

Manu K e i r s e, *Smutek, strata, żałoba. Jak sobie z nimi radzić? Jak pomóc innym?*, Radom: Polskie Wydawnictwo Encyklopedyczne „Polwen” 2004, ss. 290.

Od początku swego istnienia człowiek styka się ze śmiercią. Choć jest ona nieuniknioną i najpewniejszą sytuacją, która spotka człowieka, mówienie o niej jest wciąż problemem. Unikamy rozmów o śmierci, boimy się ich. Gdy jednak odchodzi ktoś bliski, nie mamy wyboru, jesteśmy zmuszeni do rozmów. Jakże stajemy się wówczas bezradni, nie wiemy, co powiedzieć, mówimy za dużo i często bez sensu, popełniamy gafy, pocieszamy albo jak najprędzej, pod byle pretekstem, opuszczamy rozmówcę czy omijamy dom i ludzi, którzy niedawno utracili kogoś bliskiego. Nie wiemy, jak poradzić sobie z emocjami i jak moglibyśmy pomóc innym. Nie jesteśmy przygotowani na takie sytuacje.

Na półkach księgarni zalegają tysiące poradników dotyczących szczęścia, udanego życia, miłego spędzania czasu. Książek odnoszących się do śmierci, umierania, rozmów o odchodzeniu i pomocy osieroconym jest ciągle mało. Ten zbiór, o cztery nowe i bardzo wartościowe pozycje (*Pożegnanie z matką, Piętno smutku, Smutek dziecka, Smutek, strata, żałoba*) przez Wydawnictwo „Polwen”, udostępniając polskim czytelnikom książki znanego psychologa klinicznego, dyrektora Szpitala im. Serca Jezusowego w Leuven, autora wielu popularnych w Belgii książek dotyczących przeżywania straty i żałoby oraz opieki nad chorymi i umierającymi. Skłonienie czy zachęcenie do przeczytania przynajmniej tej ostatniej jest celem niniejszego opracowania.

Książka *Smutek, strata, żałoba* (tytuł oryginału: *Helpen bij verlies en verdriet. Een gids voor het gezin en de hulpverlener*) jest podzielona na 15 rozdziałów. Cztery pierwsze, mające charakter bardziej ogólny, wprowadzają czytelnika w zagadnienie straty i emocji jej towarzyszących. Zarówno stratę, jak i żałobę autor rozumie szeroko, nie tylko jako biologiczną śmierć kogoś bliskiego, ale także jako stratę psychologiczną (rozwód), społeczną, a także stratę czegoś, co może spowodować proces żałoby. O żałobie mówi również wówczas, gdy człowiek traci ważną perspektywę życiową, przy czym mocno podkreśla, że strata jest zawsze mocnym, osobistym doświadczeniem i każdy człowiek przeżywa ją w inny sposób. To jednak nie „czas leczy rany” – jak często słyszymy – czyli nie czas nas uzdrawia, ale to, jak my ten czas wykorzystamy. Możliwość wyrażenia swojego bólu oraz wsparcie, które dostaje się od innych, może sprawić, że przeżywający żałobę może wewnętrznym wzbogacić się poprzez smutek.

Kolejne rozdziały omawiają konkretne sytuacje i ich przeżywanie, a mianowicie stratę dziecka (rozdział 5), stratę małżonka (rozdział 6), stratę rodziców w starszym wieku (rozdział 7). Rozdział 8, zatytułowany „Nie uznana strata”, może nieco zaskoczyć niektórych czytelników, gdyż omawia sytuacje, w której strata kogoś bliskiego lub czegoś cennego nie została rozpoznana i uznana społecznie (np. śmierć przyjaciela), oraz sytuacje osób przeżywających żałobę, do których w oczach społeczeństwa nie mają one prawa (związki nie akceptowane społecznie lub niezgodne z tradycją). W rozdziale tym wiele uwagi poświęca się m.in. także tzw. stracie psychospołecznej, która ma miejsce wówczas, gdy człowiek biologicznie wciąż jeszcze żyje, ale tracimy z nim kontakt z powodu choroby, np. demencji. Rozdział 9, pt. „Upośledzeni umysłowo a strata”, omawia specyfikę przeżywania straty przez osoby niepełnosprawne intelektualnie, które – choć nieco inaczej – także mocno przeżywają odejście osoby bliskiej. Często wraz z jej odejściem tracą wszystko – dom, sąsiadów, kochane zwierzątko, gdy zachodzi konieczność odejścia do domu opieki. Doświadczają więc podwójnej straty, a ich smutek zazwyczaj pojawia się z opóźnieniem. W kolejnym rozdziale – „Żałoba w szkole” – autor podkreśla, że jeśli szkoła ma przygotowywać do życia, to w jej programie powinna znaleźć się także nauka radzenia sobie z radością i ze smutkiem, z tęsknotą i bólem. Wskazuje na potrzebę uczenia nauczycieli rozpoznawania objawów smutku u dzieci, gdyż smutek ujawnia się u nich często w ukrytej formie. Natomiast tłumione uczucia przejawiają się często w niespodziewanych momentach w postaci niewłaściwych reakcji. Nauczyciel może bardzo pomóc dziecku, jeśli zrozumie, że „uczyć” znaczy nie tylko „prowadzić lekcję”. W rozdziale 11 omawia „Żałobę w pracy”, zaś w 12 – „Stratę z powodu samobójstwa”. W zależności od rodzaju samobójstwa możliwych jest wiele na nie reakcji. Tego typu śmierć wywołuje emocje o dużo większym natężeniu niż w innych przypadkach. Bardzo praktyczne wskazówki zawiera rozdział 13 poświęcony okazywaniu współczucia. Autor podaje m.in. siedem elementów, które mogą znaleźć się w liście kondolencyjnym. Rozdział przedostatni (14) poświęcony jest rytuałom, zaś ostatni zawiera wiele sugestii, które mogą stać się inspiracją zarówno dla osób doświadczających straty, jak i dla tych, którzy chcą je wesprzeć.

Książka skonstruowana jest jako praktyczny przewodnik. Powstała na bazie doświadczenia autora i pytań, które mu stawiali pracownicy pomocy społecznej, rodziny oraz ludzie, którzy przeżyli utratę najbliższych. Swoje poglądy popiera także wynikami badań naukowych. Największą jej wartością jest to, że podaje wiele przykładów dobrze i źle rozwiązanych sytuacji związanych ze stratą oraz ich skutki, a także praktyczne, konkretne wskazówki i rady. Nie jest to jednak książka „do poduszki”. Trzeba ją czytać rozdziałami – niekoniecznie po kolei, z przerwami. Jest to lektura, którą się nie tylko czyta, ale i przeżywa. Przywołuje wspomnienia, budzi emocje, rodzi refleksję. Niekiedy może nawet zmuszać do rachunku sumienia z naszych zachowań w kontekście odejścia bliskich osób.

We wprowadzeniu książki napisano, że powstała z myślą „o szerokiej grupie odbiorców, którzy są zainteresowani pomocą i wspieraniem ludzi pogrążonych w smutku”. Wśród nich wymieniono pracowników pomocy społecznej, nauczycieli, wychowawców, pracowników policji, a także ludzi nie związanych zawodowo z pomaganiem innym. Z pewnością powinien ją przeczytać każdy student nauk o rodzinie,

psychologii i pedagogiki. Polecam ją także pracownikom medycznym i duszpasterzom. Może sięgnąć po nią każdy człowiek, gdyż każdy doświadcza straty i żałoby. Może ona stać się przewodnikiem ukazującym drogi prowadzące do lepszego zrozumienia siebie i innych, udzielania stosownej pomocy, bez ranienia.

Maria Chuchra
Instytut Nauk o Rodzinie KUL