

Jak udzielić wsparcia w żałobie?

Autor: Aleksandra Werder

Śmierć kogoś bliskiego jest bardzo trudną sytuacją - nie tylko dla osoby w żałobie, ale również dla jej znajomych, sąsiadów, kolegów.

Dla większości z nas sytuacja, kiedy spotykamy człowieka, który stracił kogoś kochanego, członka rodziny, jest niezwykle trudna. Nie wiemy jak zareagować, o czym rozmawiać. Bojąc się trudnych emocji, zaczynamy unikać kontaktów. Zwykle po uroczystościach pogrzebowych wracamy do codzienności, zapominając, że dla żałobnika dopiero zaczyna się bardzo trudny okres.

To, jak przebiega proces żałoby, zależy od bardzo wielu czynników, m.in. wieku osoby osieroconej i wieku zmarłego, cech osobowości, tego, czy śmierć poprzedzała choroba czy też stało się to nagle. Bardzo duży wpływ na sposób przeżywania żałoby ma to, kim był dla żałobnika zmarły. Inaczej przeżywają stratę osoby, które utraciły dziecko, rodzica, partnera/współmałżonka, brata, siostrę czy przyjaciela. Każdy przeżywa to indywidualnie, choć można wyróżnić pewne wspólne cechy i etapy w przeżywaniu żałoby.

Catherine Sanders, amerykańska psycholożka kliniczna, wyróżnia pięć takich etapów.

Pierwszy to **szok**. Pojawia się zwykle w ciągu pierwszych kilku dni po śmierci bliskiej osoby. Człowiek w żałobie czuje bezradność, wewnętrzny chaos, wzburzenie, niedowierzanie. Nie potrafi dopuścić straty do świadomości, nie wierzy w nią, zaprzecza temu co się stało - "to nie dzieje się naprawdę, to mi się tylko śni, ona/on żyje...". Czasami reakcją na szok jest odrętwienie i niemożność okazywania jakichkolwiek emocji. Faza ta trwa od kilku godzin do kilku tygodni.

Kolejny etap to **uświadomienie sobie nieodwracalności straty**. Jest to czas przeżywania bardzo gwałtownych, niejednokrotnie sprzecznych uczuć. Ludzie, którzy stracili kogoś bliskiego tęsknią za nim, wspominają go, czasami nawet wydaje im się, że go widzą, spotykają. Pojawia się lęk, gniew na siebie, na zmarłego i innych ludzi, poczucie winy. Osoby w żałobie często płaczą, mogą mieć problemy ze snem.

Następnej fazie żałoby - **wycofywaniu się** - towarzyszą stany depresyjne, poczucie bezradności, rozpacz, skłonność do izolowania się, osłabienie systemu odpornościowego i ogromne zmęczenie. Może pojawić się chęć sięgnięcia po alkohol, mogą też wystąpić myśli samobójcze. Ten etap może trwać bardzo długo, ale może ulec skróceniu dzięki pomocy osób z zewnątrz.

Następnym etapem jest **powracanie do wewnętrznej równowagi**. Rany związane ze stratą zaczynają się zblizniać. Słabnie żal, osoba przeżywająca żałobę powoli zapomina o cierpieniu, zaczyna snuć plany dotyczące przyszłości. Jednocześnie jest to czas, kiedy żałobnik zaczyna poszukiwać znaczenia śmierci bliskiego, stawia pytania o sens życia... Często w oparciu o swoje wartości czy religię udaje mu się znaleźć na nie odpowiedzi, zobaczyć głębszy sens w nieszczęściu, które go spotkało i zaakceptować śmierć bliskiego.

Ostatni etap to **faza odnowy**. Pojawia się zainteresowanie światem, codziennymi problemami, radość życia. Człowiek zaczyna dbać o swoje wewnętrzne potrzeby i uczy się żyć bez zmarłego. Ta faza kończy proces żałoby.

Trzeba pamiętać, że wymienione fazy nie muszą występować w takiej kolejności. Mogą się przenikać, niektóre z nich mogą się nie pojawić, inne mogą się wydłużyć.

Żałoba jest procesem rozpoczynającym się po śmierci bliskiej osoby. Jest reakcją na stratę, ale jednocześnie jest czasem pogodzenia się z nią i przystosowania się do życia bez utraconej osoby.

Według Anny Dodziuk **żałobę można uznać za zakończoną, jeśli człowiek:**

- przestał się bać miejsc, ludzi czy okoliczności przypominających o straconym bliskim, nie stara się ich unikać,
- potrafi obiektywnie ocenić swoje relacje ze zmarłym, dostrzega zarówno ich dobre jak i złe strony (nie idealizuje go, nie wyolbrzymia jego zasług, ale też nie zaniża znaczenia zmarłego),
- udało mu się symbolicznie dokończyć "niezakończone sprawy" ze zmarłym (przeprosił za cierpienia, do których się przyczynił, wybaczył krzywdy, które zmarły mu wyrządził, powiedział to, czego nie zdążył powiedzieć zmarłemu za jego życia, podziękował zmarłemu za to, co mu zawdzięcza)
 - może to zrobić w formie listu, powiedzieć głośno na cmentarzu, czy w rozmowie z inną osobą,
- pożegnał się ze zmarłym.

Takie konstruktywne przepracowanie żalu po stracie nie oznacza jednak, że wszystkie związane z nią uczucia nie będą wracać. Wywołać je mogą miejsca, melodie, sytuacje związane ze zmarłym. Mogą się pojawiać w czasie świąt, rocznic śmierci. Jest to zjawisko naturalne i dobrze jest, kiedy w takich chwilach osoby, które przeżyły stratę, mogą się podzielić swoimi przeżyciami z otoczeniem.

Przyjęło się, że żałoba trwa około roku, ale niektórzy zatrzymują się na pewnym jej etapie i mogą potrzebować pomocy psychologicznej.

Jak towarzyszyć osobie, która poniosła stratę?

- bądź blisko (zwłaszcza w pierwszych dniach), okaż troskę,
- słuchaj: wysłuchanie bywa bardziej pomocne niż słowa pociechy,
- pozwól na wyrażanie wszystkich uczuć, nawet tych niezgodnych z normami (np. złość na zmarłego, lęk dotyczący życia bez zmarłego), okaż ich zrozumienie i akceptuj je,
- rozmawiaj: o uczuciach i emocjach, wspominaj zmarłą osobę,
- zachęcaj do rozmów na temat zmarłego,
- proponuj pomoc, nawet mimo odmowy, ale nie narzucaj swojej obecności (każdy czasami potrzebuje być sam); zapewnij że jesteś „pod telefonem” ,
- pomóż w organizacji codziennych, bieżących spraw (zadbaj o posiłki, zaopiekuj się dziećmi czy zwierzętami),

- zapewnij, że żałobnik zrobił wszystko, co mógł dla zmarłej osoby,
- przestrzegaj przed nadużywaniem leków uspokajających czy alkoholu na dłuższą metę,
- unikaj rad typu „weź się w garść”,
- nie pocieszaj,
- nie poszukuj pozytywnych stron straty, ani nie pomniejszaj jej rozmiarów,
- nigdy nie mów, że wiesz, co czuje żałobnik,
- pokazuj różne możliwości uzyskania pomocy np. grupy wsparcia dla osób przeżywających stratę bliskich, pomoc psychologa.

Bibliografia:

1. Keirse, M. (2004). *Smutek, strata, żałoba*. Radom, Polskie Wydawnictwo Encyklopedyczne POLWEN
2. Dodziuk, A. (2007). *Żal po stracie, czyli o przeżywaniu żałoby*. Warszawa, Instytut Psychologii Zdrowia
3. Bee, H. (2004). *Psychologia rozwoju człowieka*. Poznań, Wydawnictwo Zysk i S-ka