Nagle sami

Kategoria: Aktualności
Opublikowano: środa, 24, lipiec 2013 00:00
Odsłony: 3926

Nikt nie jest przygotowany na śmierć bliskiej osoby. Im bardziej niespodziewana i nagła tym bardziej jest dotkliwa. Śmierć bliskiej osoby jest stratą nie do opisania. Trudno w to uwierzyć, jeżeli nie doświadczyliśmy jej sami. Siła przeżywanej straty zależy od relacji ze zmarłą osobą. Śmierć dziecka czy współmałżonka jest jednym z najbardziej traumatycznych doświadczeń, z powodu których człowiek może cierpieć w życiu. Przeżywanie żałoby jest natomiast - w znaczeniu psychologicznym i socjologicznym - naturalną ludzką reakcją i odpowiedzią na utratę bliskich.

Głęboki smutek, rozpacz, żal, ból psychiczny, złość - to naturalne objawy. Autorka książki *Rozmowy o śmierci i umieraniu* Elizabeth Kibler-Ross traktuje żałobę, jako proces bolesnego zmagania się z utratą, który poprzez różne etapy prowadzi do zaakceptowania nie tylko informacji o śmierci, ale i o nieodwracalności tego faktu. Pierwsze etapy żałoby są burzliwe, czasem skrajnie bolesne. Szczególnie, jeśli utrata była nieoczekiwana i zaskakująca. Człowiek zwykle jest w stanie głębokiego szoku. Często nie przyjmuje do świadomości informacji o śmierci. Ten obronny mechanizm pozwala mu zbliżyć się do skrajnie trudnej sytuacji stopniowo. Dzięki tymczasowemu odrzuceniu bolesnej informacji, osoba broni się przed dezintegracją. Taki stan sprzyja też często załatwianiu wszelkich formalności związanych z pogrzebem, a zasadniczy proces rozpoczyna się po uroczystościach pogrzebowych. Wówczas zaczyna docierać do świadomości informacja o nieodwracalności tego faktu.

Żałoba nie jest zaburzeniem psychicznym, choć manifestuje się czasem objawami z kręgu psychopatologii. Jest stanem naturalnym, co więcej - pożądanym i koniecznym, aby uporać się z utratą. Gdy przeżywamy głęboki smutek – naturalną reakcją jest żal i jego bogata ekspresja. Nie zawsze człowiek jednak jest w stanie samodzielnie poradzić sobie z utratą. Pomoc polega tu na towarzyszeniu w żałobie, umożliwianiu odreagowania emocji negatywnych, wspierającej rozmowie, byciu z drugim człowiekiem i czuwaniu nad tym, aby proces ten przebiegał prawidłowo.

Fundacja Nagle Sami została założona przez Olgę Morawską, w oparciu o osobiste doświadczenie. Mąż Olgi był himalaistą, zginął podczas wyprawy na ośmiotysięcznik Dhaulagiri w 2009 roku. Olga została sama razem z dwoma synami - 3,5 letnim wówczas Ignasiem i 2 letnim Guciem. Przeżywając żałobę spotkała się ze wszystkimi problemami osób po nagłej stracie, między innymi z osamotnieniem, brakiem instytucjonalnej pomocy, bezradnością bliskich. Postanowiła założyć Fundację, aby pomóc osobom w podobnej sytuacji oraz ich dzieciom, zarówno psychologicznie, jak i prawnie. Działania Fundacji mają także na celu zainicjowanie rozmowy o doświadczeniu żałoby i kształtowanie społecznej wrażliwości na sytuację osób po nagłej stracie.

Dzisiaj Fundacja współpracuje z doświadczonymi psychologami, psychiatrami i socjologami prowadzi grupy terapeutyczne, pomoc prawną i psychologiczną, blogi, mediatekę. Przygotowuje się też do wydania poradnika „Nagle sami". Zdarza się bowiem często, że osoby dotknięte utratą najbliższych narażone są na dodatkowy stres związany z brakiem wiedzy i informacji, czy nieznajomością swoich praw. Konieczność zdania się na innych często naraża je także na niepotrzebne zranienia i upokorzenia. Na stronie Fundacji w zakładce „Krok po kroku" można przeczytać jak wiele formalności trzeba załatwić w związku ze śmiercią bliskiej osoby.

Fundacja ma także ofertę szkoleń dla firm i instytucji. Sytuacje kryzysowe i tragiczne zdarzają się przecież także w pracy czy w szkole. Ludzie ulegają wypadkom, nagle umierają – może się to zdarzyć wszędzie. Instytucje na ogół nie są przygotowane na takie sytuacje. W czasie szkoleń, które kierowane są głównie do wyższej kadry zarządzającej i działów HR uczestnicy uwrażliwiają się na problemy, które wtedy się pojawiają - uczą się jak radzić sobie z sytuacją kryzysową, jaką jest śmierć kolegi czy

Phoca PDF

koleżanki i jak budować relacje z pracownikami w żałobie.

Gdy w firmie czy instytucji zdarza się wypadek lub umiera pracownik pracownicy Fundacja Nagle Sami mają przygotowany specjalny pakiet pomocowy obejmujący nie tylko zajęcia dla rodziny pracownika, ale także rozwiązania i podpowiedzi dla kadry kierowniczej i pracowników działu kadr. Wszystkie zajęcia szkoleniowe i doradcze prowadzone są przez doświadczonych psychologów, terapeutów i szkoleniowców współpracujących z Fundacją.

Siedziba Fundacji jest w Warszawie na Żoliborzu, ale np. już we wrześniu organizowane są warsztaty wsparcia dla osób w żałobie także w Krakowie. Odbywać się będą tuż pod Wawelem dwa razy w miesiącu, a zapisy i wszelkie informacje dostępne są na stronie Fundacji http://naglesami.org.pl/ i pod adresem mailowym krakow@naglesami.org.pl.

Najtrudniejsza z dróg

I ja niedawno straciłam bliską mi osobę. Niedawno? To już ponad dwa lata temu. Dla mnie przeżycie czterech pór roku bez Niego to było jednak za mało, by się z tą stratą uporać. W rocznicę śmierci, we wstępie do wydanej przeze mnie księgi wspomnień Jego przyjaciół, znajomych i współpracowników pt. „Marek Nawara. Pamięć i wdzięczność" napisałam:

„Wiara daje nam siłę, by mimo bólu odnaleźć w sobie tę najtrudniejszą zgodę – przełamującą barierę słabości, sprzeciwu, rozpaczy i zwątpienia. „Co w śmierci nas oddala, pozostaje nieodsłonięte(1)", lecz usilnie wierzymy w sens, który jest dla nas zakryty. Droga do wewnętrznej zgody to najtrudniejsza z dróg, gdyż dźwigamy na niej nadludzki ciężar tęsknoty i samotności."

Monika Karlińska-Nawara

(1) Rainer Maria Rilke

Phoca PDF