

Przy utracie bliskiego człowieka, nie tracimy go tylko fizycznie (strata podstawowa). Utracie podlegają także ważne relacje, więzi, wyobrażenia o sobie samych i świecie wokół nas (straty drugorzędne). Alan Wolfelt (kierownik centrum ds. poradnictwa osobom w żałobie w USA) wyodrębnia 3 grupy strat drugorzędnych:

1. Utrata siebie samego
2. Utrata poczucia bezpieczeństwa
3. Utrata sensu

UTRATA SIEBIE SAMEGO

„Czuję się, jakbym i ja z nim (z nią) umarł(-a). Jakbym stracił(-a) kawałek siebie samego.”

Tożsamość – utraciliśmy tożsamość męża, żony, córki, syna, ojca, matki, ...; a co za tym idzie utraciliśmy rodzinną strukturę, w której do tej pory czuliśmy się pewnie; straciliśmy zdolność dzielenia się (we wszystkich obszarach naszego życia), utraciliśmy w pewnym sensie, (w jakiejś części) przeszłość, którą razem budowaliśmy, jaka określała nas w tych rolach, które pełniliśmy

Samoświadomość – nasza samoświadomość jest gorsza (niższa), dlatego, że zmarła osoba była naszym wsparciem, dawała nam poczucie pewności.

Zdrowie – ciało, umysł, dusza - żałoba przynosi ze sobą wiele symptomów fizycznych: bóle głowy, bezsenność, utrata snów (jeżeli kiedyś je mieliśmy) lub pojawienie się snów (niejednokrotnie z widzeniami osoby zmarłej), niemożność skupienia się, dłuższej koncentracji uwagi np. na rozmowie z kimś

Osobowość – „czuję się, jakbym to nie był (-a) ja.” „Straciłem (-łam) kierunek i cel mego życia”.

UTRATA POCZUCIA BEZPIECZEŃSTWA

Emocjonalnego – jesteśmy emocjonalnie rozchwiani, dlatego że w zmarłym mieliśmy źródło wsparcia uczuciowego; utraciliśmy pewność siebie, cierpliwość do samych siebie, w wielu momentach kontrolę i panowanie nad sobą; irytują nas ludzie i wypowiedane przez nich zdania, np.: „Już tyle czasu minęło, powinieneś/powinnaś już to przejść.”

Fizycznego – w pustym domu przestajemy się czuć bezpiecznie lub musimy zmienić miejsce naszego pobytu (dzieci, rodzina, dom opieki). To wszystko jest nowy teren, na którym czujemy się bardzo niepewnie

Finansowego – utrata pewności stałych dochodów, trzeba się teraz nauczyć „panować” finansowo nad gospodarstwem domowym.

Stylu życia – zmiana stylu życia, odmawianie sobie wielu rzeczy, samodzielne podejmowanie decyzji, a co za tym idzie większa odpowiedzialność.

UTRATA SENSU

Celów i marzeń – nasze wyobrażenia, marzenia i oczekiwania już się nie spełnią. Nasza przyszłość wiązana ze zmarłą osobą została zniszczona; nie zrealizujemy już wspólnych pragnień

Wiary – walka z Bogiem

Pragnienia spełnienia – „Jaki ma to sens? Po co to wszystko?”

Radości – żyjemy bez poczucia radości i sensu, straciliśmy poczucie humoru

Zaufania – do lekarzy („właściwie po co się leczyć?”), do siebie, do bliskich, do Boga

Uzmysłowienie sobie wszystkich strat, otwartość na siebie samego – jest drogą do uzdrowienia.