**Strata i żałoba – jak sobie z nimi radzić? Psycholog odpowiada**

**Zderzenie się z poczuciem straty oraz koniecznością przeżycia żałoby często burzy dotychczasowy obraz świata i zdaje się nie pozostawiać nadziei na odbudowanie go na nowo. Czy w zgodzie z powiedzeniem, że czas leczy rany, warto wierzyć, że stan ten przemija? W jaki sposób radzić sobie ze stratą, jaki wywiera ona wpływ na psychikę człowieka oraz w jaki sposób rozmawiać z osobą w żałobie? Odpowiedzi na te i wiele innych pytań udziela psycholożka dr Beata Rajba.**

**Czym jest strata?**

Strata to poczucie braku czegoś, co mieliśmy lub na co mieliśmy nadzieję. Jak najbardziej może nie być stratą faktyczną, a tylko taką, która odnosi się do naszych wyobrażeń, tzn. nie musi dotyczyć czegoś, co już mieliśmy, ale również tego, co planowaliśmy mieć. Jedna z moich koleżanek miała wyjechać na weekend z mężem, chciała, żeby ten wyjazd był wyjątkowy, więc nastawiła się na większy wydatek. Znalazła jednak okazję, hotel spa w promocyjnej cenie, rozemocjonowała się, sprawdziła ofertę rozrywek, menu restauracji, przeszła do zakupu i… w tym momencie okazało się, że ktoś ją ubiegł, kupując ostatni wolny pokój. Koleżanka tak się zezłościła, że w poczuciu straty zrezygnowała z wyjazdu w ogóle. A przecież nic nie straciła, nastawiona była na większy wydatek, a jedynie przez moment myślała, że będzie taniej. Strata zaszła tylko w jej umyśle.

**Jak człowiek reaguje na stratę?**

Bardzo różnie, w zależności od wagi straty i osobowości. Normalna jest właściwie każda reakcja, od szoku, zamrożenia, zaprzeczenia aż po krzyk, płacz, agresję czy lęk. Reakcja obejmuje wszystkie cztery podstawowe sfery naszego przezywania.

Na poziomie emocji zwykle najpierw następuje zaprzeczenie, niedowierzanie. To reakcja obronna, która pozwala nam funkcjonować mimo straty, jeszcze przez chwilę działać siłą rozpędu i być może przy odrobinie szczęścia stratę zminimalizować. Potem, gdy dociera do nas strata, reagujemy najczęściej rozpaczą lub złością, a czasem – jeśli uderza w nasza samoocenę czy poczucie bezpieczeństwa – lękiem. Reakcja emocjonalna bywa tak intensywna, że wyczerpuje siły, doprowadzając do reakcji odrętwienia. Równie normalne jest jednak poczucie ulgi, ze cierpienie chorego i jego rodziny już się skończyło.

Na poziomie myśli wiele zależy od tego, jakie znaczenie nadajemy stracie. Optymalne to „stało się, muszę z tym żyć”, albo wręcz pocieszenie się „następnym razem będzie lepiej”. Jednak wiele osób obwinia się i krytykuje wewnętrznie za stratę, nawet jeśli nie jest ona zawiniona. Perfekcjonizm, ale też wewnętrzne umiejscowienie kontroli to dwie cechy, które szczególnie wiążą się z samoobwinianiem i wysokim krytycyzmem. W skrajnych przypadkach utrudniają poradzenie sobie ze stratą, np. rodzice wcześniaków czy ofiary gwałtu szybciej dochodzą do siebie, jeśli ich osobowość skłania ich do myślenia w kategoriach „zdarzyło się”, niż do zastanawiania się, co mogli zrobić, żeby uniknąć nieszczęścia, prowadzącego do poczucia winy.

Na poziomie ciała strata oddziałuje jak każdy duży stres, może wiec powodować zaburzenia gastryczne, bóle głowy, kołatanie serca. Bardzo częstym odczuciem jest ból, który wynika z napięcia mięśni, utrzymywanych w gotowości do działania, lub wręcz psychosomatyczny. Jedna z moich pacjentek, mama chorego dziecka, odczuwała ogromny ból, gdy jej syn trafiał do szpitala. W trakcie pracy okazało się, że za bólem kryły się poczucie winy, lęk, bezradność, złość, wszelkie trudne emocje, których ta dzielna, waleczna kobieta nie była w stanie w sobie zaakceptować. Automatycznie wypierała je, żeby móc funkcjonować, a one wracały w formie bólu, który łatwiej było kontrolować tabletkami.

Wreszcie na poziomie zachowania mamy często do czynienia z trzema fazami. Pierwsza – alarmowa, to krótkotrwała faza dezorganizacji zachowania. Nie wiemy, co robić, jesteśmy chaotyczni. Po niej następuje adaptacja – przystosowujemy się, ale wymaga to olbrzymiego wysiłku, który z czasem może doprowadzić do fazy trzeciej, wyczerpania.

**Jakie są wspólne elementy straty i żałoby? Czy to to samo, czy czymś się różnią? Jakie mechanizmy uruchamiają się w człowieku w obliczu żałoby?**

Strata jest pojęciem szerszym niż żałoba, a jednocześnie żałoba stanowi często najgłębszą formę straty, z którą najtrudniej się pogodzić.

Żałoba często przebiega w przeplatających się i przenikających etapach. Zwykle pierwsze jest zaprzeczenie, mamy wrażenie, że osoba bliska zaraz wróci do domu, wydaje nam się, ze zauważyliśmy ją na ulicy, że może w szpitalu się pomylili. Ten etap był często znacznie przedłużony u moich pacjentów, których bliscy zmarli na COVID, gdyż nie mieli oni szansy się pożegnać, zmarły po prostu nagle zniknął z ich życia. Często na tym etapie mają poczucie nierealności, bywa, że wydaje im się, że tracą zmysły, ale to jedynie sposób, w jaki umysł broni się przed świadomością straty.

Kolejne trzy etapy często się przeplatają, a ich kolejność zależy tak naprawdę od doświadczeń i osobowości. Pierwszym jest smutek, brak sił, rozpacz. Drugim złość, wręcz agresja, która obraca się przeciw tym, którzy akurat są „pod ręką”, bywa że np. przeciwko lekarzom, którzy nie uratowali bliskiej osoby. W tej fazie często szukamy winnego, często też złościmy się na samego zmarłego za to, że umarł. Wreszcie nadokmpensacja, zwana w niektórych koncepcjach targowaniem się – to faza myślenia magicznego, prób mówienia do osoby zmarłej, podtrzymywania wrażenia jej bezcielesnej obecności, interpretowania „znaków”. Czasem w tej fazie osoba w żałobie rzuca się w wir życia, pracy, jakby chciała zapomnieć, albo udowodnić sobie samej, że jej świat się wcale nie zawalił, że sobie doskonale radzi pomimo straty. Im większy własny lęk przed śmiercią, odchodzeniem, tym ta faza silniejsza. Dopiero po przejściu wszystkich etapów żałoby przychodzi akceptacja, ze drugiej osoby już nie ma.

**Z psychologicznego punktu widzenia, jak przeżywać żałobę, aby nie odbiła się ona na naszym zdrowiu psychicznym? Jak sobie nie zaszkodzić?**

U 1 na 10 osób przeżywających stratę bliskiego dochodzi do żałoby powikłanej. W takiej sytuacji nie przechodzimy płynnie od etapu do etapu, tylko tkwimy zamrożeni w rozpaczy i depresji albo chronicznej złości. Jeśli stan taki utrzymuje się ponad 6 miesięcy, jest to powód do konsultacji ze specjalistą. Czynnikiem ryzyka jest również obwinianie się, przypominanie sobie chwil, kiedy w jakiś sposób uchybiliśmy osobie zmarłej, zasmuciliśmy ją czy rozzłościliśmy, ciągłe rozważanie okoliczności śmierci i tego, co mogliśmy zrobić, by jej zapobiec.

Druga skrajność, odcięcie się od swoich emocji, życie jakby nic się nie stało i szybkie zapełnienie pustki po zmarłym, też nie jest dla nas dobra. Emocje, które wypieramy, wracają w postaci problemów zdrowotnych. Żałoba powikłana nie tylko zabiera nam siły, radość, poczucie sensu życia, albo autentyczność przeżyć, ale też wiąże się z wyższym ryzykiem prób samobójczych, zachorowania na nowotwór czy choroby układu krążenia, a także popadnięcia w uzależnienia.

Odnoszę czasem wrażenie, że dynamiczne, aktywne osoby, które śmierć bliskiego zatrzymała w pędzie, oczekują, że „załatwią sprawę” w miesiąc i wrócą do dawnej wyśrubowanej efektywności. Tymczasem żałoba jest procesem, który musi i boleć, i trwać. Tylko świadome odczucie wszystkich emocji, które jej towarzyszą, poszukanie wsparcia otoczenia, bliskość innych osób przeżywających to samo pozwala w zdrowy, konstruktywny sposób przejść ten ciężki czas i wrócić do życia.

Pomóc może tez duchowość, nie tylko ta religijna, dająca pocieszenie poprzez wyspecjalizowane, wypróbowane od pokoleń ramy wsparcia duchowego, ale np. kontemplacja natury, w której przemijanie jest ważną i niezbędną częścią cyklu życia, wręcz niezbędnym warunkiem jego rozwoju. Wreszcie bardzo ważnym elementem żałoby jest przypominanie sobie dobrych chwil ze zmarłym, wspólnych radości, wzruszeń, tego, co po sobie zostawił w nas, jak jego życie wpłynęło na świat i ludzi wokół. Nadawanie życiu i śmierci znaczenia, sensu ułatwia pogodzenie się z utratą i przemijaniem, choć nie na każdym etapie żałoby jesteśmy w stanie tę świadomość przyjąć.

**Jak pogodzić żałobę z koniecznością codziennego funkcjonowania? Czy żałoba mija? Czy zmienia się w coś innego? Czy prawdą jest, że czas leczy rany? Na jakiej zasadzie się to odbywa?**

Należałoby zacząć od tego, by być dla siebie dobrym, zadawać sobie pytanie, co bym zrobił, gdyby spotkało to mojego najlepszego przyjaciela? Dobrym pomysłem jest również zastanowienie się, co tak naprawdę jest koniecznością. Nic się nie stanie, jeśli pranie poczeka dwa dni, a buty będą leżały w przedpokoju w nieładzie. Nie powinien mieć do nas nikt żalu, jeśli nie będziemy mieli nastroju i nie zrobimy wigilii, albo po prostu kupimy potrawy w najbliższym sklepie. Żałoba jest trudną lekcją tego, co najważniejsze – bycia ze sobą nawzajem, wspierania się i dbania o siebie samego i o osoby wokół. Bywa, że uciekamy od trudnych uczuć w wir obowiązków, ale jednocześnie osierocamy emocjonalnie dziecko, które musi sobie samo poradzić ze stratą.

Wiele jest prawdy w tym, ze czas leczy rany. Nasz organizm nie jest w stanie funkcjonować zbyt długo w tak silnych emocjach. Albo przypłaci to zdrowiem, albo emocje z czasem ucichną. To nie znaczy, że tęsknota i ból nie będą wracać, ale staną się coraz rzadsze i mniej dotkliwe. Z pomocą przychodzi nam tez pamięć, która podsuwa obrazy dobrych dni i udanych chwil zmarłego.

**Jak zachowywać się w otoczeniu osoby, która przeżywa żałobę? Co robić, a czego unikać?**

Bardzo często moi pacjenci w żałobie skarżą się, że ludzie składają zdawkowe kondolencje, a potem się od nich odsuwają. Odbierają to jako bolesne odrzucenie i porzucanie, mówią o sobie „trędowaci”. Przyczyną takich zachowań jest niepewność, lęk, że powie się coś nie tak, nieumiejętność bycia w trudnej chwili z drugim człowiekiem, ale też trudność w poradzeniu sobie z własnym lękiem przed stratą i śmiercią.

Nasza kultura nie uczy nas bycia z drugim człowiekiem w jego trudnych emocjach. Zaczynając od dziecka, które komunikując swoje emocje słyszy „nie becz”, serwuje nam wzorce wręcz odwrotne – „było, minęło”, „maszeruj albo giń”, „ukryj się za uśmiechem”.

Tymczasem w byciu z osobą w żałobie nie ma wielkiej filozofii. Wystarczy proste uściskanie, posiedzenie chwilę przy osobie w żałobie, danie przestrzeni do mówienia lub milczenia razem, nieoceniające wysłuchanie, akceptacja dla emocji, bez względu na to, jakie są – czy jest to złość, czy bezradność, żal czy wręcz przeciwnie, zaprzeczanie żałobie, poryw do biegu, byle tylko uciec od trudnych uczuć. Drobny gest typu robienie herbaty czy kanapki, a może nawet obiadu. Zapytanie, czy możemy z nią pobyć, czy woli zostać sama. Podstawową zasadą jest tu podążanie za potrzebami osoby w żałobie, danie jej przestrzeni na wyrażenie wszystkiego, co w danym momencie ma w sercu, bez oceniania, że coś nie wypada, czy że coś jest dziwne. W przeżywaniu żałoby nie ma dziwnych czy nienormalnych emocji. Każdy przeżywa ją inaczej.

**Czego uczy nas żałoba i strata?**

Zapewne każdy wynosi ze straty inną naukę. Niektórzy wyjdą z niej z poczuciem krzywdy i niesprawiedliwości, inni znajdą pocieszenie w bliskości, duchowości, religii. Dla mnie żałoba to przede wszystkim trudna lekcja akceptacji, że nic nie jest dane na zawsze, a jedynie na chwilę. Że śmierć i strata jest częścią życia i ma swój głęboki sens – umieramy by to, co pozostawiamy po sobie, mogło się rozwinąć. Wreszcie, że nie nad wszystkim mamy kontrolę.

Może jednak jeszcze ważniejsza jest nauka bycia tu i teraz, docenienia tego, kogo i co mamy wokół. Bo skoro wszystko przemija, jest na chwilę, szkoda tę chwilę gubić, marnować czas w bezustannej pogoni, która i tak zawsze kończy się tak samo.