

# Radzenie sobie z żałobą i stratą

Radzenie sobie z utratą kogoś lub czegoś, na czym nam zależy, jest jednym z największych życiowych wyzwań. Często kojarzymy żałobę ze śmiercią bliskiej osoby i może to być przyczyną silnego smutku. Jednak każda strata lub znacząca zmiana może wywołać uczucie żalu, np.:

- ✓ Utrata kolegów z pracy lub innych znajomych
- ✓ Rozwód lub rozpad związku
- ✓ Utrata przyjaciela lub zwierzęcia domowego
- ✓ Utrata zdrowia, pracy, domu, marzeń lub poczucia bezpieczeństwa

Nawet niewielkie straty mogą wywołać uczucie żałoby. Możemy na przykład przeżywać żałobę w przypadku przeprowadzki, ukończenia szkoły czy zmiany pracy.

## Jak przeżywamy żałobę?

Poeci chyba najlepiej opisują smutek. Kiedy Emily Dickinson pisała o smutku, mówiła o „złamanym sercu” i „ołowianej godzinie.” Opisała, w jaki sposób „stopy mechanicznie chodzą po drewnianej drodze” i jak „Po wielkim bólu przychodzą uczucia formalne — Nerwy, jak Groby, sterczą ceremonialnie.”

Emily Dickinson i inni poeci ożywiają trudne i nieoczekiwane emocje, jakie wywołuje żałoba — od szoku i niedowierzania po smutek, poczucie winy, złość i strach. Czasami strata może być przytłaczająca, wyczerpująca, a nawet bolesna fizycznie. Żałoba może utrudniać spokojny sen, jedzenie, myślenie i koncentrację. Żałoba może również podważyć naszą tożsamość i zachwiać naszą wiarę w wiele rzeczy, w tym w nas samych, w innych ludzi, w sposób, w jaki funkcjonuje świat, a także w naturę i istnienie siły wyższej. To wszystko są normalne reakcje na stratę. Im bardziej znacząca jest strata, tym bardziej intensywna jest żałoba.

## Co składa się na proces żałoby

Żałoba jest bardzo indywidualnym doświadczeniem. Sposób przeżywania i radzenia sobie z żałobą zależy od wielu czynników, takich jak osobowość, styl radzenia sobie z daną sytuacją, doświadczenia życiowe, kultura, wiara oraz to, jak znacząca była dla Ciebie strata.

Żałoba wymaga czasu. Jest to *proces*, który przebiega z przerwami. Ludzie często mówią, że żałoba przychodzi falami lub jest jak jazda kolejką górską — niektóre dni i godziny wydają się trudniejsze, ciemniejsze lub straszniejsze niż inne. Ważne jest aby pamiętać, że nie ma „normalnego” harmonogramu dla żałoby. Niektórzy ludzie zaczynają czuć się lepiej po znacznej stracie w ciągu kilku tygodni lub miesięcy. U innych może to trwać znacznie dłużej.

*„Żałoba jest tak wyjątkowa jak odcisk palca, każdy radzi sobie z nią inaczej”.*

- David Kessler

## 10 wskazówek, jak radzić sobie z procesem żałoby

Niezależnie od tego, jakie są Twoje doświadczenia z żałobą, ważne jest, abyś był/-a dla siebie cierpliwy/-a. I chociaż żałoba jest nieuniknioną częścią życia i nie da się jej przyspieszyć, istnieją rzeczy, które możesz zrobić, aby pomóc sobie lepiej radzić z tym procesem. Oto niektóre z nich.

### 1. Zaakceptuj swój ból

Kiedy coś nas boli lub przeraża tak bardzo jak żałoba, kuszące jest by próbować to zignorować. Jednak ignorowanie bólu lub próby zaprzeczania mu często pogarszają sprawę. Aby dobrze się goić, głębokie rany fizyczne muszą być zbadane, oczyszczone i zabezpieczone. Również rany emocjonalne z czasem goją się lepiej, jeżeli je uznasz i aktywnie o nie zadbasz.

### 2. Pamiętaj, że żałoba może wywołać wiele różnych i nieoczekiwanych emocji i pytań

Ludzie często są zaskoczeni tym, jak reagują na daną stratę. Nasze własne oczekiwania dotyczące tego, jak naszym zdaniem *powinniśmy* zareagować, mogą dodatkowo obciążać organizm, dlatego *staraj się* nie osądzać siebie za to, że myślisz o pewnych rzeczach lub czujesz się w określony sposób. Pozwól sobie czuć to, co czujesz, bez wstydu czy osądzania.

To jak przeżywasz żałobę jest sprawą indywidualną. Prawdą jest jednak, że w trakcie jej przeżywania warto dowiedzieć się więcej o złożonych i intensywne uczuciach i pytaniach, jakie może ona wywoływać, a także o tym, jak inni ludzie przeżywali żałobę w podobnych sytuacjach. Możesz zacząć od przeczytania o pracy Elisabeth Kubler-Ross na temat pięciu etapów żałoby - zaprzeczenia, gniewu, targowania się, depresji i akceptacji (pamiętaj jednak, że etapy te nie mają charakteru liniowego, a żałoba rzadko mieści się w zgrabnych ramach).

### Spróbuj tych rzeczy

**Przejdź przez to dzisiaj.** Gdy sprawy wydają się szczególnie trudne, skup się na tym, aby przetrwać dzisiejszy dzień.

**Bądź dla siebie cierpliwy/-a.** Żałoba to nie wyścig do mety.

**Zwróć uwagę na podstawowe kwestie.** Priorytetem jest odpowiednia ilość snu, zdrowe odżywianie się, a także rozruszanie ciała poprzez spacer lub inne ćwiczenia. Jeśli zrobisz te trzy rzeczy, będziesz lepiej radzić sobie z intensywnymi uczuciami i innymi wyzwaniem.

**Spędzaj czas z troskliwymi przyjaciółmi i członkami rodziny.** Nie izoluj się.

**Uczestnicz w praktykach religijnych, które są dla Ciebie ważne.** Aktywność o charakterze duchowym, tradycje religijne i inne rytuały mogą przynieść wielkie pocieszenie.

**Każdego dnia poświęć czas, aby uszanować swoją żałobę:** Wyznacz w domu lub na łonie natury świętą przestrzeń, w której będziesz mógł/-a się zastanowić i uznać swoją stratę.

**Wyrażaj siebie w sposób konkretny lub twórczy.** Napisz o swoim żalu, zaangażuj się w sprawę lub organizację, która była ważna dla bliskiej Ci osoby, lub uczcij ją w inny sposób.

**Dołącz do grupy wsparcia w okolicy lub w Internecie.** Dzielenie się swoimi doświadczeniami z innymi, którzy doświadczyli podobnych strat, może być bardzo pomocne.

**Porozmawiaj z terapeutą lub doradcą do spraw żałoby.** Będą oni mogli Cię wesprzeć podczas przepracowywania intensywnych emocji i pokonywania przeszkód na drodze do uzdrowienia.

**Poszukaj informacji i dowiedz się więcej o żałobie.** Bardzo pomocne może być również czytanie wspomnień osób, które przeszły przez podobne doświadczenia.

**Nie oceniaj się za to, że myślisz o pewnych rzeczach lub czujesz się w określony sposób.** Pozwól sobie na odczuwanie różnych emocji (w tym momentów wdzięczności, radości i śmiechu) bez wstydu i osądzania.

**Planuj z wyprzedzeniem rocznice i inne „triggery” emocjonalne.** Planuj z wyprzedzeniem sposób, w jaki chcesz spędzać ważne rocznice.

### 3. Spędzaj czas z ludźmi, których kochasz i którym ufasz

Ból często kieruje naszą uwagę do wewnątrz, na nas samych, a żałoba może sprawić, że czujemy się bardzo odizolowani i samotni. Jednak jedną z najlepszych rzeczy, jaką możemy zrobić, by sobie z tym poradzić, to spędzać czas z osobami, które kochamy i którym ufamy. Mówienie o swojej stracie może sprawić, że ciężar żałoby będzie łatwiejszy do udźwignięcia. Empatia i akceptacja z jaką się spotykamy, gdy mówimy o tym jak się czujemy, może dawać wsparcie i sprzyja dochodzeniu do siebie. Nie musisz jednak mówić o swojej stracie za każdym razem, gdy się z kimś spotykasz. Poczucie daje po prostu przebywanie w towarzystwie osób, którym na Tobie zależy.

Powiedz przyjacielom, czego od nich oczekujesz w tym czasie. Wiele osób czuje się niezręcznie w towarzystwie osoby pogrążonej w żałobie. Często nie wiedzą, co powiedzieć lub jak pomóc. Dlatego zaproponuj, w jaki sposób mogą Cię wesprzeć. Mogą przynieść posiłek, zaopiekować się dzieckiem, pomóc w sprzątanii, pójść na spacer lub regularnie zaglądać do Ciebie.

### 4. Dbaj o filary zdrowia (sen, jedzenie, ruch)

Czasami intensywna żałoba może pochłaniać wszystkie zasoby. Może utrudniać dobry sen i właściwe odżywianie się. Jeszcze trudniej niż zwykle znaleźć nam energię i motywację, aby wyjść na spacer lub w inny sposób zakosztować ruchu. Najważniejsze jest dbanie o podstawowe kwestie związane ze snem, odżywianiem się i ruchem. Te podstawowe obszary są często nazywane filarami zdrowia. Dbanie o te kwestie powinno być Twoim priorytetem. Jeśli uda Ci się wprowadzić w życie zdrowe praktyki w tych obszarach, będziesz mieć więcej zasobów do radzenia sobie z silnymi uczuciami i innymi stresorami, a z czasem będziesz sobie radzić znacznie lepiej.

### 5. Daj sobie czas na żałobę

Żałoba musi potrwać, ale może minąć szybciej, jeżeli poświęcimy jej czas i uwagę. Możesz na przykład stworzyć w domu lub na łonie natury swego rodzaju święte miejsce, do którego będziesz przychodzić, aby przez 10-15 minut dziennie uznać i uczcić swoją żałobę. Możesz tam umieścić zdjęcia, świece, listy i inne specjalne przedmioty, aby uczcić pamięć ukochanej osoby lub znaleźć inne sposoby wyrażenia siebie. Stworzenie takiej przestrzeni może pozwolić Ci spędzić pewien czas ze swoją żałobą, pozwolić jej odejść, a następnie zająć się innymi zadaniami i obowiązkami.

### 6. Wyrażaj siebie w konkretny lub kreatywny sposób

Oprócz rozmowy z rodziną i przyjaciółmi pomocne może być wyrażenie siebie w inny sposób. Możesz na przykład:

- ✓ Pisać o swojej stracie w dzienniku
- ✓ Napisać list do osoby, którą straciłeś/-aś
- ✓ Stworzyć fotoksiążkę lub kolaż, aby upamiętnić cenne miejsce, osobę lub zwierzę
- ✓ Zaangażować się w działania organizacji, która była ważna dla bliskiej osoby

### 7. Zastanów się nad własnym życiem

Śmierć bliskiej osoby lub utrata domu może skłonić nas do zadania sobie ważnych pytań dotyczących jakości i kierunku naszego życia, takich jak: „Dokąd zmierzam w życiu?” „Co jest dla mnie ważne?” „W co

wierzę?” „Czy moje życie naprawdę ma znaczenie?” Świadome zmierzenie się z tymi pytaniami może mieć decydujące znaczenie w procesie żałoby i może stworzyć nowe perspektywy, kierunki, priorytety i wybory.

## **8. Bądź cierpliwy i nie naciskaj na siebie, by „wrócić do normalności”**

Pamiętaj, że nie istnieje standardowy harmonogram procesu żałoby, więc bądź dla siebie cierpliwy/-a. Żałoba to nie wyścig do mety ani coś, przez co trzeba przejść, aby życie „stało się takie jak przedtem.” Choć wiele osób oczekuje, że żałoba minie po kilku tygodniach lub miesiącach, w rzeczywistości ma ona swój własny rytm, charakter i czas, którego nie jesteśmy w stanie kontrolować. Nawet po upływie lat od czasu do czasu mogą pojawiać się silne uczucia związane z żałobą i stratą. Jest to okazja do ponownego przyjrzenia się tej znaczącej stracie, a także do dalszego zdrowienia i rozwoju.

## **9. Planuj z wyprzedzeniem rocznice i inne „wyzwalacze” żałoby**

Rocznice, ulubione wspólne doświadczenia i inne ważne wydarzenia mogą budzić silne wspomnienia i uczucia. Bądź przygotowany na to, że te chwile mogą być szczególnie trudne. Pomocne będzie zaplanowanie z wyprzedzeniem, jak chcesz spędzić tę rocznicę i/lub uczcić pamięć osoby, którą straciłeś/-aś.

## **10. W razie potrzeby poszukaj profesjonalnego wsparcia**

Normalne jest niemal wszystko czego doświadczą się we wczesnej fazie intensywnej żałoby—w tym poczucie, że utknęło się w złym śnie lub kwestionowanie swoich przekonań religijnych i duchowych. Jeśli czujesz, że żałoba jest zbyt trudna do zniesienia lub jeśli intensywność takich emocji jak smutek, poczucie winy i złość nie zmniejsza się z czasem, skontaktuj się ze specjalistą w dziedzinie zdrowia psychicznego, który ma doświadczenie w pracy z osobami w żałobie. Będzie on w stanie pomóc Ci w radzeniu sobie z intensywnymi emocjami i pokonywania przeszkód na drodze do wyzdrowienia.

## **Podsumowanie**

Choć żałoba jest wyzwaniem, warto pamiętać o tym, aby cieszyć się ze zmian i nowych perspektyw. Gdy fale smutku staną się rzadsze i mniej intensywne, prawdopodobnie zaczniesz odczuwać nową energię, radość i nadzieję. Celebryzuj dobre strony zmian, które zaszły—nie neguj to ani nie pomniejszaj straty—a kiedy będziesz gotowy/-a, zacznij realizować nowe pomysły, inspiracje i spostrzeżenia.

*KonTerra służy wsparciem. Specjaliści od zdrowia psychicznego mogą pomóc zminimalizować wpływ stresującego wydarzenia i wspomóc odporność. W ramach poufnego doradztwa, rozwiązywania problemów i wsparcia można uzyskać pomoc w wielu kwestiach lub problemach. Skontaktuj się z nami, aby uzyskać więcej informacji.*