

FRAGMENT KSIĄŻKI

Ewa Chalimoniuk

„...Jak przeżyć żałobę?

Jakie jest źródło żalu?

Źródłem żalu jest utrata najbliższej osoby, z którą łączyła nas więź. Jedną z podstawowych potrzeb człowieka jest potrzeba więzi i jeżeli tracimy osobę, z którą byliśmy w bliskiej relacji, to odczuwamy głęboki smutek i żal.

Czy strata bliskich zawsze boli?

Mamy różne relacje z naszymi bliskimi i bywa, że przeżywamy bardzo mieszane uczucia, zarówno ból, jak i ulgę. Tak bywa, kiedy umiera osoba ciężko chora, którą musieliśmy się bardzo długo zajmować oraz patrzeć na jej cierpienie. Albo gdy zmarły człowiek sprawiał nam swoim zachowaniem dużo bólu i na co nas dzień niszczył. Wtedy pierwszym uczuciem może być ulga. Ale najczęściej ból czy uczucie straty wraca z różnymi emocjami, na przykład wraz z żalem.

Możemy żałować, że czegoś nie powiedzieliśmy, nie zrobiliśmy?

Tak, bardzo często żal związany jest z tym, że czegoś nie wyraziliśmy albo nie powiedzieliśmy się, co ta osoba do mnie czuje, czy mnie kocha. Ból może również dotyczyć tego, że jesteśmy bezradni – nie wiemy, co zrobić ze spuścizną po zmarłej osobie, co z jej mieszkaniem, z jej majątkiem, jak się nią zająć, jak ją pochować. To też może być źródłem cierpienia.

Czy miłość do bliskich można mierzyć wielkością bólu?

Jest to tak indywidualna sprawa, że niekoniecznie ból widoczny na zewnątrz może być miarą cierpienia. Niektóre osoby nie pokazują bólu, czynią z niego intymną sprawę i znoszą go w środku. Czasami ból kogoś paraliżuje i człowiek nic nie czuje. I to jest też cierpienie, bo nie ma kontaktu z sobą. Takie skutki bólem bywa bardzo bolesne na poziomie ciała, na przykład nie można oddychać. Często ból jest tak ogromny, że nie można go pomieścić w psychice człowieka, i staje się bólem wypartym, zamienia się w jakieś inne, nieadekwatne uczucie. Mówi się wówczas, że ktoś może z bólu oszaleć, śmiać się albo krzyzczeć. Wyrazem potwornego bólu niekoniecznie są łzy czy smutek.

Czy można się użalać nad sobą, gdy odchodzą bliscy?

Oczywiście, bo śmierć jest aktem nieodwracalnym. Nie można sprawdzić empirycznie, co się dzieje po śmierci. Czujemy się osieroceni, doświadczamy nagle bardzo dużej zmiany i musimy się jakoś zmierzyć z tym, co nas czeka bez osoby, która zmarła.

Jaki jest cel żałoby?

Co jest wyznacznikiem końca żałoby? Sami o tym decydujemy?

Bywa różnie i myślę, że obecnie jest dużo trudniej. Dawniej niektóre religie bardzo mocno wyznaczały strukturę żałoby, istniał kodeks, jak długo powinna trwać po kimś żałoba. Inny był czas żałoby po dziecku, inny po rodzicu, inny po mężu. Nosiło się opaski, czarne rajstopy, wstążeczkę w kłapie... Było jasne, że osób pogrążonych w żałobie nie zaprasza się na wesela albo się rozumie, że odmawiają. Z jednej strony te zewnętrzne oznaki służyły temu, by zidentyfikować osoby w żałobie i otoczyć je ochroną, zatroszczyć się, zapytać, jak się czują, mieć szczególną uważność i zrozumienie. Z drugiej strony, było jasno określone, kiedy te zewnętrzne przejawy bycia w żałobie skończyć. Trwało to na przykład rok, na koniec

tego okresu odprawiano mszę i było jasne, że już czas przejść do normalnego życia.

Współcześnie takich ram bardzo brakuje, ludzie są pogubieni, nie wiedzą, jak traktować osobę w żałobie, kiedy już można od niej czegoś więcej chcieć, a kiedy trzeba zostawić ją w spokoju. Powszechny jest dzisiaj kłopot, jak się wobec osób w żałobie zachować. Zgłaszają się na przykład firmy, które po śmierci dziecka pracownika chciałyby przejść taki coaching: czy mają pochować zdjęcia swoich dzieci, żeby tej osobie nie było przykro; czy mają o to pytać, czy powinny składać kondolencje, czy wypada, by jechali na pogrzeb. Ludzie są bezradni, bo zabrakło rytuałów.

Gdyby jednak nawet koniec żałoby był wyznaczony przez obrządek, pozostaje sprawa naszej adaptacji do nowej sytuacji. Niektórzy potrzebują roku, niektórzy trzech lat, a są tacy, którzy nigdy nie są w stanie zakończyć tego procesu, gdy na przykład zmarły był jedyną bliską im osobą i rozpaczliwie nie chcą się z nią rozstać, boją się ją puścić. Osoby takie, mimo że wiekiem są dorosłe, nie dokończyły tak zwanego procesu separacji i bycie oddzielne, autonomiczne jest dla nich przerażające, więc żyją w ciągłym bólu niedokończenia tej żałoby, nie mogąc uznać jej końca, gdy żegnamy się i budujemy swoje życie już z innymi osobami.

Mówi się też, że dłużej trwa żałoba po osobach tragicznie zmarłych, bo do ich odejścia nie byliśmy w ogóle przygotowani. Pogodzenie się i przeżycie tych różnych strasznych uczuć zajmuje wówczas więcej czasu. Bardzo trudno również zakończyć żałobę, jeżeli nie zostały odnalezione zwłoki. Gdy na przykład ktoś poszedł w góry, to nawet jeśli wiadomo, że zginął, dopóki się nie znajdzie ciała, żyje się nadzieją – iluzją, że może jednak gdzieś na świecie ta osoba żyje.

Czy można odnaleźć pokój, gdy cały świat zdaje się rozpadać?

Myszę, że osobom głęboko wierzącym może być dany taki stan czy łaska, gdyż wiara pozwala im zachować spokój. Bardzo starzy lub bardzo dojrzały ludzie mogą akceptować nadchodzącą śmierć, mieć wewnętrzną zgodę, a przez to zyskać spokój w obliczu śmierci. Bez rozmowy z konkretną osobą trudno to jednak odróżnić od odcięcia się od bólu. Bo istnieje także mechanizm obronny, gdy ból nas przeraża, jest tak straszny, że wypiera się go na poziomie psychicznym, nie czuje się go. I pozornie ta osoba jest pełna pokoju, funkcjonuje tak, jakby się nic nie stało, ale to trochę tak, jakby zamknąć trupa w szafie.

Czy można popaść w obojętność?

Pierwszy etap żałoby to szok, który czasami może przybrać postać całkowitego odcięcia się od uczuć. Można taką osobę łatwo skrzywdzić, bo ona nie płacze, nie uroni łzy na pogrzebie i sprawia wrażenie, że to w ogóle jej nie obeszło. A w środku może to być straszliwa rozpacz, tylko wyparta. Bo nie do wytrzymania. Miałam przypadek chłopca, który miał dziesięć lat, gdy zmarła mu matka, mówiąc wcześniej wielokrotnie, że jeśli będzie niegrzeczny, to ona umrze. Stał skamieniały nad grobem i usłyszał komentarz kogoś z rodziny, że on nie ma uczuć i nawet po matce nie płacze. I to w chłopcu zostało na całe życie. Wyrządzono mu tą szybką oceną wielką krzywdę. Cierpienie może być schowane głęboko i może być

tak wielkie, że już nie ma nawet łez.

I drugi przypadek, gdy mama z babcią mówiły chłopcu, że nie ma płakać po śmierci ojca. Do mnie trafił dorosły człowiek, który przeżywał żałobę po swoim ojcu dwadzieścia lat później... Przekaz kulturowy, że syn ma godnie się zachować, zablokował możliwość okazywania uczuć: bólu, płaczu i wszystkich innych związanych z żałobą.

Czasem jednak obojętność wynika z faktu, że zmarły z najbliższej rodziny nie był nam bliski, a nawet był naszym wrogiem. Wtedy pierwszym uczuciem będzie satysfakcja, obojętność czy ulga, że nareszcie tego wroga czy prześladowcy nie ma. Jednak nawet gdy nie przeżywa się żałoby po tym człowieku w momencie jego śmierci, to dobrze, by ten proces opłakiwania w pewnym momencie się odbył. Bo utrata i tak nastąpiła, tyle że ten bliski, na przykład ojciec, emocjonalnie umarł albo w sensie psychicznym został zabity przez dziecko dużo wcześniej, niż realnie nastąpiła śmierć. I po tym też trzeba odbyć żałobę – że nie miałem ojca takiego, jakiego potrzebowałem; albo że utraciłem siostrę, która zmarła, jak miałem trzy latka – wtedy się właściwie cieszyłem, bo byłem zazdrosny o mamę i konkurencja znikła. I ten proces żałoby czasem wraca po wielu, wielu latach – mogłem mieć kogoś bliskiego, a nie mam...”