



Warszawa, 28 października 2020 r.

## **„Gdy mi Ciebie zabraknie...” Spojrzenie psychologa na proces żałoby.**



Fot.: pixabay.com

Zaryzykowałabym stwierdzenie, że nie ma na świecie człowieka, który by kiedyś kogoś nie stracił. Wydaje mi się, że każdy z nas na przestrzeni swojego życia doświadczył straty bliskiej osoby, kogoś z rodziny, przyjaciół, kogoś bliskiego. Początek listopada w okolicach Dnia Wszystkich Świętych zatrzymuje nas w pogoni dnia codziennego i skłania do refleksji, odświeża

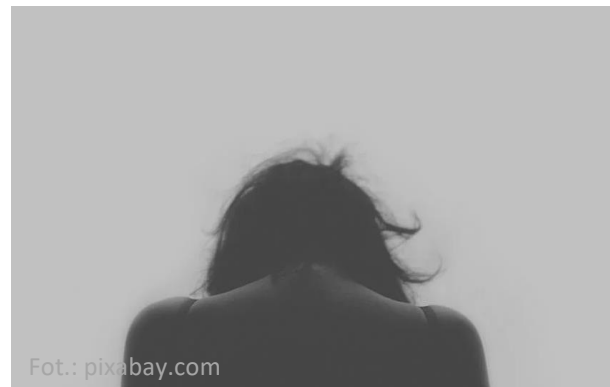
**pamięć o utraconych bliskich. Chciałabym w tym artykule poruszyć temat żałoby z psychologicznego punktu widzenia.**

Psychologowie uważają, że śmierć bliskiej osoby jest najbardziej stresującym doświadczeniem, z którym przychodzi nam się zmierzyć. Utrata kogoś ważnego dotyka całego naszego Ja. Przeżywanie żałoby jest stanem doświadczanym na poziomie wewnątrzpsychicznym (poruszenie w sferze emocjonalnej i poznawczej), który może się wyrażać również w zmianach w zachowaniu i funkcjonowaniu, w tym funkcjonowaniu społecznym. Na poziomie emocjonalnym osoba w żałobie może przeżywać całą gamę rozmaitych, trudnych uczuć (smutek, żal, lęk, rozczarowanie, złość, a nawet wściekłość, poczucie winy, bezsilność, poczucie utraty sensu życia, tęsknota). Na poziomie poznawczym natomiast, może mieć trudności z koncentracją, z logicznym rozumowaniem, myśleniem, wyciąganiem wniosków. Może zapominać, „wyłączać się”. Człowiek doświadczający straty drugiej osoby może stać się nadpobudliwy czy też ospały, wyczerpany. W żałobie może dochodzić do spadku odporności organizmu, stąd łatwość zapadania na różnego rodzaju infekcje. Bliscy osoby przeżywającej żałobę mogą zauważyć zmiany w jej zachowaniu – może ona porzucić dotychczasowe obowiązki czy sprawy, którymi się do tej pory zajmowała, lub wręcz przeciwnie – może zacząć zajmować się czymś niezwykle gorliwie. Może zwrócić się ku innym, nowym czynnościom lub zaangażować się w nowe zajęcia. Może chcieć spędzać czas z bliskimi i nie chcieć pozostawać samemu, albo inaczej – może stronić od ludzi, izolować się.

Osoba doświadczająca straty może angażować się np. w zajęcia, które były właściwe dla zmarłego, może przejmować nowe role czy zadania w rodzinie i społeczeństwie. Doświadczanie żałoby zahacza również o nasze życie duchowe. Możemy mieć pretensje do Boga, do porządku świata, możemy przestać wierzyć w coś, lub kogoś, w kogo wierzyliśmy wcześniej, odwrócić się od religii, od kościoła lub odwrotnie -2 zacząć wierzyć w życie pozagrobowe czy też reinkarnację. Możemy inaczej spojrzeć na życie, wyznaczyć sobie inne priorytety.

Należy podkreślić, że przeżywanie żałoby jest bardzo indywidualnym procesem. Nie ma jednej uniwersalnej metody na doświadczanie żałoby. Nie ma „przepisu” na to, co się dzieje z człowiekiem w żałobie, czy co jest właściwe, aby się z nim działo. Śmierć bliskiej osoby jest dużą zmianą, która wyzwala szereg innych zmian we wszystkich możliwych dziedzinach życia osoby, która dalej to życie kontynuuje.

Proces przeżywania żałoby nie jest linearny. Człowiek, który utracił bliskiego, nie wspina się po kolejnych etapach przeżywania żałoby jak po drabinie. Doświadczanie śmierci przypomina raczej wzburzone morze – są fale i nawroty, przyływy i odpływy, różna intensywność i częstotliwość uczuć, myśli i zachowań. Niemniej jednak psychologowie opracowali umowne etapy przechodzenia przez żałobę. W momencie dowiedzenia się o śmierci przeżywamy szok. Informacja taka jest dla nas zawsze zaskoczeniem, któremu towarzyszy niedowierzanie i próba zaprzeczenia śmierci, nawet jeśli wcześniej spodziewaliśmy się najgorszego. Będąc „w szoku” tracimy niejako kontakt z rzeczywistością. Nie potrafimy reagować adekwatnie na bodźce płynące ze świata zewnętrznego. Szok to mechanizm obronny, który zazwyczaj trwa kilka dni.



Następnym etapem, wywołanym najczęściej przez wymagania zewnętrzne, jest etap działania. Tu zajmujemy się organizowaniem pogrzebu, czasem porządkujemy rzeczy po zmarłym, urządzamy rzeczywistość od nowa. Uroczystość pogrzebu to moment pożegnania się.

Po zakończeniu ceremonii pogrzebowej, kiedy już zostaje się samemu, zaczyna się kolejny etap – czas złości i buntu. Nadchodzi ból po stracie, niezgoda na zaistniały stan rzeczy, złość na zmarłego, Boga, innych ludzi, siebie samego. Powszechnie jest pojawienie się poczucia winy z powodu niewypełnionych obowiązków wobec zmarłego czy też magiczne, irracjonalne przeświadczenie o możliwości wcześniejszego przeciwdziałania śmierci.

Kolejnym etapem jest przeżywanie poczucia pustki i osamotnienia. Ostatnim z kolei rozdziałem radzenia sobie ze śmiercią bliskiego jest czas pogodzenia się, czego wyrazem jest powrót do normalnego życia. Proces przechodzenia z jednego etapu w drugi zazwyczaj

przebiega w ciągu kilku pierwszych miesięcy po utracie bliskiej osoby. Następuje wtedy adaptacja do poczucia „braku”, choć pamięć o utraconej osobie zostaje zachowana, a wspomnienia o niej mogą okresowo wywoływać smutek i tęsknotę.



Niektórzy mówią, że samotność jest nieodłączną częścią życia człowieka. Rodzimy się samotni i umieramy samotni. Uważam, że samotnie również przechodzimy przez proces żałoby. Doświadczenie utraty kogoś bliskiego jest sprawą indywidualną. Każdy z nas sam musi zmierzyć się z całą gamą uczuć, które pojawiają się w wyniku śmierci, dopuścić je do głosu, wytrzymać. Nawet jeśli śmierć kogoś

z rodziny dotyka wielu krewnych, to każdy z nich może przeżywać żałobę inaczej, może czuć inaczej, inaczej o tym myśleć, inaczej się zachowywać, i wreszcie – inaczej radzić sobie z doznaną stratą.

Zdolność do przeżycia żałoby i powrotu do wcześniejszego funkcjonowania zależy od bardzo wielu czynników. Na pewno znaczenie ma to, czy zmarły chorował wcześniej, czy też była to śmierć nagła, naturalna czy samobójcza. Znaczenie ma wiek zmarłego – inaczej przeżywamy śmierć rodzica, a inaczej śmierć dziecka. W poradzeniu sobie ze stratą również znaczenie mają czynniki osobowościowe – zasoby adaptacyjne do zmian, odporność na stres, umiejętność cieszenia się życiem, wola życia, brak skłonności do obniżonego nastroju i przeżywania lęku, rozwinięte życie duchowe czy też możliwości korzystania ze wsparcia bliskich.

Czasami zdarza się, że poradzenie sobie z żałobą jest niemożliwe do osiągnięcia, że przechodzimy przez proces żałoby w sposób powikłany. Jeśli ktoś unika przeżywania żałoby, bo np. tak silne przeżywanie uczuć jest według niego wstydlive czy niepożądane, nadmiernie kontroluje się, nie dopuszcza do siebie myśli o zmarłym, wspomnień, zaprzecza pojawiającym się uczuciom, stara się je zagłuszyć np. różnego rodzaju używkami, to może to zaburzyć prawidłowo przebiegający proces żałoby. Unikając żałoby spychamy wszystkie trudne uczucia głęboko wewnątrz nas, jednak one nie znikają, nie rozplývają się.

Ucieczka przed wejściem w żałobę paradoksalnie uniemożliwia nam przejście przez nią i pogodzenie się ze stratą. Czasami zdarza się z kolei, że osoby doświadczające powikłanej żałoby czują nasilone cierpienie, a okres trwania tego stanu przeciąga się. Człowiek w żałobie zaczyna czuć się winny, nielojalny np. przez to, że żyje dalej, pogrąża się w obniżonym nastroju, upośledzone staje się jego dotychczasowe funkcjonowanie. Czuje, że gdyby miał pogodzić się ze stratą i zacząć żyć normalnie, byłoby to niejako zdradą wobec zmarłego. Pragnienie odzyskania zmarłego i tęsknota za nim stają się głównym motywem życia. Osoba z powikłaną żałobą nie jest w stanie myśleć o niczym innym, zajmować się czymś innym. Czuje, że jej życie utraciło sens, nie chce żyć dalej.

Powikłana żałoba często ma charakter przewlekły i uporczywy – wówczas należy zwrócić się o pomoc do psychologa, lekarza psychiatry, wdrożyć odpowiednie leczenie. Często pomocnym, również przy żałobie niepowikłanej, okazuje się uczestniczenie w grupach wsparcia dla osób po stracie. Istotną różnicą



między żałobą powikłaną a niepowikłaną jest to, że w przebiegu żałoby niepowikłanej osoba ją przeżywająca jest w stanie doświadczać również uczuć „pozytywnych”.

Jeżeli kogoś kochaliśmy, był dla nas ważny, pamięć o nim nie umiera nigdy. Intensywne uczucia, które przeżywamy bezpośrednio po śmierci, stają się mniej gorące i mniej dokuczliwe, jednak tęsknota i poczucie pustki i braku pozostają z nami na zawsze.

*(-) Zuzanna Kędziarska*

**Zuzanna Kędziarska** – psychoterapeutka ze Specjalistycznej Poradni Rodzinnej Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy. Certyfikowana psychoterapeutka Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego. Od lat pracuje z rodzinami i parami, zajmuje się również psychoterapią indywidualną.

---

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy jest jednostką organizacyjną m.st. Warszawy działająca dla mieszkańców Warszawy.

Skontaktuj się z nami:



22 277 11 98  
22 277 11 97



[sekretariat@sprwawer.pl](mailto:sekretariat@sprwawer.pl)



[www.sprwawer.pl](http://www.sprwawer.pl)



@SPRWawer