**Jak poradzić sobie ze stratą?**

**Strata bliskiej osoby to prawdopodobnie najboleśniejsze doświadczenie, jakie może być udziałem człowieka. Trudno też mówić o przeżyciu bardziej ludzkim, szczególnie, że niemal każdy musi w swoim życiu zmierzyć z żałobą. Czy możemy coś zrobić w sytuacji, w której czujemy, że nasz świat się zawalił?**

Reakcja na śmierć dziecka, partnera lub rodziców jest czymś bardzo indywidualnym i bardzo osobistym. Jedno jest pewne – dla każdego będzie to przeżycie silne, bolesne, a dla wielu osób oznaczać będzie wywrócenie dotychczasowego życia do góry nogami.

Pomimo indywidualnych różnic, żałoba prawie zawsze przebiega według kilku etapów, podobnych u większości ludzi.

**Czas nie rozwiąże wszystkich problemów**

Pierwszą reakcją jest **zaprzeczenie**. Gdy dociera do nas tragiczna wiadomość, w pierwszej chwili wydaje nam się ona czymś nierealnym. Nie wierzymy, że ktoś, kto jeszcze niedawno był obok nas, śmiał się lub nawet kłócił z nami, nigdy już nie usiądzie obok. To przecież nie może być prawdą!

Później pojawia się **gniew**. Czujemy się poszkodowani przez los. Osoby wierzące najczęściej kierują swoją złość wobec Boga. Pojawiają się myśli o boskiej niesprawiedliwości, o zbyt surowej karze za grzechy lub o okrutnej próbie, podobnej do tej, jakiej Bóg poddał Hioba.

To szczególnie trudny etap, ponieważ osoba w żałobie bardzo często odrzuca pomoc innych, uważając, że nikt inny nie jest w stanie zrozumieć jej cierpienia. Tak ujął to w książce „Wybaczyć Bogu” Piotr Gąsiorowski: „Rana rodzi arogancję, a ta stawia nas ponad wszystkim i wszystkimi, którzy nie potrafią we właściwy sposób odnieść się do naszej krzywdy”.

Autor nie oskarża w tej książce wyłącznie innych – pisze bowiem także o sobie. On również doświadczył ogromnej straty – długo podnosił się po tym, jak w wypadku samochodowym stracił żonę. A ponieważ był nie tylko mężem i ojcem, ale także pastorem, swój ból kierował właśnie wobec Boga, przez długi czas nie potrafiąc wybaczyć mu tego, co się stało. Właśnie te bolesne przeżycia i związane z nimi rozważania stały się kanwą dla wspomnianego eseju.

Gdy gniew nieco zelżeje, przychodzi etap **targowania**. Osoba w żałobie zaczyna targować się o poprawę swojego losu. Próbuje wtedy stawiać sobie, losowi i Bogu warunki – np. „będę się więcej modlić, ale w zamian oczekuję jakiejś nagrody” lub „będę lepszym człowiekiem, wtedy los się do mnie uśmiechnie i wynagrodzi mi stratę”. Ale takie oczekiwanie także nie przynosi ulgi.

Wtedy bardzo często pojawia się **depresja** – pozorne wyciszenie, za którym kryje się zupełna bezradność, brak wiary w lepsze jutro i przede wszystkim brak poczucia jakiegokolwiek sensu. Człowiek zaczyna utwierdzać się w przekonaniu, że nic mu już nie pomoże, więc jedyne co pozostaje, to obojętność. Tym bardziej, że gdy jest się obojętnym, czuje się mniej – a więc mniej się także cierpi.

Dopiero później przychodzi akceptacja – choć nie zawsze i nie u każdego po tym samym czasie. Jak bowiem zauważa Piotr Gąsiorowski, „Czas wcale nie leczy ran, czas nas oddala, ale nie zmienia serca, nie przynosi uzdrowienia”. A więc nie wystarczy czekać, aż żałoba, żal i w końcu wściekłość na los lub Boga przeminą.

**Wybaczenie wymaga akceptacji**

- Poradzenie sobie ze stratą wymaga bardzo szczerego i uczciwego potraktowania naszych emocji. Strata jest faktem, którego nic nie zmieni. Dla osoby wierzącej Bóg staje się źródłem siły, która pomaga odzyskać nadzieję i siłę do życia – mówi Piotr Gąsiorowski.

Zdaniem autora książki „Wybaczyć Bogu”, często spotykanym błędem jest oczekiwanie, że Bóg „coś zrobi” z naszym bólem lub obarczanie go odpowiedzialnością za zło, które nas spotyka. A walka z tym co nas spotkało, często czyni z Boga wroga. Tymczasem sednem poradzenia sobie ze stratą jest właśnie wybaczenie.

- Wybaczenie to zaakceptowanie faktu, że nie wydarzy się nic, co uczyni zadość mojej krzywdzie. To zaakceptowanie, że strata będzie odczuwana zawsze. Stała się rzecz straszna, ale nie oczekuję, że coś ją wyrówna. Nie chcę ani zemsty, ani rekompensaty. Nie ignoruję tego co czuję i nie uciekam w codzienność, aby nie pamiętać. Wydaje mi się, że wybaczenie polega właśnie na tym i w tym przypadku wiara nie ma większego znaczenia – mówi pastor.

A jak możemy pomóc poradzić sobie ze stratą osobie bliskiej, która cierpi i – co bardzo prawdopodobne – odrzuca pomoc otoczenia? Człowiek przeżywający żałobę zazwyczaj nie lubi dobrych rad ani słów pokrzepienia w stylu „rozumiem, co czujesz”. Ale to nie znaczy, że obecność przyjaciół nie jest dla niego ważna.

- Udzielanie dobrych rad, pocieszanie, szczególnie w początkowym okresie, przynosi raczej odwrotny skutek. Przyjacielem okazuje się wtedy ten, kto po prostu potrafi być, nawet jeśli oznaczać to będzie wielogodzinne, wspólne milczenie. Jego obecność jest niezwykle cenna, bo może uchronić cierpiącą osobę przed popadnięciem w osamotnienie i izolację – podkreśla Piotr Gąsiorowski.

Zdaniem pastora, podobnie jak Bogu, wybaczać możemy także innym ludziom. W każdym przypadku istotą wybaczenia nie jest oczekiwanie zmiany od osoby, której mamy wybaczyć. To nie ona musi się zmienić, ale my sami i nasz stosunek do niej. Wybaczenie nie może być bowiem warunkowe, ani opierać się na zasadzie wzajemności.

Dobrze wyrażają to słowa francuskiego, XIX wiecznego dominikanina, Henriego Lacordaire’a, cytowane na początku wspomnianej książki: „Chcesz być szczęśliwy przez chwilę? Zemścij się! Chcesz być szczęśliwy na zawsze? Przebacz!”.

\*\*\*

**Piotr Gąsiorowski (ur. 1965)** - dr teologii systematycznej, pastor Ewangelicznego Kościoła Metodystycznego w Krakowie, założyciel i przewodniczący Instytutu Przywództwa. Jego książka „Wybaczyć Bogu”, w Polsce wydana przez wydawnictwo Esprit, została przetłumaczona na język angielski i duński. Autor publikuje artykuły w czasopismach chrześcijańskich i występuje jako wykładowca z dziedziny przywództwa. Jest dumnym ojcem dorosłych już dzieci – Joanny i Łukasza. Uprawia triatlon i uwielbia żeglarstwo.

**Redakcje zainteresowane recenzją książki lub rozmową z autorem, prosimy o kontakt.**