**„Życie po stracie – o radzeniu sobie w kryzysie żałoby”**

*Gdyby nie było śmierci, życie nie wydawałoby nam się takie piękne.*

***Mikołaj Gogol***

W przededniu Świat, w czasie których każdy zastanowi się choćby przez chwilę nad śmiercią i przemijaniem, zastanówmy się nad ludzkim, psychologicznym wymiarem tegoż zjawiska.

Życie nieodłącznie związane jest z ponoszeniem strat. Niektóre z nich - np. śmierć ukochanych osób – mogą powodować uraz psychiczny, który przekształca się w kryzys.

Proces radzenia sobie ze zmianami wewnętrznymi i zewnętrznymi, jakie zachodzą po śmierci najbliższych, jest trudny i wieloetapowy. Stanowi on ogromny wysiłek dla psychiki, o czym dobitnie świadczą wyniki badań dotyczących nasilenia stresu w obliczu trudnych sytuacji życiowych. Śmierć współmałżonka znalazła się na samym szczycie listy najbardziej stresujących zdarzeń uzyskując 100 punktów. Dla porównania: to, czym zamartwiamy się na co dzień, jak na przykład wysoki kredyt lub poważne obciążenie hipoteki uzyskało **31 punktów,** kłopoty z teściami **– 29 punktów, czy też** kłopoty z szefem – 23 punkty.

Zatem – niezależnie od tego, jak będziemy rozumieli proces żałoby, jakie strategie funkcjonowania zastosują osoby nią dotknięte – zdarzenie to wiąże się z masywnym stresem i ogromnym wstrząsem.

Żałoba jest procesem długotrwałym i można w niej wyodrębnić pewne fazy, które mogą się przenikać. Najbardziej znaną jest propozycja Elisabeth Kubler – Ross, która wyróżniła takie etapy, jak: zaprzeczanie śmierci i izolowanie się, unikanie tematu; gniew; targowanie się; depresja, by w końcu dojść do pogodzenia się z faktem śmierci. Niezależnie od tego, jak dany badacz uszereguje owe przeżycia, wszyscy są zgodni co do tego, że osierocona osoba początkowo przeżywa szok, nie przyjmuje do wiadomości tego, co się stało, zaprzecza śmierci, uważa, że to niemożliwe. Stan szoku utrzymuje się kilka dni lub tygodni. Często pojawia się otępienie i niedowierzanie, które następnie ustępuje miejsca dojmującemu poczuciu straty. Wtedy to osoba doświadcza silnych emocji, które mogą wydawać się sprzeczne między sobą. Może być ból, poczucie samotności, przygnębienia, tęsknoty, ale także lęku, jak sobie poradzić po tej śmierci, a równocześnie złość i obwinianie: siebie, zmarłej osoby, innych ludzi a nawet Boga. Może pojawić się w tym momencie także odczucie ulgi, gdy zmarła osoba ciężko chorująca, którą trzeba było opiekować się przez wiele lat. To zaś niejednokrotnie pociąga za sobą poczucie winy – ludzie obwiniają się za te uczucia, choć są one czymś normalnym. Charakterystyczne są tu stany depresyjne i zmiany nastroju. Z tego powodu czasem ludzie pytają, czy „zwariowali”, czy nie postradali zmysłów, czy to, co się z nimi dzieje, jest normalne. Zdecydowanie każdy przeżywa swoją żałobę inaczej i wszystkie te emocje i uczucia są normą. Zdrowe jest pozwolenie sobie na doświadczenie ich wszystkich, nie zaprzeczanie im ale też nie pielęgnowanie, by nie rozciągnąć ich w czasie. Z czasem emocje stają się mniej intensywne i zaczyna się stopniowa adaptacja do życia bez utraconej osoby, akceptacja straty, zmiana nawyków i sposobu życia, podejmowanie nowych aktywności. Osoby osierocone zaczynają nieśmiało myśleć o przyszłości i snuć nowe plany, porządkują rzeczy zmarłego, pozwalają sobie na śmiech, a nawet zawierają nowe znajomości. Robią te rzeczy, które wydawały się niemożliwe bezpośrednio po śmierci najbliższej osoby, choć czasem jeszcze może wracać do nich poczucie, że tym samym zdradzają zmarłego. Warto podkreślić za terapeutką Anną Dodziuk, że „łatwiej kochać zmarłych bez wewnętrznych konfliktów i nieustającego bólu. A co do wierności, ogromnie ważną sprawą jest, jak ją rozumiemy. (…) Nie powinna oznaczać wyrzeczenia się szczęścia i zadowolenia z życia, bo to nikomu – ani żywym, ani zmarłym – nie przynosi nic dobrego.”

Niewątpliwie żałoba to proces bolesny, związany z dużym wysiłkiem i cierpieniem emocjonalnym. Ważne jest jednak, by pozwolić sobie na opłakanie straty i przeżycie wszystkich opisanych wyżej etapów. Jeśli człowiek blokuje się, broniąc się przed intensywnym bólem, zaprzeczając śmierci, czy też odmawiając sobie prawa do dobrych przeżyć i radości, zatrzymuje żałobę, co może trwać latami, a nieraz przez całe życie. Jeśli nie zdoła go zakończyć, zatrzymana żałoba będzie wpływać niekorzystnie zarówno na zdrowie psychiczne, jak i fizyczne osieroconej osoby, a czasem nawet będzie kładła się cieniem na życiu całej rodziny – także na kolejnych pokoleniach. Tylko zakończony proces żałoby może - przy całym cierpieniu, jakie niesie za sobą strata – stać się także szansą rozwoju, twórczego poszukiwania nowego sposobu życia i szansą na docenienie wartości życia.

**Anna Rechulicz**

**Ośrodek Interwencji Kryzysowej**

 **w Tomaszowie Lubelskim**

*Literatura:*

Dodziuk A. (2001), *Żal po stracie, czyli o przeżywaniu żałoby*, Warszawa: Instytut Psychologii Zdrowia PTP

James R. K., Gilliland B. E. (2005), *Strategie interwencji kryzysowej*, Warszawa: Wydawnictwo Edukacyjne PARPA