



„Jeżeli dana osoba traci coś, w co była zaangażowana emocjonalnie, zawsze będzie przeżywać podobne uczucia. To co może różnić poszczególne osoby, to głębokość przeżywania tych uczuć i ich rozmiar. A to zależy od wielu czynników.” Jak przeżyć żal po stracie i jak towarzyszyć osobie cierpiącej? Opowiada Anna Prokop, psycholog i specjalistka psychoterapii uzależnień i współuzależnienia.

Redakcja: Co czujemy, gdy coś stracimy? Jak opisują to Pani Pacjenci?

Anna Prokop: Często po utracie kogoś lub czegoś, w co byliśmy zaangażowani emocjonalnie, trudno nam dojść do siebie. Możemy wtedy przeżywać różne, przykre emocje, tj. poczucie krzywdy i/lub winy, może pojawiać się złość na drugą stronę i na siebie, czasem też rozpacz i poczucie życiowej porażki oraz lęk o przyszłość i przekonanie o braku perspektyw. Osoba, która coś lub kogoś utraciła, doświadcza przeraźliwej pustki, nazywając ją np. „tak jakby ktoś wyrwał mi serce.”

Wielu moich Pacjentów skarży się na różne doznania przypominające utratę jakby części siebie. Są osoby opisujące swój stan jako lewitowanie nad ziemią. Nie jest to jednak dla nich przyjemne lecz przerażające, nasycone lękiem połączonym z rozpaczą doznawanie utraty gruntu pod nogami. Inni mówią o rozpadaniu się, znikaniu. Najczęściej jest to połączenie strachu, rozpaczu, ogromnego bólu psychicznego rozsadzającego serce, głowę i całe ciało.

Wiele osób skarży się podczas procesu terapeutycznego również na dolegliwości somatyczne, tj.; brak apetytu, problemy ze snem, brak energii i sił. Czasami przypomina to autodestrukcję swojej osoby, samozagładę. Często Pacjenci opowiadają o obsesyjnej potrzebie kontaktu z utraconym obiektem. Szukają tego kontaktu w socjal mediach, oglądają zdjęcia, śledzą. Mogą nie chcieć o niczym innym rozmawiać, jak tylko o utraconym obiekcie.

Jak już mówiłam, u osób przeżywających stratę częstą reakcją na nią jest przeżywanie nadmiarowego poczucia winy. Takie osoby będą w nieskończoność analizować swoje zachowania i oskarżać siebie o winę za rozpad. Niektórzy też doznają ogromnego gniewu i



irytacji w związku z niezaspokojoną potrzebą kontaktu z obiektem. Mogą zachowywać się wtedy nierozważnie, poza kontrolą, a nawet agresywnie.

Strata może dotyczyć różnych aspektów. Możemy przeżywać stratę (żał) po czyjejś śmierci, utratę bliskiej osoby (np. po zakończeniu związku) czy w wyniku utraty pracy. Czy mimo różnych aspektów pojawiające się uczucia są takie samo?

Jeżeli dana osoba traci coś, w co była zaangażowana emocjonalnie, zawsze będzie przeżywać podobne uczucia, tj. żal, smutek, ból, cierpienie, złość, poczucie krzywdy, poczucie winy. To co może różnić poszczególne osoby to głębokość przeżywania tych uczuć i ich rozmiar. A to zależy od wielu czynników. Wpływ na długość przeżywania i na rozmiar bólu mają – po pierwsze – wielkość zaangażowania w utracony obiekt. Im ktoś jest nam bliższy, tym trudniej i dłużej może trwać etap akceptacji straty. Radzenie sobie z przechodzeniem przez ten proces może być związane też z jakością utraconej relacji. Bywa, że paradoksalnie bardziej boli strata kogoś, np. rodzica, z którym relacja była niedokończona, napięta, w której dana osoba miała jeszcze za życia poczucie niedosytu, braku spełnienia. Nie jest łatwo pogodzić się z faktem niemożności dokończenia swoich pragnień, marzeń, zamiarów.

Innym czynnikiem, który ma wpływ na radzenie sobie z trudnymi uczuciami, mogą być również zasoby osoby przeżywającej stratę w postaci doświadczeń wcześniejszych strat. Jeśli w dzieciństwie bliscy rozmawiali o uczuciach związanych ze stratą, pozwalali sobie i dzieciom przeżywać je, ale też nie obciążali sobą podczas przeżywania, to mógł być to trening, który nie zaszczepia na brak bólu, ale pomaga w innej stracie czerpać z przeszłych doświadczeń.

Jeszcze innym ważnym czynnikiem jest wiek. Im ktoś jest młodszy, tym dysponuje mniejszym zasobem mechanizmów obronnych, doświadczeń, przez co potrzebuje większego wsparcia w przeżywaniu tych uczuć. I tu pojawia się następny czynnik jakim jest bliskość niezaborczych i życzliwych osób w pobliżu.

W przypadku osób uzależnionych przychodzi mi do głowy jeszcze jeden rodzaj straty, mianowicie utrata substancji. Co czuje osoba uzależniona, która decyduje się na abstynencję?

Osoba uzależniona, poza wcześniej wymienionymi uczuciami, może przeżywać lęk przed życiem na innych zasadach. Boi się życia, którego nie zna. Wszak do tej pory wiele jego aspektów łączyło się z alkoholem. Może przerażać ją ogrom pracy, jaką trzeba włożyć w naukę życia bez alkoholu. Przecież znajomi, rytuały, sposoby radzenia sobie z emocjami, przyzwyczajenia... to wszystko często od najmłodszych lat było związane z pićm. Pojawia



się pytanie: „I co, teraz mam to wszystko odrzucić?!” To może przerażać. Myślę, że osoba uzależniona może też doświadczać ogromu złości i rozczarowania substancją, która miała nieść ulgę, zabawę, polot, a odebrała tak wiele. Osoby uzależnione, które zamierzają przejść bądź przeszły na abstynencję, są przerażone skonfrontowaniem się z rozmiarem krzywd, które sprawiły innym i sobie. Poczucie winy i wstydu to uczucia, które przerażają w procesie odstawienia alkoholu. Osoby uzależnione mogą również tęsknić za alkoholem, który stał się w ich życiu „wszystkim”. Wybawiał, dawał ulgę, dodawał odwagi.

Jak wygląda proces przechodzenia żalu po stracie?

Ten proces ma swoje etapy, które mogą przechodzić jeden po drugim, ale też czasami mogą powracać. Etapów jest pięć. Pierwszy, to szok, zaprzeczanie, izolowanie się, unikanie tematu straty. Drugim jest gniew. Trzecim – targowanie się („to niemożliwe”, „wydawało mi się”, „to wróci”). Czwartym jest depresja – ból, samotność, tęsknota, przygnębienie, lęk, obwinianie siebie i innych. Ostatnim, piątym, jest akceptacja, czyli stopniowa adaptacja do nowej sytuacji, zmiana zachowań. Nowe rodzaje aktywności, pogodzenie się ze stratą.

Przechodzenie przez stratę, choć podobne, jest sprawą indywidualną. Jeśli nie umiemy prosić o pomoc, borykamy się z innymi życiowymi problemami, nie znamy zasad naszej emocjonalności, możemy utknąć na każdym etapie żalu po stracie. Bojąc się bólu, który jest w tym procesie nieunikniony, człowiek próbuje ominąć go, co prowadzi jedynie do zwiększenia problemów i odroczenia bólu na później, niestety często z wielokrotnionego. Już Freud mawiał: „emocje zakopane żywcem nie znikają. Powrócą w najmniej oczekiwanym momencie, z kilkukrotną siłą.”

Skąd w nas ten opór przed przechodzeniem żalu po stracie?

Nie dotyczy to jedynie strachu przed bólem z nim związanym, ale też wiele pułapek niepomagających w odżałowaniu straty wnosi nasza kultura.

Od najmłodszych lat uczymy się, jak zdobywać sukces, a nie tracić. Można rzec, iż w ogóle nie przechodzimy treningu straty. Otoczenie, bliscy, którzy sami nie mają takich umiejętności, odciągają naszą uwagę od przeżywanych uczuc, bądź zawstydzając („nie płacz jak baba”), strasząc („bo nikt takiej beksy nie będzie lubił”) lub ucząc nas szybkiej rekompensaty („no już masz ten ładniejszy”).

Często słyszymy w toku naszego wychowania, że czas leczy rany, a co za tym idzie – żal minie sam. Do tego wszystkiego obserwujemy bliskich, którzy się chowają, izolują, odgradzają, kiedy przeżywają coś trudnego, więc sami też cierpimy później w osamotnieniu.



Raczej uczeni jesteśmy przeszłość traktować jako byt na zawsze utracony z powodu czego trzeba cierpieć lub się odciąć, a nie jako doświadczenie, które można przekształcić w zasoby.

Jakie mogą być skutki unikania tego procesu?

Skutki nieodżałowania straty mogą być długoterminowe i dalekosiężne, ze względu na jakość życia „po”.

Osoby takie skarżą się na długotrwałe problemy zdrowotne, tj.: brak snu lub kłopoty z nim związane, utratę witalności, energii i spontaniczności. Skarżą się na utratę poczucia sprawczości w swoim życiu, trudność, albo wręcz niemożność podejmowania decyzji. Doznają ciągłego, chronicznego lęku przed przyszłością. W sferze społecznej i relacyjnej mogą się izolować, co pogłębia tylko ich zły stan. Wszystkie te problemy, które mogą się tylko nawarstwiać, prowadzą do myśli samobójczych, sięgania po środki zmieniające nastrój, ucieczkę w zachowania kompulsywne. Długotrwały stres związany z nieprzeżyтыми emocjami może również prowadzić do chorób somatycznych, np. zawału serca, nadciśnienia czy nasilenia chorób chronicznych.

Jak więc z poczuciem straty może sobie radzić osoba jej doświadczająca? Czy jest jedna odpowiedź?

Jednej nie ma, bo każdy jest inny, każdy co innego utracił i ma inne zasoby radzenia sobie z emocjami, a tym samym ze stratą.

Aby przywrócić równowagę należy zintegrować wewnętrzne zmiany spowodowane stratą, utworzyć nowy, inny rodzaj relacji z obiektem i przystosować się do nowych warunków życia. Jest to możliwe tylko wtedy, kiedy przejdzie się proces odżałowania straty.

Istnieją jednak stałe zasady dotyczące przepracowywania żalu po stracie.

Przede wszystkim zauważyć problem i docenić jego skalę. Przewyciężyć chęć uniknięcia tematu. Kiedy już wiemy, co nas spotkało, mamy świadomość naszych uczuć, należy podjąć odpowiedzialną decyzję rezygnacji z nieskutecznych sposobów radzenia sobie z nimi. Jak już wspomniałam wcześniej, nie należy się izolować – przeżywanie bólu w pojedynkę boli bardziej. Tak więc dobrze zwrócić się o pomoc, chociażby o towarzyszenie nam podczas tej drogi. Dobrze jest też w celu rozpoznania rozmiarów straty sporządzić rejestr dobrych i złych stron relacji z obiektem postrzeganym jako utracony. Kiedy sporządzimy już takie podsumowanie sprawdza się napisanie listu do obiektu, ale dla potrzeb własnych, a nie do



wysłania. Dobrze działa na oczyszczenie się wylanie na papier naszych emocji, i tych dobrych i tych trudnych, sporządzenie listy tego, za co mogę być wdzięczny, a na co jestem zły. Co mi dała ta relacja, a co odebrała. Na koniec dobrze jest świadomie przejąć odpowiedzialność za pożegnanie się z obiektem, czyli wyrażenie decyzji o pożegnaniu.

Po tak przeżytym procesie żalu po stracie zawsze należy pamiętać o przejęciu odpowiedzialności za swoje życie „po” i ułożeniu sobie nowego porządku poprzez odkrywanie nowych konstruktywnych zachowań i celów w życiu.

Przebywanie z osobą, która doświadcza cierpienia z powodu straty, dla osób z jej otoczenia jest zazwyczaj również trudnym doświadczeniem. Wówczas staramy się szybko pocieszać, odpychać trudne emocje. Jak powinniśmy się w takiej sytuacji zachowywać/postępować?

Niestety większość z nas nie umie towarzyszyć osobie przeżywającej ból, żal czy inne trudne emocje. Między innymi dlatego, że sami nie akceptujemy i nie umiemy przyjąć i przeżyć trudnych emocji. Pamiętam taki obraz z sali zabaw, kiedy byłam tam z moimi dziećmi. Jeden chłopiec zaczął płakać, jego tata szybko chciał zatrzymać płacz swojego dziecka i denerwując się przy tym jakby tracił grunt pod nogami. W końcu, nie mogąc uspokoić syna, wziął na kolana innego chłopca i powiedział do syna, że jeśli nie przestanie płakać to weźmie sobie innego synka do domu... Można domyślać się, iż wywołany w dziecku strach zatrzymał uczucie bólu. Przykład ten potwierdza pewien nieuświadomiony mechanizm - robimy wszystko, aby sobie zrobić dobrze, a nie komuś. Pocieszenie, dawanie rad, odwracanie uwagi od bólu, smutku, cierpienia nie pomaga osobie przeżywającej.

Widzimy jak ważna jest praca nad sobą w celu uodpornienia się na swoje emocje, ale też aby umieć towarzyszyć innym w ich przeżywaniu. W przypadku towarzyszenia komuś w bólu sprawdza się zasada „im mniej, tym lepiej”. Najważniejsze by być przy drugiej osobie, dać jej przestrzeń na przeżywanie. Chodzi o to, aby osoba nie była sama w przeżywaniu trudnych uczuć, które i tak musi przeżyć. Ważne, aby otworzyć się na drugą osobę, szanując jej granice, więc jeśli chcemy coś z naszej strony zaoferować, to zawsze należy zapytać i poczekać na odpowiedź.

Co daje osobie doświadczającej straty takie towarzyszenie jej?

Bardzo dużo. Wiele badań wykazuje, że towarzyszenie bliskiej osobie w przeżywaniu straty nie tylko daje ukojenie, bliskość, ale wpływa na zmniejszenie rozmiaru bólu. Może także przyczynić się do szybszego powrotu do zdrowia.

Dziękuję za rozmowę.



Anna Prokop - psycholog kliniczny, specjalistka terapii uzależnień i współuzależnienia. Zajmuje się terapią indywidualną i grupową DDA/DDD/DDRR, depresjami, nerwicami, stresem, fobiami, uzależnieniami, pracą nad najważniejszymi problemami osobistymi, złagodzeniem objawów, poczuciem własnej wartości, uzyskaniem świadomości siebie, swoich zachowań i emocji. Zawodowo była związana z Centrum Zdrowia Psychicznego Wola-Śródmieście przy ul. Mariańskiej 1 w Warszawie. Aktualnie prowadzi Ogólnopolskie Centrum Psychoterapii i Coachingu.

Fot. Gadiel Lazcano, Unsplash.com