędzy rozmową telefoniczną a napisanym odręcznie listem. Nawet jeśli wiadomość elektroniczna dotrze do odbiorcy prawie natychmiast, dobrze jest wysłać treść wydrukowaną i posłać tradycyjną pocztą z własnoręcznym podpisem i choćby kilkoma skreślonymi własnoręcznie słowami. Te używane coraz rzadziej tradycyjne formy komunikacji podkreślają wyjątkowość przekazu i nasze osobiste zaangażowanie oraz szczególną pamięć.

List żałobny — co powinien zawierać

Do kogo pisać? Poprzez listowny kontakt możemy zwrócić się do żałobnika, z którym mamy najbliższy związek, ale także do wszystkich osób, które chcemy wesprzeć w trudnym czasie poprzez widoczny znak pamięci, modlitwy i wsparcia. Kiedy pisać? Warto zasiąść do pisania zaraz po tym, jak dowiemy się o fakcie śmierci. Nie czekać, aż opadną z nas pierwsze emocje, bo wtedy trudniej znaleźć słowa. Najlepiej napisać list kondolencyjny nie później niż w dwóch pierwszych tygodniach. Jeśli dowiedzieliśmy się o śmierci w późniejszym terminie, to nawet po miesiącu szczerze wyrazy współczucia nie przyniosą szkody. Jak pisać? Listy kondolencyjne należy pisać odręcznie. Tak pisane listy są cieplejsze i osobiste. Listy pisane przez instytucje są pisane na komputerze — można wówczas umieścić odręczny nagłówek i podpis. Papier, na którym piszemy, i koperta powinny być standardowe, oszczędne w formie, nie ma potrzeby umieszczania elementów graficznych itp.

Ile pisać? Doradza się raczej zwięzłość wypowiedzi niż zbyt długie formy. Dłuższy list można wystosować w późniejszym terminie — będzie to pomoc w przeżywaniu żałoby.

Jak wysłać list? Przy coraz powszechniejszej komunikacji poczta elektroniczną możemy wystosować list tą drogą, o ile jest to główna forma komunikacji z osobą w żałobie. Zawsze jednak sugerowane jest także wystosowanie papierowej wersji tej informacji.

Co zawrzeć w liście? Podczas pisania listu powinno się zwrócić uwagę na siedem elementów:

- uznanie smutku,
- wyrazy współczucia,
- wymienienie szczególnych przymiotów zmarłego,
- przytoczenie wspomnień,
- zwrócenie uwagi na szczególne zalety żałobnika,
- proponowanie pomocy,
- zakończenie listu.

Jeśli tak rozbudowana forma wypowiedzi i kontaktu z osobą osieroconą sprawia trudność, warto choćby skreślić kilka zdań bez patosu, zwyczajnych.

Szczerść takich wypowiedzi może zawierać się choćby w stwierdzeniu „nie wiem, jak mam napisać...”. Trudności z kontaktem bezpośrednim — „nie wiem, co powiedzieć”

Najczęstszą przyczyną braku kontaktów z osobami w żałobie jest brak wiedzy o tym, jak się zachować, co powiedzieć, jak zareagować. Paraliżuje nas strach przed własną bezsilnością wobec straty. Żeby dobrze towarzyszyć, należy poznać swoje własne obawy. To co najważniejsze, zarówno w pierwszym, jak i kolejnych kontaktach, nie jest zawarte w słowach, ale w obecności. Uważna obecność, gotowość do słuchania to najwłaściwsza postawa wobec cierpiącej osoby. Cisza, milczenie, uważne słuchanie znaczą więcej niż najlepsze słowa. Czasem trudno jest wytrzymać ciszę, która zapada po słowach powitania. Może ona niepokoić, ale jest prawdopodobnie zaproszeniem do rozpoczęcia rozmowy ze strony żałobnika. Nasze skrępowanie ciszą wynika z tego, że chcemy zagadać bolesne emocje i nasz własny strach. Wyrzucamy z siebie słowa pocieszenia, których osoba cierpiąca nie potrzebuje, a które sprawiają, że czujemy się lepiej. Bycie do dyspozycji po spotkaniu to podanie najprostszego sposobu kontaktu z nami. Nie chodzi o ciągłą obecność, ale o świadomość, że w chwili dojmującego smutku jest do kogo zadzwonić albo o kim pomyśleć. Obecność bowiem nie oznacza stałego towarzyszenia w dzień i w noc. Wystarczy, aby regularnie dawać o sobie znać — zadzwonić, napisać kartkę, odwiedzić, zapytać, czy czegoś potrzeba. Albo zaniechać kontaktów, gdy widzimy, że osoba właśnie tego sobie życzy. Obecność, którą ofiarujemy osobie osieroconej, trzeba jeszcze wypełnić całkowitą akceptacją, określaną jako jeden z największych prezentów, jaki możemy podarować osobie w żałobie. Oznacza ona uznanie myśli, uczuć i zachowań osoby przeżywającej stratę, nawet jeśli sami ich nie rozumiemy, czy nie akceptujemy.

Pierwsze wydanie książki „Strata, osierocenie i żałoba” przekazane zostanie nieodpłatnie ośrodkom hospicyjnym biorącym udział w III Kampanii „Hospicjum to też Życie”. W przygotowaniu jest drugie, ogólnodostępne wydanie książki. Zamówienia prosimy kierować pod adresem: j.zietek@hospicja.pl