

JAK SOBIE PORADZIĆ Z UTRATĄ BLISKIEJ OSOBY?

1. Przeżywaj śmierć bliskiej osoby po swoimu.

Śmierć rani, śmierć boli. Tak trudno się rozstać...

Każdy przeżywa ból po stracie inaczej. To co pomaga jednemu, może zaszkodzić innemu. Więc nikt ci nie może dać przepisu na to jak przeżywać śmierć bliskiej osoby – to leży tylko w twoich możliwościach.

Są ludzie, którzy protestują, że śmierć nastąpiła, a są tacy, którzy zrezygnowani przyjmują realia codzienności. Niektórzy odrzucają jakkolwiek myśl o śmierci, podczas gdy inni nie mogą myśleć o niczym innym. Niektórzy płaczą cicho, lub dostają spazmów, a są tacy, którzy nakładają maskę pozornej obojętności, aby ukryć emocje burzące się im w sercach. Wiele osób obwinia siebie o śmierć, wiele ma pretensje do Boga, do lekarzy, czy personelu, któremu powierzyli bliską sobie osobę, a są tacy, którzy winę przypisują komuś jeszcze. Proces przeżywania straty nigdy nie jest taki sam – nawet dla bardzo bliskich sobie ludzi, więc nie porównuj siebie do innych w podobnej sytuacji. Ich uśmiechy mogą ukrywać bezmiar smutku.

W przeciwieństwie do żałoby (czyli rytuałów religijnych lub kulturowych, które mają raczej ograniczony zasięg i ramy czasowe) nie ma określonego terminu, w którym rany po śmierci bliskich „powinny” się zagoić. Sami odmierzajmy czas na swojej żałości: rany zablizną się wtedy, kiedy będziemy gotowi.

2. Zaakceptuj swoje przeżycia.

Śmierć wywołuje wiele reakcji uczuciowych i w dodatku czasami w przeróżnych kombinacjach, nawet przeciwstawnych emocji. To normalne, że osoba cierpiąca po stracie z dnia na dzień, z godziny na godzinę, a nawet z minuty na minutę może odczuwać sprzeczne ze sobą emocje.

Zaprzeczenie-wydaje ci się, albo czujesz, że śmierć nie wydarzyła się naprawdę, że bliska ci osoba nie umarła, że to tylko jakiś zły sen i że jutro obudzisz się, a wszystko wróci do normalnego porządku rzeczy.

Dzieje się tak, bo podświadomie bronimy się przed utratą możliwości widzenia czy dotykania bliskiej osoby, bo odpychamy od siebie rzeczywistość, gdyż wydaje się nam nie do zniesienia. Zaprzeczeniem jest także nieuznawanie wpływu, jaki śmierć bliskiej osoby ma na nas i na naszą przyszłość.

Złość - wściekłość jest chyba najtrudniejszym uczuciem do zaakceptowania. Od dziecka wmawia się w nas albo że niedobrze jest się złościć, albo że tylko fizyczne wyładowanie przyniesie kres złości. A przecież gniew, uraza i uczucie oburzenia są naturalne w procesie przeżywania straty po bliskiej osobie.

Poczucie winy-możesz czuć, że popełniłeś jakiś błąd, przegapiłeś coś, albo że nie zrobiłeś w szystkiego co trzeba było zrobić. Uwierz: cierpisz wystarczająco głęboko aby dodawać także poczucie winy do całej gamy emocji. Nie ma sensu roztrząsać wszystkich „gdybym tylko” lub „trzeba było”, bo to nie pomoże nikomu. „Pokazywanie palcem” lub „zwalanie winy” za śmierć na kogoś z rodziny lub obcych, nawet jeśli daje tymczasowa ulgę, potęguje tylko uczucie osamotnienia i bezsilności. Pamiętaj, nie ma ludzi perfekcyjnych – w szyscy popełniamy błędy choć staramy się najlepiej jak możemy.

Ułga-możliwe, że śmierć przyniosła kres cierpieniom bliskiej osobie. Znajdź komfort w wiedzy, że ci, którzy odeszli już więcej nie czują bólu i nie cierpią patrząc na twoje zmagania z ich chorobą. Ułga jest uczuciem, któremu warto zaufać.

Łzy-dla niektórych osób, tak kobiet jak i mężczyzn, łzy są najlepszym lekarstwem. Łzy to krople cierpienia, a nasze oczy to tamy na rzece bólu. Kiedy nie pozwalamy sobie na płacz, trzymamy w sobie cierpienie i ból, i wypełniamy się nimi tak, że możemy w nich utonąć. A kiedy płacemy, cierpienie znajduje bezpieczne ujście: jak wezbrane wody rzeki po otwarciu tamy.

3. Podziel się swoimi uczuciami

Nie wystarczy rozpoznać, że ma się burzliwe czy sprzeczne uczucia, trzeba

jeszcze otwarcie dać im wyraz. Unikanie uczuć lub zaprzeczanie im przedłuży ból i opóźni proces przeżywania straty. Znajdź kogoś kto wie jak wysłuchać innych: członka rodziny czy przyjaciela, który wie, że to co odczuwasz jest normalną reakcją na stratę. Wygadaj się.

4. Trudne emocje i wspomnienia są łatwiejsze do zniesienia poprzez zanurzenie się w refleksji samemu lub w obecności osoby, która umie słuchać. Obecność drugiej osoby pozwala na spojrzenie na siebie, na zmarłych i na relacje które w was łączyły z właściwej, zbalansowanej perspektywy.

5. Pracuj nad tolerowaniem i akceptacją faktu, że nie czujesz się sobą i masz trudności z byciem sobą. Dużo czasu może upłynąć zanim będziesz w stanie czuć się znów normalnie i w pełni funkcjonować. To jest proces, przygotuj się na zmiany.

6. Ustal priorytety. Jeśli czujesz się przeciążony, zdecyduj co jest ważne i na tym się skoncentruj, a resztę na razie odłóż, zostaw. Rozkładaj obowiązki i zadania na mniejsze części, takie którym będzie łatwiej sprostać. Akceptuj nawet małe sukcesy – nie od razu Kraków zbudowano.

7. Przywołuj niezapomniane momenty i wspomnienia. Czasami osoby w żałobie próbują pozbyć się bólu poprzez „zapomnienie” – w wyrzucenie z pamięci obrazu zmarłej osoby, czasu w spólnie spędzonego, czy przez nie wymawianie jej imienia, lub udawanie, że nigdy nie istniała. Jednakże, dobrze jest wspominać zmarłą osobę i jej życie. Poprzez wspomnienia, bogactwo przeszłości daje nam uzmysłwić sobie dlaczego cierpimy i co straciliśmy.

8. Podtrzymuj nadzieję. Bądź cierpliwy. Studnia żałości, z której pijesz ma ograniczoną głębokość i kiedyś się wyczerpie. Przetrawasz nawet jeśli czasem nie będzie cię obchodziło czy będziesz żyć czy nie. Twoje męstwo i odwaga nie polegają na nie odczuwaniu cierpienia i strachu, ale na brnięciu przez życie w obliczu bólu i obawy.

9. Wyznacz sobie cele. Koncentrowanie się na pomocy innym i rozwijaniu nowych zainteresowań uwalnia od samotności i daje nowy sens życiu. Możesz zostać ochotnikiem (wolontariuszem) w organizacjach charytatywnych, lub pomagać indywidualnym osobom w potrzebie. Rozważ możliwość dodatkowej edukacji, większe zaangażowanie w karierę lub pracę zawodową, albo wstąpienie do klubu lub stowarzyszenia w celu dodania swemu życiu nowego znaczenia.

10. Życie duchowe. Bez względu na to czy w tym momencie utożsamiasz się z jakąś religią czy nie, nosisz w sobie system wartości, przekonania i nadzieje, które w przeszłości pogłębiały twoje radości, wspierały twoje zmagania, i kołysały cierpienia. Te nadzieje i wartości mogą ci pomóc w przeżywaniu straty. Lektura, modlitwa indywidualna, medytacja, porada duszpasterska i uczestnictwo w praktykach środowiska religijnego to tylko kilka przykładów na wzbogacenie życia duchowego.

11. Możemy mieć myśli samobójcze; są one oznakami bólu jaki nas gnębi – to normalne w procesie przeżywania straty. Jeśli jednak zaczynasz tracić nad nimi kontrolę, **NATYCHMIAST SZUKAJ WSPARCIA I POMOCY.**

