

# Etapy żałoby



Autor  
Teresa Piesik  
Psycholog, Psychoonkolog

5 minut czytania

Żałoba to doświadczenie **powszechne i bardzo indywidualne**. Każdy przeżywa żałobę indywidualnie, dlatego trudno ustalić reguły i co za tym idzie określić uniwersalne etapy.

Każda strata jest wyjątkowa, ponieważ każda śmierć, relacja oraz nasze życiowe doświadczenia, wierzenia, przekonania i zasoby są również wyjątkowe.

## Co możesz przeżywać w czasie żałoby?

- ✓ Najczęściej **informacja o śmierci bliskiego** (zwykle, niezależnie od tego czy śmierć nastąpiła nagle, czy po długiej chorobie), wywołuje szok. Reakcją może być krzyk, płacz ale też milczenie, odrętwienie, zamrożenie emocjonalne, niedowierzanie. Często nie sposób przyjąć do wiadomości nieodwracalności śmierci. Może pojawić się nieracjonalne oczekiwanie powrotu zmarłego, usłyszenia, że to co się stało, to nie jest prawda. Ból emocjonalny jest tak ogromny, że trudno pogodzić się z faktami. Możemy powtarzać, np. „Przecież wczoraj tak dobrze się czuł/czuła, rozmawiał/rozmawiała ze mną, jeszcze tyle planował/ planowała...”. Wszystkie z tych reakcji są zupełnie naturalne.
- ✓ Czas związany z planowaniem pogrzebu i załatwianiem formalności po śmierci wiąże się z tym, że jesteśmy otoczeni rodziną i przyjaciółmi.
- ✓ Zwykle **po około miesiącu, dwóch miesiącach**, nie ma już zajęć związanych ze śmiercią bliskiego a osoby, które nas wspierały wracają powoli do swoich codziennych obowiązków. To często moment, w którym prawdziwie dociera do nas poczucie straty w obszarze myśli, emocji, fizycznego braku, odczuć z ciała. Możemy czuć się gorzej niż na początku żałoby, przeżywając jednocześnie lub zamiennie silne emocje pustki, tęsknoty, żalu, smutku, lęku, gniewu, złości, ulgi, poczucia winy, miłości, niesprawiedliwości, opuszczenia, samotności, bezsensu życia, zagubienia, bezradności, utraty poczucia bezpieczeństwa. Można też odczuwać spokój.
- ✓ Cierpienie emocjonalne bywa tak bolesne, że chwilami może wydawać się nie do zniesienia. Możemy czuć ból fizyczny, ścisk w gardle, ciężar w piersi, zaburzenia oddychania, mniejszą odporność na bodźce (np. hałas), zmęczenie, osłabienie libido. Mogą pojawić się zaburzenia hormonalne, zaburzenia snu i łaknienia. Można doświadczać dezorientacji, problemów z koncentracją uwagi, pamięcią, racjonalnym myśleniem, wyrażaniem myśli. Niektóre osoby bardzo dużo i prawie stale płaczą, inne miewają intensywne ataki płaczu na zmianę z wycofaniem, u innych przeważa wycofanie. Mogą pojawić się wybuchy złości na wszystko i wszystkich (np. na okoliczności, na to, że świat dalej funkcjonuje, na tych, którzy nie doświadczają żałoby, na bliskich, na lekarzy, na zmarłego, na siebie, na Boga, etc.). Nawet u głęboko wierzących osób może pojawić się zwątpienie w Boga, a nawet brak wiary, zmiana

przekonań. Inni mogą poczuć wzmocnienie wiary i płynące z niej ukojenie.

- ✓ Nasze myśli, samopoczucie i zachowania mogą się **bardzoszybko zmieniać**. Sami możemy nie nadążać za tymi zmianami, nie rozumieć ich, wręcz nie poznawać siebie samych i obawiać się tego. Możemy nie wierzyć, że kiedykolwiek będzie dla nas możliwy powrót do normalnego życia, że wróci sens istnienia i radość życia.
- ✓ Mogą także następować po sobie naprzemiennie trudne w odczuwaniu emocje, tj. rozpacz, gniew, poczucie winy, samotność, itp., a potem miłość, uznanie, duma, a nawet radość.
- ✓ Nie wszyscy doświadczają tak silnych emocji i tak gwałtownych zmian nastroju. Zwykle można zaobserwować, że nastrój zmienia się falami – są lepsze i gorsze momenty, dni, ale dynamika tych zmian może być burzliwa albo bardziej zrównoważona, wręcz spokojna.
- ✓ To wszystko jest zupełnie naturalne. To wszystko jest żałobą. Nie ma dobrych i złych emocji. Wszystkie są potrzebne. To po prostu emocje. Nie oceniamy ich, tylko naucz się rozpoznawać, nazywać, wyrażać, przyjmij takimi, jakie są.
- ✓ Otwarcie się na przeżywanie wszystkich emocji, bez wyjątku, to jedyna właściwa droga żałoby w kierunku **wyjścia z niej**. Może pojawić się pokusa ucieczki od bolesnych uczuć, myśli, wspomnień, np. w obowiązki, pracę, spotkania towarzyskie, wyjazdy, etc.
- ✓ **Nieprzeżyte emocje nie znikną**. Mogą jedynie zaburzyć naturalny proces żałoby. Mogą wpłynąć negatywnie na stan naszego zdrowia. Po pewnym czasie, w najmniej oczekiwanym momencie i okolicznościach, mogą uderzyć ze wzmożoną siłą.
- ✓ Jeżeli pozwolimy sobie na przeżywanie żałoby, przyjmowanie wsparcia w lepszych momentach, uczenie się życia bez naszego utraconego bliskiego, ból związany z jego śmiercią z czasem będzie słabł. Emocje będą łagodniejsze, częściej będzie pojawiał się czysty smutek, spokój.
- ✓ Kiedy będziemy już gotowi, aby wrócić powoli do codziennych zajęć, możemy zauważyć, że brakuje nam wcześniejszego zaangażowania, radości, iskry w działaniach. To normalne.
- ✓ Właściwie przeżywana żałoba to **proces powrotu** do innego, ale też wartościowego życia. Choć trudno w to uwierzyć, nauczymy się żyć z naszą stratą. Z biegiem czasu nasze funkcjonowanie powróci do równowagi.
- ✓ Niektóre osoby mogą sobie radzić nawet lepiej, niż przed żałobą. Aby jednak tak się stało musimy dać sobie takie prawo. Musimy zrozumieć, że nasze stałe cierpienie nie wróci życia zmarłemu bliskiemu. Musimy wierzyć, że nasz bliski najprawdopodobniej chciałby, abyśmy potrafili cieszyć się życiem.
- ✓ Żałoba nie kończy się odcięciem, zapomnieniem. Jest procesem uczenia się życia bez fizycznej obecności zmarłej osoby. Wiąż, relacja z bliską osobą, która odeszła pozostaną na zawsze.
- ✓ Nasz bliski zmarły żyje we wszystkich, z którymi miał kontakt, ponieważ jego życie wpłynęło na to kim są. Żyje w ich wspomnieniach, przekonaniach. Możemy kontynuować jakieś jego dzieło, zwyczaje, rytuały, przekazywać wartości, jakimi się kierował. Czasem po latach dostrzegamy w dorastających dzieciach, wnukach cechy fizyczne, cechy charakteru, talenty zmarłego krewnego.

zgodnie z ich najlepszą wiedzą i doświadczeniem. Materiały te nie stanowią porady lekarskiej i psychologicznej, mają wyłącznie charakter informacyjny i nie mogą zastąpić bezpośredniej konsultacji ze specjalistą. W razie konieczności uzyskania pomocy medycznej należy zgłosić się do właściwego specjalisty.