Wpisany przez кс. Павел Салабуда
24.11.2019 00:00

Choć jesteśmy ludźmi wierzącymi i wiemy, że życie nie kończy się złożeniem ciała człowieka do grobu, że śmierć to drzwi do wieczności, to jednak dla wielu odejście krewnego czy przyjaciela staje się źródłem niepohamowanego smutku, a nawet rozpaczy. Jak pomóc tym, którzy doświadczają trudnych emocji? W jaki sposób się zachować? Czy dziecku wolno powiedzieć o śmierci bliskiej osoby? Są to pytania bolące, lecz bezpośrednio związane z ludzkim życiem, więc mogą dotknąć każdego z nas. K ażda śmierć kogoś bliskiego – nagła czy też przewidywana, odejście osoby starszej czy małego dziecka – jest trudna do przyjęcia. Dlatego aby potrafić pomóc ludziom w żałobie, trzeba posiadać odpowiednią wiedzę. Wiadomo, można zwrócić się do odpowiednio przygotowanych specjalistów, jednak pamiętajmy, że okazać wsparcie może każdy z nas, a w sposób szczególny najbliżsi.
†

W literaturze specjalistycznej podaje się przeważnie pięć stanów, doświadczanych przez osoby, które straciły kogoś bliskiego:
 1. szok i zaprzeczenie;
 2. dezorganizacja zachowania;
 3. bunt;
 4. smutek i depresja;
 5. akceptacja i pogodzenie się ze stratą.

Od zaprzeczenia do akceptacji jest bardzo długa droga. Na początku człowiek do końca nie wierzy, że bliska osoba już nie żyje. Czasami nawet zachowuje się tak, jak gdyby jego ta strata nie dotyczyła; bywa otępiały, nieobecny. Ważne jest wtedy nie osądzać go za brak wrażliwości. Emocje przyjdą później...

Na drugim etapie człowiek przeżywa dezorganizację zachowań. Na przykład codzienne obowiązki staną się za trudne, gdyż będzie się koncentrował na zmarłym. Może go przygniatać poczucie winy; zacznie się izolować od innych. Ważne jest wtedy mieć taką osobę blisko siebie, towarzyszyć swoją życzliwą obecnością i w razie potrzeby okazać gotowość pomocy. Nie trzeba na siłę pocieszać albo próbować rozweselić, najważniejsze w takiej sytuacji jest bycie

obok.

Gdy człowiek dochodzi do stanu buntu, zaczyna odczuwać gniew. Może być kierowany na każdego: zaczynając od Boga, który „jest wszystkiemu winien”, kończąc na osobie, która chce pomóc. W takich chwilach nie jest zdolny do dyskusji, więc nie warto je podejmować. Wystarczy delikatnie w rozmowie przypominać o dobrych chwilach przeżytych wspólnie. Po gniewie przychodzi apatia. Osobę w żałobie nic już nie cieszy. Zaniedbuje siebie i widzi wszystko w czarnych barwach, nieustannie czuje się zmęczona i wyczerpana. Na tym etapie trzeba po prostu być obok, pomagając ogarniać rzeczywistość, gdyż samodzielnie może nie być do tego zdolna.

Dopiero potem przychodzi akceptacja. Człowiek, przeżywający stratę, powoli wraca do życia, podejmując nowe zadania już bez udziału osoby, która odeszła. Od tego momentu nie warto wspominać o żałobie i doświadczonych uczuciach, lecz pomóc w realizacji obranych celów.

Człowiek towarzyszący osobie w żałobie powinien być szczery i autentyczny, bezinteresowny, życzliwy i empatyczny. Udzielając wsparcia, warto sięgnąć do wewnętrznych zasobów cierpiącego, aby uwypuklić znaczenie pomocy samemu sobie. Wzmocni to jego poczucie własnej wartości – nabierze on pewności siebie, zacznie samodzielnie szukać odpowiedzi i polegać na sobie.

W żałobie nie wolno zapomnieć o dzieciach. Inaczej reagują one na śmierć niż dorośli. Najważniejsze jest zapewnienie im na wszelki sposób poczucia bezpieczeństwa. Warto pozwolić dziecku doświadczyć smutku, gdyż powinno zweryfikować własne sądy na ten temat. Proste i bezpośrednie wyjaśnienie tego, czym jest śmierć, jest lepsze niż trudne próby ukrywania tego faktu. Dziecko ma widzieć, jak w rodzinie radzi się ze stratą.

Jako ludzie wierzący, powinniśmy pamiętać, że jednym z najlepszych środków na przeżycie żałoby jest modlitwa. Prosząc dla zmarłych o życie wieczne z Bogiem, w sercu wzmacnia się nadzieja na spotkanie z najbliższymi w Niebie. Człowiek przeżywający żałobę w modlitwie może odnaleźć ukojenie i szybciej powrócić do swoich zadań życiowych.