

Duszpasterz wobec żałoby

Z żałobą mamy do czynienia w sytuacjach, w których dochodzi do pożegnań, rozstań, doświadczania strat. Nie tylko utrata bliskiej osoby wyzwała żałobę. Strata idola, osób, z którymi się identyfikowaliśmy: piosenkarze, królowie, książęta, politycy, sportowcy – również. Żałoba może się także pojawić w związku z utratą pracy, zmianą miejsca zamieszkania, zmianą szkoły, stratą majątku lub przechodzeniem z jednej fazy życia w drugą.

Niepowtarzalne reakcje i emocje

Każda sytuacja żałoby jest niepowtarzalna. Warto zatem dostrzegać charakterystyczne uwarunkowania konkretnego, żałobnego przeżycia. Tylko w ten sposób można w odpowiedni sposób duszpastersko oddziaływać na osoby czy sytuacje. Czym innym bowiem jest śmierć osoby w sędziwym wieku, a czym innym nagła śmierć dziecka. Inaczej odbierane jest towarzyszenie w umieraniu często długimi miesiącami, a inaczej konfrontacja ze śmiercią w wyniku wypadku. Jeszcze inaczej reagujemy na wieść o samobójstwie czy morderstwie.

W przypadku przeżywania żałoby napotykać będziemy na pewne charakterystyczne symptomy. Możemy zatem spotkać się z szokiem, bólem, bezsilnością. Także z somatycznymi problemami: zakłóceniami snu, nudnościami, dreszczami, potliwością, utratą apetytu, suchością w ustach, bólami serca, problemami z oddychaniem. Z wściekłością, gniewem, poczuciem winy, żalem. Skala emocji może być niezwykle rozpięta od szoku po erupcyjne wybuchy gniewu, od borującego bólu po paraliżujący lęk.

Oczywiście stopień przeżywanej żałoby zależy od cech osobowościowych. Osoby przyjmujące zazwyczaj w życiu postawę wycofującą się będą prawdopodobnie wyrażać żałobę w mało spektakularnych formach. Narcystycznie nastawione osoby mogą wykorzystać żałobę, by znaleźć się w centrum uwagi innych. Charakter danej osoby wraz z wszystkimi jej słabościami i atutami będzie bardzo wyraźnie dochodził do głosu. Niebezpieczne jednak jest zbyt pochopne diagnozowanie i wartościowanie!

Zmiana w systemie

Żałoba staje się udziałem jednostek, ale również całych systemów rodzinnych. Śmierć bowiem jednego z członków danego systemu rzutuje

Przeżywanie żałoby polega na dopuszczeniu do siebie bólu rozstania, ocenie realiów i pozyskaniu nowej orientacji w życiu. Czas odgrywa tu znaczącą rolę.

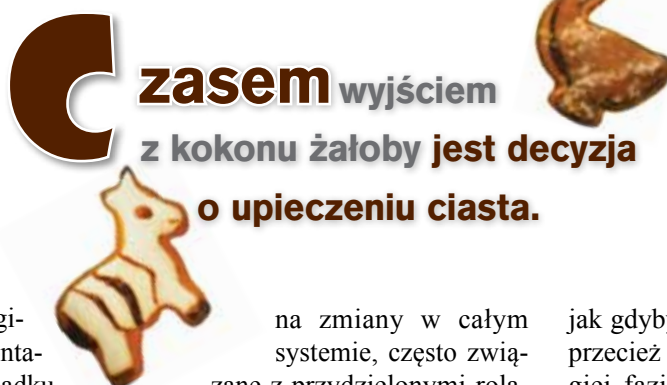
Fazy żałoby

Okres przeżywania żałoby zależy od wielu czynników, zarówno osobistych, jak i zewnętrznych. Fazy żałoby opisywane są w różny sposób, można jednak wyróżnić:

- szok, nieprzyjmowanie do wiadomości, przekłamywanie;
- faza kontrolowana, wybuchające emocje, odrzucenie, ostry ból;
- regresja, poszukiwanie i znajdowanie siebie, tępy ból;
- adaptacja, nowa orientacja, zdrowienie.

W pierwszej fazie mamy do czynienia z natychmiastowymi reakcjami w wyniku konfrontacji z wiadomością o śmierci kogoś bliskiego. Szok bywa często tak wielki, że zauważalny jest brak reakcji. Wiadomość

jak gdyby w ogóle nie docierała. „To przecież nie jest możliwe?!”. W drugiej fazie da się zauważyć różnice w postrzeganiu zachowań. Socjologowie kładą nacisk na kontrolowaną fazę, która widoczna jest w podejmowanych kolejnych działaniach: tymczasowa mobilizacja, organizowanie uroczystości żałobnej, pomoc bliskich. Psycholodzy podkreślają ból i związane z nim emocje. W fazie trzeciej mamy do czynienia z regresją do tego stopnia, że odnosi się wrażenie, iż zmarły jest nadal obecny. Spotyka się go w snach, swych fantazjach, rozmawia się z nim. Czwarta faza obejmuje procesy akceptacji zaistniałego stanu rzeczy. Kolejności faz nie można traktować jako obowiązkowego wzorca. Każdorazowo przebiegają indywidualnie.



na zmiany w całym systemie, często związane z przydzielonymi rolami, które w momencie utraty kogoś bliskiego ulegają diametralnym zmianom. W dzisiejszym świecie jednak jest coraz mniej miejsca na przeżywanie żałoby (patrz: *Przeżywanie żałoby – żal i jego przewyciężanie*, „Zwiastun Ewangelicki” 22/2002, s. 6-8).

Żałobę możemy postrzegać w różny sposób. Za Zygmuntem Freudem możemy na przykład powiedzieć, że żałoba jest dynamicznym procesem adaptacji do zmienionej, w wyniku śmierci kogoś bliskiego, otaczającej nas rzeczywistości. Żałoba nie tyle jest wstydliwym wyrazem naszej słabości, lecz o wiele bardziej konieczną reakcją na utratę bliskiego człowieka.

Nieudane przeżywanie

Możemy w swej służbie napotykać na patologiczne formy przeżywania żałoby w przypadkach tzw. chronicznej żałoby czy ukrytej żałoby. Powody nieudanego przeżywania żałoby mogą być bardzo różne:

- seria traumatycznych wydarzeń może prowadzić do utraty zdolności zmierzenia się z zaistniałą rzeczywistością, przerasta bowiem człowieka, któremu przyszło doświadczyć wielu strat naraz;

- wojna, kataklizmy różnego rodzaju i związany z nimi brak czasu na żałobę, gdyż toczy się walka o przetrwanie;

- ambiwalentny stosunek wobec zmarłego czy też poczucie winy mogą upośledzić proces

żałoby, przy równoczesnym niebezpieczeństwie niemożności uwolnienia się od zmarłego;

- przyjęte normy (o zmarłych nie mówi się źle) ograniczać będą wyrażanie emocji bądź wiara w martwychwstanie będzie „zakazywała” uzewnętrzniania przeżywanego bólu;

- dramatyczne okoliczności śmierci: wypadek, gwałty, morderstwo, samobójstwo, zwłoki nieodnalezione – różnorodna mieszanka odczuć: poczucie winy, gniew, zwątpienie, rezygnacja.

Odszyfrowanie patologicznego charakteru przeżywania żałoby nie jest łatwe. Wielokrotnie zostaje stwierdzony dopiero wtedy, gdy rozpoznawalne są symptomy neurotyczne.

Wsparcie od duszpasterza

W jakim stopniu duszpasterstwo może wesprzeć przeżywanie żałoby? Oto kilka sposobów postępowania.

● Wykażmy się empatycznym uczestnictwem w rozmowie

Nie wszyscy żałobnicy mają bliskich, na których wsparcie mogą liczyć. Szczególnie osoby starsze narzekają na brak rozmów. Jeśli już są bliscy, to bardzo często zamiast wysłuchać mobilizują do przyjmowania konkretnych postaw życiowych: „Weź się w garść. Musisz zacząć

wreszcie żyć jutrem”. Tymczasem bliskość drugiego człowieka jest ważna. Czasem wystarcza samo bycie u boku, milczenie, współodczuwanie. Od duszpasterza nie oczekuje się zazwyczaj wielkich teologicznych wyjaśnień czy też pompatycznych słów pociechy.

● Pozwólm na wyrażenie bólu

Duszpasterz powinien stworzyć atmosferę, w której bezpiecznie mogą popłynąć łzy, bez obaw, że zostanie

Pocieszać

- znaczy stwarzać przestrzeń do doświadczania Bożej łaski.



się wyśmianym czy mobilizowanym do ich powstrzymywania. Ból nigdy nie zostanie przezwyciężony, jeśli się go nie wypowie. Nie można nieść pociechy omijając towarzyszące emocje. Obecność duszpasterza ma pomóc w wyrażeniu tego, co przygniata.

● Pomóżmy w opisanu realiów

Śmierć kogoś bliskiego wielokrotnie wprowadza człowieka w zagubienie, niejako odbiera mowę. Pociecha natomiast ją przywraca. Poprzez nazywanie strat, które poniósł nasz rozmówca, rozpoczyna on proces mierzenia się z rzeczywistością, w której teraz przyjdzie mu żyć. Konieczne jest zdystansowanie się do umarłego, bowiem tylko tak można nastawić się na dalsze życie.

Oczywiście nadal można mówić o zmarłym, wspominać go. Nawet należy w pewnym stopniu do tego zachęcać. Nie chodzi o złe mówienie o zmarłym, ale adekwatne do doświadczeń, jakie nasz rozmówca zdobył w kontakcie z nim. Przecież był tylko człowiekiem. Miewał swe humory. Może był uparty, władczy, szczególnie skąpy itd. Opowiedzenie, jakim człowiekiem był zmarły, jak wyglądało wspólne życie, wcale nie oznacza ranienia miłości, która także po poniesionych stratach może być żywa.

● Wzmacnijmy wiarę

Wiara nie odrzuca żałoby. Żałoba jednak może przyczynić się do zachwiania wiary. Dlatego wzmocnienie wiary jest jednym z duszpasterskich zadań. Ma ono miejsce podczas rozmowy, w której stawiane są pytania o teologicznym i religijnym wymiarze: „Dlaczego Bóg do tego dopuścił?”, „Czym sobie na to zasłużyłem?”, „Czy się

kiedyś jeszcze zobaczymy?”. Duszpasterskie zadanie polega na ponownym pozyskaniu Boga jako partnera rozmowy, któremu żałobnicy powiedzą o swym bólu, gniewie, przed którym wypowiedzą swą skargę, którego po-

strzegać zaczną jako Boga, który pozwala, by ludzie umierali, ale który równocześnie chce dodawać otuchy i nie pozostawia nikogo samemu sobie.

● Spróbujmy zrozumieć poczucie winy

Często spotykać się będziemy z wątpliwościami rozmówców odnośnie tego, czy uczynili dla swych zmarłych wszystko, co było możliwe: „Nie trzeba było dawać babci do domu opieki”, „Mogliśmy jednak udać się jeszcze do innego lekarza”, „Mogłem częściej jej mówić, że ją kocham”. Czasem za życia bliskich mogły pojawiać się życzenia śmierci, które następnie rodzą poczucie winy. Pocieszać – znaczy stwarzać przestrzeń do doświadczania Bożej łaski.

● Zachęcajmy do życia

Duszpasterz powinien wyraziście nakreślać granice żałoby. Człowiek, po stracie swych bliskich, ma pełne prawo do własnego życia. Ukazanie nowych zadań, ewentualnej potrzeby zmian, nowego sposobu konstruowania życia, to także ważne działanie duszpasterza. Czasem wyjściem z konku żałoby jest decyzja o upieczeniu ciasta. Może się wydawać, że to niewiele. Dla niejednego żałobnika to miłowy krok w wychodzeniu ku życiu.

ks. Adrian Korczago