

Autorem tekstu jest dr **Alan D. Wolfelt**, kierownik centrum ds. poradnictwa osobom w żałobie w USA

### **Nie jesteś sam**

Święta są często trudne dla kogoś, kto doświadczył śmierci bliskiej osoby. Zamiast spędzania czasu razem z rodziną, dzielenia się i dziękowania, święta mogą przywołać uczucia smutku, straty i pustki.

### **Miłość nie kończy się w chwili śmierci**

Skoro miłość nie kończy się w chwili śmierci, święta mogą odnowić poczucie osobistej żałoby – uczucia straty niepodobnego do tego doświadczanego w rutynie życia codziennego. Społeczeństwo zachęca Cię do włączenia się w atmosferę świąt, ale wszystko wokół Ciebie – dźwięki, widoki, zapachy - pobudza wspomnienia bliskiego, który zmarł. Nie ma prostych sposobów, które zabrałyby ból, który odczuwasz. Jednak mamy nadzieję, że poniższe sugestie pomogą Ci lepiej radzić sobie z Twoim smutkiem podczas tego radosnego, ale bolesnego czasu w roku. Podczas czytania tych słów, pamiętaj, że będąc tolerancyjnym i współczującym wobec siebie, będziesz nadal goił swój smutek.

### **Porozmawiaj o swoim smutku**

W okresie świątecznym nie bój się wyrażać swego smutku. Ignorując swój smutek nie sprawisz, że ból odejdzie, ale otwarta rozmowa często może sprawić, że poczujesz się lepiej. Znajdź troskliwych przyjaciół lub krewnych, którzy Cię wysłuchają – bez osądzania. Pomogą Ci poczuć się rozumianym.

### **Bądź tolerancyjny wobec Twoich fizycznych lub psychologicznych ograniczeń**

Uczucie straty prawdopodobnie doprowadzi do zmęczenia. Twój poziom energii może naturalnie Cię spowolnić. Uszanuj to, co mówią Twoje ciało i umysł. Obniż swoje własne oczekiwania o byciu na szczycie swych możliwości podczas świąt.

### **Usuń zbędny stres**

Możesz czuć się zestresowany, więc nie forsuj się. Unikaj izolowania się, lecz zapewnij sobie także szczególny czas tylko dla siebie. Zdaj sobie sprawę, że samo „bycie zajęтым” nie odwróci Twojej uwagi od smutku, ale w zasadzie może wzmocnić stres i odwleć potrzebę rozmowy o myślach i uczuciach związanych ze smutkiem.

### **Bądź z ludźmi, którzy cię wesprą i pocieszą**

Rozpoznaj tych przyjaciół i krewnych, którzy rozumieją, że święta mogą wzmocnić poczucie straty i pozwolą Ci rozmawiać otwarcie o Twoich uczuciach. Znajdź takie osoby, które zachęcą Cię do bycia sobą i akceptacji Twoich uczuć – zarówno radości jak i smutku.

### **Wspominaj imię osoby zmarłej**

Włączaj imię zmarłej osoby do Twoich świątecznych rozmów. Jeśli jesteś w stanie rozmawiać szczerze, inni szybciej uznają Twoją potrzebę pamiętania tej szczególnej osoby, która była ważną częścią Twojego życia.

### **Rób podczas świąt to, co jest dobre dla Ciebie**

Przyjaciele i rodzina powodowani dobrymi intencjami, próbują zaplanować Twój czas podczas świąt. Zamiast słuchać ich planów, skup się na tym, co Ty chcesz robić. Omów Twoje życzenia z troskliwym, zaufanym przyjacielem. Rozmowa o nich pomoże Ci uświadomić sobie, co właściwie chcesz robić podczas świąt. Kiedy będziesz świadom swoich potrzeb, podziel się nimi z Twoimi przyjaciółmi i rodziną.

### **Planuj zawczasu spotkania rodzinne**

Zdecyduj, które z tradycji rodzinnych chcesz kontynuować, a jakie nowe chciałbyś wprowadzić w następstwie śmierci kogoś bliskiego. Podziel swój czas świąteczny. To pomoże Ci wyczekiwać zdarzeń - co jest lepsze, niż bierne reagowanie na wszystko, co się dzieje. Zaskoczenie może wywołać uczucie paniki, strachu i niepokoju podczas

okresu, kiedy Twój smutek już i tak jest większy. Podczas robienia planów zostaw miejsce na ich zmianę, jeśli uznasz, że to właściwe.

### **Korzystaj z Twojego skarbu wspomnień**

Wspomnienia są najlepszym dziedzictwem, które zostaje po śmierci kogoś bliskiego. A święta zawsze wywołują myśli o minionych chwilach. Zamiast ignorować te wspomnienia, dziel się nimi z rodziną i przyjaciółmi. Pamiętaj, że wspomnienia mają zabarwienie i radosne, ale i smutne. Jeśli wspomnienia wywołują śmiech - śmieć się. Jeśli Twoje wspomnienia przywołują smutek, wtedy pozwól sobie na płacz. Nikt Ci nigdy nie odbierze wspomnień, które powstały z miłości.

### **Odnów swoje życiowe zasoby**

Poświęć czas na zastanowienie się nad celem i znaczeniem Twojego życia. Śmierć bliskiej osoby daje okazję do zrobienia swoistej inwentaryzacji Twojego życia – przeszłości, teraźniejszości i przyszłości. Połączenie świąt i straty naturalnie skutkuje patrzeniem do wewnątrz i oceny Twojej indywidualnej sytuacji. Wykorzystaj dobrze ten czas na określenie pozytywnych rzeczy, które otaczają Cię w życiu.

### **Wyraź swoją wiarę**

W czasie świąt możesz odnaleźć odnowiony sens wiary lub odkryć nowy zestaw przekonań. Spędź czas z ludźmi, którzy rozumieją i szanują Twoją potrzebę rozmowy o tych przekonaniach. Jeśli Twoja wiara jest ważna, możesz chcieć uczestniczyć w świątecznych nabożeństwach lub specjalnych religijnych ceremoniach.

**Kiedy zbliżają się święta, pamiętaj: Żałoba to zarówno Konieczność jak i Przywilej. Powstaje w wyniku dawania i brania miłości. Nie pozwól, by ktoś odebrał Ci żałobę. Kochaj siebie. Bądź dla siebie cierpliwy. I pozwól sobie być otoczonym przez kochających, troskliwych ludzi.**