

Żyj i pozwól umrzeć Czy można oswoić żałobę?

Krzysztof Pękala

Okazuje się, że umieramy. Wbrew wszystkiemu co sobie tzw. współczesny człowiek myśli. Umieramy. Życie i śmierć są jednymi z pojęć występujących we wszystkich kulturach, w każdym miejscu globu i, na dzień dzisiejszy, w każdym czasie. Wydaje się, iż wszyscy wiemy co oznaczają, ale zakres znaczenia każdego z nich jest ogromny. Tak ogromny, że rysujemy je sobie w głowie inaczej. Tak ogromny, że czasem narysowanie ich sobie w głowie staje się ekstremalnie trudne. Za trudne? Podejźmy zatem do tego tematu klasycznie – od zdefiniowania pojęć w oparciu o ogólnie akceptowane narzędzia, tzn. *Słownik języka polskiego*.

Życie: «stan organizmu polegający na nieprzerwanym ciągu procesów umożliwiających reagowanie na bodźce i zwykle poruszanie się oraz odżywianie, wzrastanie i rozmnażanie» (...).

Nadal trudne i skomplikowane, ale już namacalne. Okazuje się, że żyjemy. A co z tym drugim, trudniejszym jeszcze słowem?

Śmierć: «koniec życia człowieka lub zwierzęcia» (...).

Koniec życia, a więc koniec pewnego stanu. Naturalny, zwyczajny, powszechny, konieczny etap. Te dwa słowa istnieją w naszej świadomości jako przeciwstawne. Jedno wyklucza drugie. Cóż jednak zrobić z faktem, że dla istnienia jednego zachodzi konieczność istnienia drugiego? Zupełnie jak w wyświechtanym porównaniu do dnia i nocy. Światło definiuje mrok jednocześnie mu zaprzeczając. Człowiek, by wyróżnić te jakości, musi poznać je obie. By zdefiniować jedną, potrzebna jest druga, dopełniająca ją. Powinniśmy zatem przez uznanie faktu życia już wiedzieć, że umieramy, a to dopiero się okazuje. Logiczny wniosek każe zwątpić w naszą świadomość życia, skoro śmierć nam umyka. Zupełnie jak ze szlachetnym zdrowiem, o którym pisał Jan Kochanowski. Jego istnienie uświadamiamy sobie, gdy przemijają. Ostatecznie jednak to każdy z nas buduje w swojej głowie otaczający go świat. Nazywamy rzeczy w nim istniejące, ustalamy ich wagę, a część chowamy. Nie są nam w danej chwili potrzebne, a często nie są nam miłe. Jak to się stało, że śmierć przestała nam być potrzebna, bo miła bywała rzadko? Zdaje się, że mamy do czynienia z pewnym zjawiskiem społecznym. Przestajemy być rodzinnie, edukacyjnie czy właśnie społecznie przygotowani do zjawiska straty, odejścia bliskiej osoby czy własnego przemijania. Widać to w trudności dzielenia się cierpieniem z bliskimi. Rodzice, często chcąc zaoszczędzić dzieciom bólu, ukrywają przed nimi własny. W nieskończoność odwołują moment zabrania dziecka na kolejne pogrzeby czy konsolacje, zakładając, że ochraniają je przed traumą. W rzeczywistości uniemożliwiają mu rozwój w oparciu o własne doświadczenie, z którym będą w końcu musieli się zetknąć. Tworzymy więc wspólnie tabu wokół tematu umierania. Czemu?

Możemy przyglądać się różnym podejściom i teoriom. Jedni wskazywać będą na postępujący hedonizm. Chcemy odczuwać przyjemność, jak najczęściej. Śmierć zaś jako kres oznacza stratę. Strata oznacza frustrację, lęk, żal, gniew. Stoi więc w sprzeczności z przyjemnością. Dobrze jest ją schować. Co jednak z naszym samopoczuciem kiedy nieuchronne nadejdzie?

Inni dyskutowaliby na temat mechanizmów psychologicznych. Wypieranie rzeczy nieprzyjemnych, za trudnych na obecną chwilę i warunki jest jednym z najbardziej znanych mechanizmów obronnych wyróżnionych jeszcze przez Sigmunda Freuda. Inna zmienna psychologiczna to poczucie kontroli. Zajmując się sprawami, nad którymi we własnym mniemaniu panujemy, czujemy się bezpieczniej. Reszta może nas przerażać. Chowamy więc przestrzeń wpływu i znów możemy się cieszyć wszechmocą. Co jednak z naszym samopoczuciem, gdy okaże się, że nie mamy wpływu tam gdzie myśleliśmy, że mamy?

Jeszcze inni wskażą na postęp w dziejach człowieka. Chociażby niebywały postęp medyczny dający pożywkę wyobraźni, która rozpędza go jeszcze bardziej i podsuwa niewyraźne myśli o braku cierpienia, a może nawet braku kresu. Bardzo dobrze, że dłużej żyjemy, a odczuwana przez nas jakość życia rośnie. To wszystko zasługa rozwoju nauk medycznych. Przekładać się to może niestety również na rosnącą niezgodę na choroby, starzenie czy umieranie. Brak akceptacji dla takich stanów przekłada się na ich unikanie, zagłuszanie i traktowanie jako nienaturalnych. O ile jako naturalnie potrafimy z trudem wciąż przyjąć abstrakcyjne pojęcia śmierci, starości, choroby czy straty, o tyle trudno nam mierzyć się z nimi w konkretnej sytuacji cierpienia naszego bądź bliskich nam osób. Co wtedy z naszym samopoczuciem?

Powodów „zdziczenia” śmierci, jak to zjawisko nazywa w swoich wystąpieniach dr hab. med. Zbigniew Bohdan pracujący na co dzień z umierającymi, możemy znaleźć wiele. Warto by wypracować również jakiś sposób przeciwdziałania usuwaniu śmierci poza świadomość społeczną. Wydaje się to jednak zadaniem dla socjologów i do tego wymagającym czasu. Zastanówmy się, co możemy zrobić dla siebie w ramach naszych możliwości tu i teraz, ale najpierw z czym się mierzymy i czym dysponujemy.

Odbicie straty w funkcjonowaniu organizmu

W definicji pojęcia „życie” czytaliśmy o procesach, które pozwalają organizmowi na reagowanie. Chcąc przyjrzeć się człowiekowi, możemy podzielić go na różne sfery funkcjonowania, by łatwiej nazwać poszczególne stany. Każda z nich ma swoje odbicie w biologii, fizyce i chemii. Po przeżyciu straty uruchamiają się w nas procesy dotyczące wszystkich poniższych sfer:

- sfera afektywna: według badaczy tego obszaru psychologii wyraża się poprzez: emocje, nastrój oraz temperament; w skrócie: odczucia;
- zachowanie: wszystko co można zaobserwować, patrząc na nas z boku;
- motywacja: stopień gotowości do podjęcia aktywności;
- procesy poznawcze: procesy przetwarzania informacji spoza naszego organizmu, ale również z jego wnętrza. Należą tutaj takie kategorie jak: myślenie, uwaga, wyobraźnia, pamięć;
- fizjologia: jak czujemy stres w ciele.

Sfera afektywna

W zakresie sfery afektywnej po odejściu osoby bliskiej odczuwamy najczęściej obniżony nastrój. W związku z tym niemal przez cały czas towarzyszy nam poczucie przygnębienia czy melancholii. Co do emocji to pojawiają się w nas dość często w tym niełatwym dla nas czasie. Doskonale wiemy, że najczęściej są to tzw. emocje trudne. Odczuwamy żal, smutek, strach, lęk, gniew, irytację, niepewność. Najczęściej przyjmujemy ten fakt ze zrozumieniem dla sytuacji i siebie. Zapominamy jednak czasem, że emocje mogą być skierowane w różną stronę: do siebie, do innych, do całego świata, do Boga, do losu, ale także do osoby, którą utraciliśmy. Nie ma w tym nic dziwnego czy niestosownego. Każda emocja jest zasadna i najlepiej jest, gdy uda się nam ją zauważyć i przeżyć. Bywa, że nie dajemy sobie prawa do odczuwania społecznie źle postrzeganych emocji. Ważne by pamiętać, że to stany pojawiające się niezależnie od naszej woli. Czasem zwyczajnie odczuwamy gniew na naszego bliskiego, który odszedł. Potrzebujemy się na niego wyzłocić, za naszą samotność, za naszą niepewność i ogromną pustkę. To stan normalny. Obserwując pracę kapelanów posługujących w szpitalach, hospicjach czy parafiach, którzy stykają się ze śmiercią i żałobą, szybko możemy zauważyć, że nie negują oni żadnych emocji, które żałobnik odczuwa, również w kierunku Boga. Namawiają oni do przeżycia tej emocji w dialogu z Nim. Nie istnieją emocje niepoprawne politycznie. Mimo, że czasem wstyd czy poczucie winy zamyka nam drogę do ich otwartego przeżywania. Nie warto, choć jest to możliwe, blokować naszych stanów afektywnych. Blokując przeżycia trudne, z czasem pozbawiamy się przeżyć wszelkich. Pokusa, by odczuwać jedynie przyjemne lub przynajmniej neutralne stany afektywne, jest na tyle silna, że niekiedy próbujemy omijać bardziej wymagające stany.

Zachowanie

Po stracie bliskiej osoby nasze zachowanie wskutek zmian wewnątrz nas samych również ulega zmianie. Znane codzienne obowiązki mogą nam zajmować znacznie więcej czasu niż zwykle. Będąc duchem jednocześnie w otaczającym nas świecie i tym wewnętrznym, możemy zachowywać się nieostrożnie, chaotycznie. Nierzadkie są też zachowania impulsywne. Po tym, jak po raz kolejny rozlejemy kawę, upuścimy klucze, reagujemy agresywnie. Bywa, że unikamy towarzystwa. W głowie oddzielamy się od innych, którzy przecież naszym zdaniem nie są w stanie zrozumieć przez co przechodzimy. Jednocześnie zdarza się, że winimy ich za to, że nie proponują nam pomocy. Nakłada się to na zakłócenia rytmu snu, np. problemy z zasypianiem, wybudzanie w nocy lub przedwczesne budzenie się czy mały apetyt.

Motywacja

Nasz napęd do wykonywania wielu zadań może spaść po tym, jak ktoś bliski nam odejdzie. Zdarza się, że dotyczą nas problemy z zabraniem się za najprostsze czynności. Nie jesteśmy w stanie zmusić się do zrobienia i zjedzenia śniadania, zapłacenia rachunków czy posprzątania. Przytłoczyć nas może wizja wykonywania czynności, które zawsze były naszym udziałem, ale tym bardziej tych, które wiązały się z udziałem bliskiego, przez którego zostaliśmy osieroceni.

Procesy poznawcze

Żałoba nie pozostaje bez wpływu na sposób reagowania i interakcji ze światem zewnętrznym. Nasz stan obniżonego funkcjonowania afektywnego i motywacji prowadzi do zmian w możliwościach poznawczych. Jak przejawia się to w funkcjonowaniu? Ciężiej nam skoncentrować uwagę

na konkretnych bodźcach: wyłączamy się w trakcie rozmów, nie możemy zrozumieć, co przekazują nam w serwisach informacyjnych. Trudności dotyczyć mogą także naszego kreatywnego myślenia. Popadamy w koleiny myślenia stereotypowego i ciężiej nam znaleźć rozwiązania czekających nas nowych wyzwań. Ciężiej nam się myśli. Może się to objawiać natłokiem przemyśleń lub poczuciem pustki w tym zakresie. Co za tym idzie, nie jest nam łatwo podejmować decyzje.

Fizjologia

Co do fizjologii naszego organizmu to znów wachlarz możliwych następstw straty jest szeroki. Możemy spotkać się ze spadkiem odporności naszego organizmu, przeziębia-my się lub czujemy ogólne osłabienie. Odczuwać możemy ból głowy, karku, brzucha. Kiedy ten stan przecho-dzi w chroniczny, czyli stres, możliwe są także wahania wagi.

Wszystkie bardzo oszczędnie opisane sfery mają za zadanie przedstawić możliwe symptomy i pokazać roz-ciągłość reakcji naszego organizmu na stratę. Reakcje te mogą być zupełnie różne u różnych osób. Ważne jednak byśmy pamiętali, że są one całkowicie normalne i uza-sadnione. Pokazują one niemal jednoznacznie drogę do skierowania swojej uwagi na siebie, swoje potrzeby i prze-życia. Warto mieć świadomość możliwości sięgnięcia po pomoc w każdej chwili. Może być to pomoc rodziny, przy-jaciół, osób bliskich lub profesjonalistów: psychologów, pedagogów, kapłanów, psychoterapeutów czy psycchia-trów. To co przeżywamy to żałoba. Co na to *Słownik języka polskiego*?

Żałoba

1. «smutek po śmierci kogoś bliskiego»
2. «określony czas po śmierci bliskiej osoby, w którym nosi się odpowiedni strój i nie uczestniczy w życiu towarzyskim» (...)

Ta złożona i trwająca dłuższy czas reakcja na utratę drugiej osoby bywa dla nas nie lada wyzwaniem. Czy dałoby się ją jakoś oswoić?

Oswajanie

oswoić – oswajać

1. «przyzwyczaić do kogoś lub do czegoś albo zapoznać z czymś»
2. «przyzwyczaić dzikie zwierzęta do przebywania wśród ludzi lub do służenia ludziom»

oswoić się – oswajać się

1. «przyzwyczaić się do kogoś, do czegoś i zacząć traktować normalnie»
2. «o dzikim zwierzęciu: stracić dzikość»

Przyzwyczajanie do żałoby dobrze byłoby rozumieć w znaczeniu uznania jej istnienia i wykształcenia rodzaju gotowości do jej przeżywania. Oczywiście możemy też patrzeć na żałobę jako na zwierzę już nie dziczące, ale obłąskawione i mające nam służyć. To również oswojenie. Nietety, albo szczęśliwie, to zwierzę jest nam potrzebne.

Każdy z nas jest niepowtarzalną mieszanką doświadczeń i biologicznych podstaw naszego organizmu. Ciężko w związku z tym wskazać jedyną słuszną drogę przeżywania żałoby, odchodzenia osoby bliskiej czy własnego. Pewne jest, że wszystkich nas to zmienia, dotyka, a niektórych przerasta.

Modelowe reagowanie na odchodzenie

Elizabeth Kübler-Ross jest jedną z najbardziej znanych (i jedną z pierwszych) osób zajmujących się tematami krańca życia. Na podstawie wieloletnich doświadczeń z osobami odchodzącymi i ich bliskimi zaproponowała ona model pięciu faz reagowania na odchodzenie. Choć sama autorka w kilku miejscach w swych książkach podkreślała, że stadia te nie muszą występować bezpośrednio po sobie, mogą się przeplatać, zamieniać miejscami albo wręcz wcale nie występować, w świadomości społecznej pozostały na stałe żelazne i nieprzekraczalne fazy, które każdy MUSI przeżyć. Podkreślmy zatem raz jeszcze, że jest to jedynie model, rodzaj wskazówki, kompasu, który możemy wykorzystać, ale nie w każdych okolicznościach powinniśmy zawierzać mu bezgranicznie. Zaproponowane przez Kübler-Ross fazy układają się następująco:

- zaprzeczenie,
- złość,
- targowanie się/negocjacje,
- depresja,
- akceptacja.

Zaprzeczanie

Mamy problem z przyjęciem do wiadomości informacji o śmierci bliskiej nam osoby. Angażujemy się w tej fazie w działanie. Dzięki ucieczce od emocjonalnego doświadczenia straty zyskujemy trochę spokoju. Nie chcemy, aby trudna wiadomość do nas rzeczywiście dotarła.

Złość

Czas przeżywania wielu emocji. W tej fazie odczuwamy częste zmiany emocjonalne. Zdarza się, że nasze odczucia są skrajne. Częściej niż smutek pojawiają się lęk i obawa.

Sfera afektywna człowieka przypominać tu może wychy-
lone, ruchome wahadło, które wskazuje odległe od siebie
stany i siłą ciężkości nie przestaje się przesuwać aż do ich
wygaszenia.

Targowanie się/negocjacje

Stan, kiedy staramy się stworzyć scenariusze, które wpro-
wadzone przez nas pozwolą na powrót do stanu sprzed
straty. Negocjujemy ze sobą, światem, Bogiem w nadziei
na ukojenie i cofnięcie czasu, zmian które przyniósł.

Depresja

Faza żalu i rozpaczania po stracie. Możemy mieć prob-
lem z wyobrażeniem życia bez naszego bliskiego. Wątpi-
my w sens naszego działania, a nawet życia. Nie mamy
motywacji działania, niewiele rzeczy nas cieszy. Koncen-
trujemy się na naszym przeżywaniu. Skupiamy się na
przeszłości.

Akceptacja

Czas pogodzenia się z odejściem bliskiej nam osoby. Uzna-
jemy naszą stratę, nasze związane z tym emocje. Potra-
fimy budować nowe relacje, stawiać sobie nowe cele i je
osiągać. Przejście do tej fazy nie oznacza, że zapominamy
o naszym bliskim lub, że już nie będzie go nam brakować.
To stan pozwalający na dalsze życie bez wymazywania
dotychczasowych doświadczeń.

Oswajanie żałoby

Oswoiłiśmy nieco żałobę, starając się ją rozłożyć na czę-
ści pierwsze. Jak przez ten stan przejść? Jak oswoić to
zwierzę, o którym już nieco wiemy? Jednym ze sposobów
postrzegania trudności życiowych, w tym i straty (lub ra-

czej wychodzenia i przeżywania ich), jest podejście skoncentrowane na rozwiązaniu. Stworzone przez Insoo Kim Berg oraz Steve'a de Shazera kieruje naszą uwagę na stan przez nas pożądany – w przyszłość. Spójrzmy, jak patrzemy w nim na żałobę.

Przełożenie straty na własne trudności

Problemem nie jest w tym przypadku odejście osoby nam bliskiej. Jest to nasze ograniczenie. Nie możemy nic na to poradzić, choć to na nas wpływa. Możemy natomiast przyjrzeć się własnym trudnościom wynikającym z tej straty. Jeśli jest to obniżony nastrój, to postarajmy się go obserwować. Niemal na pewno okaże się, iż nie jest to stan permanentny. Przebłysk poprawy nastroju może przynieść spotkanie z kimś bliskim, wspomnienie, podjęcie dowolnej aktywności, spacer, odreagowanie emocji – to tylko przykłady. Jeśli nasze ograniczenie (odejście bliskiej osoby) wpływa na trudności w odnalezieniu się w codzienności, obowiązkach i powinnościach – przyjrzyjmy się temu aspektowi naszego życia. Znow, niemal z pewnością można przewidzieć, że pośród trudności odnajdziemy wyjątek, który wskaże, że są zadania dla nas wykonalne. Podobnie z każdą sferą, na którą oddziałuje strata – wszędzie znajdziemy wyjątki. Czym mogą się dla nas stać? Podstawą odbudowy lub budowy nowych lub zapomnianych umiejętności, początkiem wiary i nadziei, że życie bardzo się zmieniło, ale wcale nie zakończyło. Przyglądajmy się tym podstawom, doceniajmy siebie za ich dostrzeżenie i pielęgnujmy tak, by mogły wyrosnąć i objąć swoim działaniem inne sfery.

Użyteczność reakcji na stratę

Nie zawsze będziemy rozumieć nasz stan w żałobie. Może się zdarzyć, że będziemy winić się za własne przeżycia, myśli, zachowania. Niewykluczone, że pojawi się uczucie

wstydu przed innymi w związku z własną reakcją. Postaramy się dać sobie samym nieco zrozumienia. Nie myślę tu o kontynuowaniu zachowań, które w sposób oczywisty są dla nas szkodliwe. Zachowania impulsywne, agresywne, autoagresywne czy sterowanie swoimi emocjami za pomocą substancji chemicznych zdecydowanie nie są konstruktywne i nie warto w nie brnąć. Zastanówmy się jednak co nas w ich kierunku popycha – musi za nimi stać jakaś użyteczność, wartość dla której idziemy w tym niebezpiecznym kierunku. Warto pomyśleć, czy istnieją inne sposoby osiągnięcia tejże użyteczności. Być może szybka, agresywna jazda samochodem da się zastąpić czymś innym. Możliwe, że nie trzeba sięgać po alkohol, by rozmawiać o swojej stracie. Nasza reakcja na żałobę jest tylko w części możliwa do kontrolowania. Jeśli nasze przeżycia wewnętrzne są dla nas zagadkowe, ale niezagrażające pozwólmy sobie na nie. Rozważmy po co nam to konkretne rozwiązanie, ale nie blokujmy zachowania. Być może ubranie się w strój związany z nieżyjącym już bliskim jest nam do czegoś potrzebne, być może zachowanie wszystkiego w jego mieszkaniu bez najmniejszej zmiany będzie dla nas łatwiejsze. Oczywiście, całkiem przeciwne reakcje mogą być dla innych osób w pełni uzasadnione ich potrzebami – uporządkowanie mieszkania, oddalenie od siebie widoku przedmiotów kojarzących się ze zmarłym.

Własne rozwiązania

Sami wiemy najlepiej, co dla nas ważne i najpotrzebniejsze, do czego chcemy dążyć. W każdej fazie przeżywania żałoby możemy mieć inne potrzeby i w związku z tym nieco inaczej postrzegać dalsze cele. Wyobrażenia życia po oswojeniu dzikiego zwierzęcia żałoby mogą być bardzo różne. Dlatego też sposoby na oswojenie powinny być dopasowane do osoby osieroconej, jej obecnego stanu, osobowości, celu. Nie bójmy się zbyt częstych lub zbyt rzad-

kich wizyt na cmentarzu, o ile mamy świadomość, że taki właśnie sposób przejścia przez żałobę jest nam potrzebny i dla nas dobry. Pochylmy się nad własnymi potrzebami i sprawdźmy, jakie mamy możliwości. Nie chodzi tu o zamykanie się na rady i opinie innych, czy całkowite negocjowanie utartych przekonań społecznych, a raczej o pozwolecie sobie na świadomy wybór dalszej drogi. Im dłuższy czas upłynie od straty lub szerzej: poziom stresu zostanie zredukowany, tym prawdopodobnie łatwiej będzie nam tworzyć własne rozwiązania.

Wyrozumiałość po stracie dla siebie

Dajmy sobie czas i dużo wyrozumiałości. Warto teraz (choć właściwie warto zawsze) spojrzeć na siebie z perspektywy swojego najlepszego przyjaciela. Czy konieczny jest pośpiech, czy konieczne są idealne rozwiązania, zdobycie wszystkiego? Może lepszym pomysłem będzie udzielenie samemu sobie wsparcia. Spróbujmy popatrzeć na siebie z uznaniem za każdą najmniejszą rzecz, którą osiągamy. Udało się nam dotrzeć do stanu, w którym jesteśmy w stanie rozmawiać o osobie, którą straciliśmy bez wybuchania płaczem, ale wciąż łzy cisną się do oczu? Zauważmy to. Stawiajmy sobie cele, które są w naszym zasięgu. Być może to posegregowanie przedmiotów należących do zmarłego, być może pozwolenie sobie na kilka o nim wspomnień, a być może rozpoczęcie nowego etapu w życiu. Nie ma uzasadnienia dla zmuszania się do kolejnych etapów – nasza motywacja nie będzie nam wówczas pomagać, będziemy odczuwać frustrację i niezadowolenie z siebie, a nasze kolejne osiągnięcia nie będą trwałe.

Rozwiązywanie własnych kłopotów po stracie

W podejściu systemowym (jednej ze szkół psychoterapeutycznych) uznajemy problem za manifestację reakcji na zdarzenie w grupie społecznej. Niekiedy długa dro-

ga prowadzi od przyczyny kłopotu do jego widocznych skutków. Skoro nasz symptom nie musi być koniecznie bezpośrednio związany z przyczyną, zatem działanie na zniknięcie symptomu nie musi się z nią wiązać. Próbuemy dawać sobie szansę na eksperymentowanie z rozwiązaniami, które cisną nam się do głowy, choć nie wydają się adekwatne. Być może dokończenie porzuconych wcześniej studiów jako nowy życiowy cel nie wiąże się bezpośrednio ze stratą i żałobą, ale wpłynie na nasze funkcjonowanie. Założenie pasieki nie ma nic wspólnego z osobą, którą oplakujemy, ale być może nie bez przyczyny pojawia nam się w głowie jako czynnik poprawiający nasz stan. Możliwe też, że rozmowa o osobie, która odeszła z innymi żałobnikami przyniesie podobne rezultaty – rozwiązanie może być związane z trudnościami, które nas dotykają.

Nieunikniona zmiana

Prosta prawda o życiu, którą nie zawsze łatwo przyjąć: nasze życie wciąż się zmienia, zmieniamy się my i nasze otoczenie bliższe i dalsze. Wszystko jest w ciągłym ruchu czy tego chcemy czy nie. Niektórzy z nas odczuwają ten ruch jako wolniejszy, inni szybszy, jednak zmiana wciąż zachodzi. Zajdzie ona również w sposobie przeżywania straty. Niezależnie od naszych starań i działań bądź wycofania, zmiana przyjdzie. Dajmy sobie chwilę na zastanowienie się nad brakiem stałości w życiu. Widzimy to boleśnie tuż po stracie, kiedy okazuje się, że świat wcale nie zwalnia, nie mówiąc już o zatrzymaniu się po naszej osobistej krzywdzie. Potem jednak ten ruch nas może zmobilizować. Zmiany dostrzegane w innych żałobnikach mogą nas irytować lub cieszyć, ale pokazują równocześnie ich drogę przeżywania jako proces.

Od małych do większych zmian

Rewolucje w życiu wydają się kuszące, ale doświadczenia pokazują, że najczęściej nie przynoszą one stałego efektu. Lepszą drogą przy wprowadzaniu zmian jest stopniowa ewolucja. Zacznijmy od najprostszych i najbardziej dostępnych nam kroków. Od zajęcia się najmniejszą z rzeczy, którą chcemy uporządkować czy zmienić. Może to być przyrządzenie sobie porządnego posiłku, pozwolenie sobie na powrót do ulubionych sposobów spędzenia czasu lub znalezienie sobie stałego zajęcia, wokół którego układać się będzie nasza nowa codzienność. Koncentrując się na tym jednym kroku i na każdym następnym dojdziemy być może do stanu zaskoczenia wielkością obszaru naszego życia, który został objęty zmianą. Zupełnie jak w przypadku tzw. efektu motyla – nawet najmniejsza zmiana wprowadzona do systemu zaowocuje nieproporcjonalnie większym skutkiem. Doceniajmy każdy najmniejszy krok i cieszymy się nim.

Kontrolowanie sfer życia

Jednym z trudniejszych odczuć spotykających ludzi jest brak poczucia wpływu na własne życie. Sytuacja utraty sprawności, zdrowia czy wreszcie osoby bliskiej może zdecydowanie wpływać na odbiór własnej sprawności. Znajdźmy więc sfery, na które posiadamy wpływ. Sprawdzmy, czy brak poczucia kontroli nie zgeneralizował się nam na postrzeganie całego życia. Skoro możemy postanowić, że następnego dnia ustawimy budzik, by wstać wcześniej, to być może potem udowodnimy, że możemy zaplanować, co z uzyskanym czasem zrobimy. Po pewnym czasie możliwe, że na nowo zaczniemy śmieiej planować, decydować.

Niezbędne zasoby

Każdy człowiek ma w sobie zasoby, które pozwalają mu na sprostanie kolejnym wyzwaniom niesionym przez życie. Czym są owe zasoby? W psychologii uznajemy, że w tym zbiorze mieszczą się wszelkie materialne i pozamaterialne narzędzia do radzenia sobie w życiu. Możemy zatem wymienić:

- przedmioty: dom, samochód;
- warunki: porządek dnia, plany;
- cechy osobowości: optymizm, wytrwałość;
- zasoby energetyczne: pieniądze, siły witalne.

Czymkolwiek dysponujemy, jest to zdatne do użycia w oswojaniu straty. Im więcej zasobów mamy, tym łatwiej nam radzić sobie z wszelkiego rodzaju stresem. Jednak zawsze posiadamy wystarczająco dużo, żeby poradzić sobie w danej sytuacji. Musimy sobie tylko to uświadomić. Jeśli sami jesteśmy dość surowi, spójrzmy na siebie oczami ludzi nas otaczających – co oni widzą w nas dobrego. Jaki potencjał, umiejętności, doświadczenie życiowe stanowi dla nich wartość w nas samych byśmy mogli realizować nasze założenia.

Potrzeby chwili

Jesteśmy ekspertami w zakresie wiedzy na własny temat. Również tej jej części, która traktuje o naszych potrzebach i celach. Czasami potrzebujemy drugiego człowieka by sobie coś uświadomić, rozszerzyć perspektywę, ale to my intelektem i emocjami nadajemy ostateczną ocenę i rangę potrzebom oraz sposobom na ich osiągnięcie. Bliscy, profesjonaliści z zakresu zdrowia psychicznego, kapłani są kolejnymi zasobami, na których możemy się oprzeć. To ważna sfera życia społecznego, ale jej centrum zawsze będziemy my sami. Również osoba, która nas osierociła

i czas spędzony z nią, jest naszym zasobem. Jest możliwością, ale nie obowiązkiem patrzeć w tamtym kierunku podczas zastanawiania się nad przyszłością. Nie bójmy się naszych potrzeb, wyrażajmy je i analizujmy. Nikt lepiej od nas tego nie zrobi.

Pozostanie w systemie społecznym

Po stracie najbliższych często czujemy się wyobcowani. Ludzie z naszego otoczenia nie zawsze umieją z nami rozmawiać. Może powstać dystans między nami a osobami, które nie doświadczyły naszego cierpienia. Nawet wówczas jesteśmy częścią systemów społecznych. Mamy sąsiadów, krewnych, znajomych, przyjaciół, osoby z różnego rodzaju stowarzyszeń, grup. Nie zostaliśmy zupełnie sami, choć często możemy mieć takie wrażenie. Bycie częścią systemu daje możliwość bycia stymulowanym, wymiany myśli, spojrzenia na siebie i swoje życie z innej perspektywy. Możemy być potrzebni innym, możemy innych potrzebować.

Podejście skoncentrowane na rozwiązaniu nie jest oczywiście jedynym systemem, który może nam pomagać w przeżyciu żałoby. Jest jednak bardzo pojemne i otwarte. Jeśli nauczyliśmy się już czegoś, co działa, kontynuujmy to. Jeśli nasze działania chwilowo nie przynoszą efektu, zróbmy coś innego. Pamiętajmy jednak, że żałoba jest naturalnym, choć skomplikowanym stanem. Czas poświęcony na przeżycie jej będzie leczył nasze rany.

Śmierć jest częścią życia. Nie mamy na to wpływu. Czeka każdego z nas i naszych bliskich. Odrzucając ją, pozwalając aby zdziczała, rysujemy ją w krajobraz naszego życia jako groźne i nieprzewidywalne zwierzę.

W każdej chwili może nas zaatakować, zaskoczyć, przerazić, a nawet unicestwić. Jednak by śmierć zaistniała musi najpierw zaistnieć życie. To właśnie w świadomym życiu znajdziemy odpowiedzi na to, jak z tym zwierzęciem postępować, jak sprawić by nam służyło. To życie pozwala na oswojenie śmierci i żałoby. Może się ono zmanifestować nowym człowiekiem, codzienną rutyną, podjęciem nowych wyzwań, zamknięciem pewnego etapu i otwarciem na nowy, pasją, zainteresowaniem, pomocą i czymkolwiek jeszcze byśmy chcieli. Okazuje się, że żyjemy.