

Natalia Kacianova

Przewodnik
dla moderatora grupy wsparcia
dla osób po stracie bliskiej osoby

Wszyscy: Dziękujemy za dar, który mieliśmy w naszych bliskich, a którego symbolem jest światło w naszych rękach i tak jak to światło, my również chcemy być światłem nadziei i zmartwychwstania.

Prowadzący: Świecek, które teraz zdmuchniemy, możemy znów zapalić w naszych domach. W ten sposób możemy kontynuować świętowanie życia w naszym Panu – Jezusie Chrystusie. On jest ŚWIATŁOŚCIĄ ŚWIATA.

Przyjmijcie błogosławieństwo: Idźcie w imieniu Boga Ojca i Syna, i Ducha Świętego. Alleluja. Amen.

Uczyń mnie narzędziem Twojego pokoju

modlitwa św. Franciszka z Asyżu

Panie, uczyń mnie narzędziem Twojego pokoju
Abym siał miłość tam, gdzie panuje krzywda
Wiarę tam, gdzie panuje zwątpienie
Nadzieję tam, gdzie panuje rozpacz
Światło tam, gdzie panuje mrok
Radość tam, gdzie panuje smutek
Spraw abym mógł
Nie tyle szukać pociechy
Co pociechę dawać
Nie tyle szukać zrozumienia
Co rozumieć
Nie tyle szukać miłości
Co kochać
Albowiem
dając – otrzymujemy
Wybaczając – zyskujemy przebaczenie
A umierając – rodzimy się do wiecznego życia.



Publikacja wydana w ramach projektu „Towarzystwo w żalobie w międzykulturowym i międzyreligijnym kontekście” (nr projektu 2013-1-DE2-GRU06-16261 3), realizowanym w ramach „Projektów Partnerskich Grundtviga”. Ten projekt został zrealizowany przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej. Publikacja odzwierciedla jedynie stanowiska jej autorów i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w nich zawartość merytoryczną.

Prowadzący: Gdy kwitną drzewa i wszystko pachnie.

Wszyscy: Wspominamy Was.

Prowadzący: W czasie gorącego lata i barwnej jesieni.

Wszyscy: Wspominamy Was.

Prowadzący: Na początku roku, czy na jego końcu.

Wszyscy: Wspominamy Was.

Prowadzący: Gdy jesteśmy słabi i potrzebujemy wsparcia.

Wszyscy: Wspominamy Was.

Prowadzący: Gdy jesteśmy zagubieni i nasze serca płaczą

Wszyscy: Wspominamy Was

Prowadzący: Gdy przeżywamy radość i chcemy się nią podzielić.

Wszyscy: Wspominamy Was.

Prowadzący: Tak długo, jak tylko żyć będziemy, wy także będziecie żyć.

Wszyscy: Ponieważ staliście się częścią nas i w nas żyjecie.
DZIĘKUJEMY.

BŁOGOSŁAWIENSTWO NA KONIEC

Prowadzący: Nasi ukochani byli dla nas darem i błogosławieństwem. Pomagali nam, abyśmy byli silni a jednocześnie wrażliwi, dobrzy dla siebie a jednocześnie dobroduszni, przygnębieni a jednocześnie świętujący życie – zarówno tu na ziemi, jak i w wieczności.

SPIS TREŚCI

Wstęp	5
Spotkanie pierwsze	7
Spotkanie drugie	11
Spotkanie trzecie	16
Spotkanie czwarte	21
Spotkanie piąte	25
Spotkanie szóste	28
Dodatek (materiały)	37

I zwróciwszy się na osobności do uczniów, rzekł: Błogosławione oczy, które widzą, co wy widzicie. Powiadam wam bowiem, iż wielu proroków i królów chciało widzieć, co wy widzicie, a nie ujrzeli, i słyszeć, co wy słyszycie, a nie usłyszeli. (Łk 10,23–24)

Prowadzący: Każdy z przeczytanych tekstów świętuje cud widzenia: *Spójrzcie na kruki, spójrzcie na lilie...* Błogosławieni jesteście, gdyż wasze oczy widzą. Teraz będziemy świętować życie kogoś, kogo poznaliśmy, kogo widzieliśmy, kogo kochaliśmy.

Prosimy was, abyście wzięli swoje świece i po kolei podchodzili do dużej, zapalanej świecy. Zapalcie swoją świeczkę i powiedzcie wszystkim o jednej cesze charakteru kochanego człowieka, który był dla was darem i błogosławieństwem.

PO OSTATNIEJ ŚWIECZCE

Prowadzący: Przypominamy sobie Twoją śmierć, Panie, świętujemy Twoje zwycięstwo i obecność wśród nas.

Wszyscy: Wierzimy, że kiedy znowu przyjdiesz, zobaczymy Cię twarzą w twarz. Wspominamy, świętujemy i WIERZYMY.

WSPOMINAMY WAS

Prowadzący: Przy wschodzie słońca i gdy wieczór zapada

Wszyscy: Wspominamy Was.

Prowadzący: W powiewie wiatru i podczas mroźnej zimy.

Wszyscy: Wspominamy Was.

UROCZYŚĆ NA ZAKOŃCZENIE GRUPY WSPARCIA

ŚWIĘTOWANIE ŻYCIA W BOGU: WSPOMNIENIE ZMARŁYCH

WSTĘP

Prowadzący: Izajasz mówi: *Lud, który chodzi w ciemności, ujrzy światło wielkie, nad mieszkańcami krainy mroków zabłyśnie światłość. Udzielisz mnóstwo wesela, sprawisz wielką radość, radować się będą przed tobą...* (Iz 9,1–2).

To, co stało się w Wielkanoc, przewyższało wszystkie nadzieje proroków. Radosne zwiastowanie zmartwychwstania, przemiana ludzkiego cierpienia i śmierci na nadzieję życia. Pełnia radości, która promieniuje w zwycięstwie ukrzyżowanego Chrystusa. To zwycięstwo przyćmi żałobę naszych serc i da nam wieczną nadzieję nowego życia.

Przypominamy sobie Twoją śmierć, Panie, świętujemy Twoje zwycięstwo i obecność wśród nas.

Wszyscy: Wierzmy, że kiedy znowu przyjdiesz, zobaczymy Cię twarzą w twarz. Wspominamy, świętujemy i WIERZYM.

ZAPALENIE ŚWIECZEK

Prowadzący: Drodzy zasmuceni, dołączcie do mnie i wspólnie przypomnijmy sobie Boże obietnice, które otrzymaliśmy.

Wszyscy: *Spójrzcie na kruki, że nie sięgają ani żną, a jednak Bóg żywi je.* (Łk 12,24)

Spójrzcie na lilie – ani nie przędą, ani nie tkają, a powiadam wam: Nawet Salomon w całym bogactwie nie był tak przyodziany, jak jedna z nich. (Łk 12,27)

WSTĘP

*Przewodnik dla moderatora grupy wsparcia dla osób po stracie bliskiej osoby powstał jako efekt warsztatów prowadzonych przez dr Natalię Kacianową ze Szkoły Biblijnej w Martinie na Słowacji. W warsztatach brała udział grupa uczestników projektu *Towarzystwo w żałobie w międzykulturowym i międzyreligijnym kontekście*, realizowanego w ramach projektów partnerskich Grundtviga.*

Przewodnik przeznaczony jest dla osób prowadzących grupy fizycznego, emocjonalnego i duchowego wsparcia dla osób, które przeżywają stratę bliskiej osoby, np. współmałżonka, partnera, rodzica, dziecka, przyjaciela. Takie grupy dają przestrzeń do wspólnego przeżywania i przezwyciężania bólu, cierpienia, smutku oraz poszukiwania nadziei. W spotkaniach uczestniczyć może każdy niezależnie od wieku, płci, wyznania, przekonań i filozofii życia. Jedynym warunkiem jest to, aby od straty bliskiej osoby minęło kilka miesięcy.

Spotkania prowadzone są przez przygotowanego moderatora, który sam uczestniczył w takich spotkaniach. W grupie spotyka się od 6 do 8 osób na sześciu dwugodzinnych spotkaniach raz w tygodniu, od połowy listopada do połowy grudnia. Uczestnictwo w spotkaniach jest bezpłatne.

wywołują śmiech – śmieć się. Jeśli Twoje wspomnienia przywołają 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 swojej 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 odgrywa ważne miejsce w Twoim życiu, możesz chcieć uczestniczyć w świątecznych nabożeństwach lub specjalnych religijnych ceremoniach.

Kiedy zbliżają się święta, pamiętaj, że 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(-a). I pozwól sobie być otoczonym(-ą) przez kochających, troskliwych ludzi.

SPOTKANIE PIERWSZE

Przed samym spotkaniem:

- przygotować poczęstunek (kawa, herbata, woda, itp.);
- kupić papierowe chusteczki (2 opakowania), świece do podgrzewacza;
- przygotować pomieszczenie (zrobić krąg z krzeseł, w środku postawić stół, na którym stawiamy dużą świecę, chusteczki, wodę dla prowadzących);
- przygotować materiały do rozdania uczestnikom spotkania.

Materiały:

- zasady grupy wsparcia (uczestnicy mogą je komentować i uzupełnić);
- plan spotkania, smutek, żal – uczucia, które się do niego odnoszą.

MODERATOR 1

Przywitanie, podziękowanie za przyjęcie zaproszenia.

Przeczytanie Psalmu 23.

MODERATOR 2

Modlitwa (własna albo czytana) – Modlitwa Andrzeja Hajduka, ewangelickiego pastora, *I otrze łzę z oka (Nad Horyzont, s. 119).*

Nasze oczy i serca są pełne łez – a my potrzebujemy je wypłakać. Dlatego tu jesteście. Ale przedtem, zanim zaczniemy się dzielić historiami swojego życia, przeczytamy sobie zasady (reguły), które będziemy respektować w ramach naszej grupy. Te reguły pomogą nam stworzyć bezpieczną przestrzeń do dzielenia się i dają nam swobodę w okazaniu swego żalu, smutku, w taki sposób, jaki jest nam najbliższy, jak go najlepiej odczuwamy.

MODERATOR 1

PRZECZYTANIE ZASAD

Pytamy, czy wszyscy zgadzają się z tymi zasadami oraz jakie mogą być jeszcze (ewentualnie) inne opcje czy propozycje, które sami uczestnicy mogą zasugerować. Zwracamy uwagę grupie na wzajemne zaufanie: Wierzmy, że tworzący ją ludzie będą sobie wzajemnie ufać i w jej ramach będziemy dla siebie wsparciem i pomocą.

MODERATOR 2

DZIELENIE SIĘ HISTORIAMI – możemy zacząć od siebie (każdy ma ok. 5 min), np. *Czas, którym teraz dysponujemy, poświęcimy na to, żeby podzielić się swoimi historiami. Przedstawimy się z imienia, powiemy jaką stratę przeżywamy albo przeżyliśmy oraz czego oczekujemy od naszych spotkań. Każdy może mówić przez ok. 5 min, a jeżeli ktoś potrzebuje więcej czasu, będzie go miał w ramach naszych następnych spotkań. Przy opowiadaniu o stracie i żalu pojawia się płacz, który jest naturalny i wskazany. Dlatego na stole leżą chusteczki, żebyście czuli się swobodnie i mogli płakać, kiedy tego potrzebujecie.*

Przerwa.

Streszczenie i nazwanie uczuć, o których mówili uczestnicy (porównaj materiał: *Proces żalu – uczucia, które się do niego odnoszą*). Należy podkreślić, że wszystkie te uczucia są naturalne i są naturalną reakcją na stratę bliskiej osoby. Żebyśmy mogli dostąpić uzdrowienia, musimy najpierw przejawiać, okazać swój ból (do tego ma nam służyć i pomóc to spotkanie, nasza grupa).

Przypomnienie o spotkaniu w następnym tygodniu, rozdanie materiałów (szczególnie przypomnieć daty i tematy następnych spotkań). **Serdeczne zaproszenie.**

Modlitwa (krótka, dziękczynna), rozejście się.

Proces żalu – uczucia, które się z nim wiążą

Przeżywanie żałoby jest normalną reakcją związaną ze stratą kochanego człowieka. Jest to naturalny proces, który wymaga czasu. Nie jest to proces negatywny, ale taki, który prowadzi do uzdrowienia.

Zdaj sobie sprawę, że samo „bycie zajęтым(-ą)” nie odwróci Twojej uwagi od smutku, ale w zasadzie może wzmocnić stres i odwrócić 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 czasem zaplanować Twój świąteczny czas. Zamiast realizować ich plany, **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 świadomy(-a) 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 dodatkowe uczucie paniki, strachu i niepokoju w czasie, kiedy Twój smutek już i tak jest większy. **Podczas robienia planów zostaw miejsce na ich zmianę**, jeśli uznasz, że to właściwe.

Korzystaj ze skarbu wspomnień

Wspomnienia są najlepszym dziedzictwem, jakie zostaje po śmierci kogoś bliskiego. A święta zawsze wywołują myśli o minionych chwilach. Dziel się nimi z rodziną i przyjaciółmi. Pamiętaj, że wspomnienia mają zabarwienie zarówno radosne, jak i smutne. Jeśli wspomnienia

ŻAŁOBA PODCZAS ŚWIĄT BOŻEGO NARODZENIA

DR ALAN D. WOLFELT

Nie jesteś sam(-a)

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 poradzić sobie ze 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(-ą).

Bądź tolerancyjny(-a) 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. Nie wymagaj od siebie, żeby w święta być w swojej szczytowej formie.

Usuń zbędny stres

Możesz czuć się zestresowany(-a), więc nie forsuj się. Unikaj izolowania się, lecz **zapewnij sobie także szczególny czas tylko dla siebie**.

W czasie jego trwania mogą pojawić się uczucia zarówno negatywne, jak też pozytywne. Dzięki uczuciom dopuścimy do siebie myśli o stracie oraz zdołamy ją znieść, znajdziemy nowy sens życia i odkryjemy nadzieję.

Przeżywanie żałoby jest ciężką pracą, jest procesem, który nie przebiega według jakiegoś określonego porządku. Uczucia przychodzą i odchodzą, niektórym poświęcamy więcej uwagi, bardziej się na nich koncentrujemy, niektóre w ogóle się nie pojawiają.

Z jakimi uczuciami możemy się spotkać?

- szok – pustka, zaprzeczenie,
- lęk (niepokój, udręczenie) – panika, strach, niemożność skupienia się,
- gniew (złość) – na człowieka, który nas opuścił, na Boga, na siebie samych,
- wina, żal,
- smutek i depresja – kompletne emocjonalne i fizyczne wyczerpanie,
- samotność i opuszczenie,
- ból – osłabienie, strata zaufania do siebie, utrata marzeń,
- wysiłek do uwolnienia się – wiara – powolny powrót do życia,
- nadzieja – szukanie kotwicy, pewności, że życie ma sens pomimo straty ukochanego człowieka.

Kto i co może nam pomóc?

- ktoś, kto pójdzie z nami dalej, kto nie przestraszy się naszej ciemnej doliny żalu, kto udźwignie nasz ból;
- bliskość drugiego człowieka, dotyk, zrozumienie;
- rozmowa telefoniczna, list;
- pamięć o zmarłym, podzielenie się wspomnieniami;
- ktoś, kto wytrzyma nasz płacz i dostosuje się do naszego rytmu;
- ktoś, kto zrozumie wielkość naszej straty i da nam możliwość jej wyrażenia.

Żałoba nie jest naszym wrogiem. Jest potrzebna, bo pomaga przywrócić fizyczną i psychiczną równowagę.

Pozwólmy porwać się żalowi. Nie walczmy z nim. Płacz jest narzędziem terapeutycznym. Jest naturalnym instrumentem naszego uzdrowienia.

Niekiedy wydaje nam się, że nie możemy się smucić/opłakiwać kogoś, że musimy być jak skała, dlatego że nasza rodzina nas potrzebuje. Ale my też jesteśmy tymi, których tak samo boleśnie dotyka strata.

Bóg nie chce, abyśmy cierpieli. Bóg daje nam siłę, abyśmy potrafili unieść nasz ból.

Nie poznamy odpowiedzi na pytanie: *Dlaczego właśnie ja? Dlaczego mnie to spotkało?* Jednak możemy się zapytać: *Jak mam sobie poradzić z tym, co mnie spotkało?*

Ewentualne wiersze, eseje, fragmenty Pisma Świętego na temat żałoby, smutku, bólu.

Zasady grupy

1. Zasada poufności

To, co mówimy w grupie, pozostaje w niej. Nie rozmawiamy z osobami spoza grupy o innych uczestnikach spotkania. Możemy mówić o swoich doświadczeniach i odkryciach, jakich dokonaliśmy w związku ze swoją osobą w czasie spotkania.

2. Zasada równości

Każdy uczestnik grupy ma czas na mówienie. Gdy mówi jedna osoba, pozostali członkowie grupy poświęcają jej uwagę. Każdy członek grupy ma prawo do mylenia się i milczenia.

3. Zasada akceptacji

Akceptujemy innych takimi, jakimi są i szanujemy ich opinie. Nie udzielamy rad, ale mówimy o sobie i swoich doświadczeniach.

4. Zasada szacunku

Przychodzimy punktualnie i regularnie. Na spotkaniu trzymamy się limitu czasu i programu.

Jak odkryjemy, że następuje pogodzenie? Na przykład zaczniemy znów normalnie jeść, prześpimy całą noc, zainteresujemy się zapomnianym hobby. Zaczniemy znowu spotykać się z ludźmi, zanurzymy się w życiu.

Carol Crandell powiedziała, że *w żalu nie pomoże nam czas, ale to, co z tym czasem zrobimy.*

W procesie żalu stwórzmy sobie miejsce na pogodzenie się z bólem, smutkiem, bądźmy dla siebie miłosierni. Zaufajmy Bogu, miejmy w Nim nadzieję. Bóg nam pomoże. Mimo tego, że w żalu życie wygląda beznadziejnie, Bóg jest mocniejszy niż żal, ból, śmierć, a nawet beznadzieja.

Uwaga!

Na ostatnie spotkanie należy przynieść zdjęcia swoich zmarłych.

POGODZENIE SIĘ ZE STRATĄ

*Żal w rzeczywistości nigdy nie ustaje,
tylko z upływem czasu staje się coraz
mniejszy.* Anonim

Śmierć bliskiego człowieka zawsze nas zmienia. Życie już nigdy nie będzie takie jak przedtem. To nie znaczy, że nie może być nadal piękne i znaczące.

Wolfelt używa słowa „pogodzenie się” na oznaczenie procesu żalu skierowanego naprzód, na przyszłość, nawet bez fizycznej obecności ukochanej osoby. Z pogodzeniem przychodzi nowa energia, pewność siebie i zdolność zaakceptowania rzeczywistości śmierci. Pogodzenie oznacza odnowienie pragnienia, aby znów być częścią życia, uświadomienie sobie, że ból i żal, a w końcu nawet śmierć należą do życia. Pogodzić się oznacza „przywrócić dobre życie”.

Żal nie musi całkowicie zniknąć, ale możemy się z nim pogodzić. Nie tylko nasz umysł, ale także serce i duch zaczynają rozumieć, co się stało. Zrezygnować z ukochanej osoby (pozwolić jej odejść) i mieć z nią nową relację, zbudowaną tylko na wspomnieniach – to ciężka praca.

Pogodzenie się nie zdarzy się przypadkowo. Pogodzenie przychodzi po intensywnym żalu, przez rozmowy, płacz, medytację, malowanie, śpiewanie itp. Pokazać żal w konkretnej formie, fizycznie wyrazić swoje uczucia – to także oznacza pogodzenie się.

Pogodzenie się ze stratą oznacza również stępienie ostrych kolców żalu. Nie spowoduje to ich zaniku, ale złagodzenie, pojawienie się nowego sensu życia, nadzieję, stworzenie nowej „normalności”.

Tak, jak po zagojeniu rany pozostaje blizna, tak samo uporamy się z żalem. Wyzdrowiejemy, ale nie bez bólu, proces żalu na zawsze nas zmienia.

SPOTKANIE DRUGIE

Przed samym spotkaniem:

- przygotować poczęstunek (kawa, herbata, woda, itp.);
- kupić papierowe chusteczki (2 opakowania), świeczki;
- przygotować pomieszczenie (zrobić krąg z krzesel, w środku postawić stół, na którym stawiamy dużą świecę, chusteczki, wodę dla prowadzących);
- przygotować materiały.

Materiały:

- *Definiowanie żałoby* do rozdania uczestnikom spotkania.
-

MODERATOR 1

Przywitanie (*Jak sobie życzyacie, abyśmy Was nazywali? Mnie możecie nazywać...*).

MODERATOR 2

Powtórzenie zasad

MODERATOR 1

Wstępna runda – dzielenie się odczuciami. **Po poprzednim spotkaniu czułem się..., dlatego że....** Jeszcze raz się przedstawiamy sobie (imieniem, którym chcemy być nazywani), nazywamy stratę, z którą się zmierzamy i odczucia po poprzednim spotkaniu, np. *Zacznę od siebie: nazywam się Natalia Kacianova, możecie do mnie mówić Natalia, przeżyłam stratę swego wujka i dziadka, którzy umarli w wieku 59 i 92 lat w poprzednim i tym roku. Po poprzednim spotkaniu czuję się wzbogacona, dlatego, że ludzie w tej grupie są bardzo otwarci i bardzo szczerze dzielą się swoimi żałami i odczuciami.*

MODERATOR 2

TEMAT: Definiowanie żałoby, proces żałoby. Czym jest żałoba, czym jest proces żałoby, co nas czeka w procesie żałoby.

Przerwa.

MODERATOR 1

Dzielenie się – każdy może mówić około 5 min, jeśli ktoś potrzebuje więcej czasu, może go otrzymać. Podczas rozmowy o żałobie płacz jest naturalny i wskazany. Dlatego są tutaj chusteczki, abyście mogli swobodnie płakać, kiedy zajdzie potrzeba. PYTANIA pomocne do dzielenia się: **Co było w żałobie dla Was najtrudniejsze? W jaki sposób wspominać swojego zmarłego?**, np. *Po stracie wujka najtrudniejsze było patrzeć na babcię, która chowała już swoje drugie dziecko. Dla mnie osobiście trudnym było patrzeć, jak umiera. Umierał w szpitalu, w wielkim bólu. Odwiedziłam go na 2 tygodnie przed śmiercią, a wiedziałam, że to już jest koniec. Napisałam jego synom, którzy ze względu na jego charakter i alkoholizm stracili z nim kontakt. Przyszli się z nim pożegnać. Potem usiadłam na brzegu jego łóżka i bardzo płakałam. Trzymałam go za rękę i modliłam się Ojczy nasz. Zatrzymałam się na prośbie Bądź wola Twoja. Wiedziałam, że Bóg jest dobry. W końcu i zawsze – przecież stanie się tylko Jego wola. I dlatego na przekór temu, że nie wiem, jaka była wiara wujka, wiem, że Pan Bóg zdecydował się na dobro i łaskę. Na jego pogrzeb napisałam wiersz: Dziś należysz do nieba.*

Podziękowanie za szczere dzielenie się. Powtórne podkreślenie tego, że żałoba jest cyklicznym procesem, a naszym dążeniem jest pamiętać, nie zapomnieć. Uzdrowienie spoczywa w tym, na ile jesteśmy objęci miłością i zrozumieniem ludzi, którzy sami przeszli drogą żałoby.

Modlitwa (krótka, dziękczynna). Przypomnienie o spotkaniu w kolejnym tygodniu, rozdanie materiałów. Pożegnanie się.

Proces żałoby

Żałoba jest naturalną reakcją na stratę kogoś lub czegoś, co uważaliśmy za ważne.

ŻAŁOBA TO PROCES

Zaczyna się w momencie, jak tylko otrzymamy informację o śmierci lub śmiertelnej chorobie bliskiej nam osoby. Żałobę przeżywamy także wtedy, kiedy mamy odczucie, że jesteśmy w stanie zaakceptować stratę.

przebywania z Bogiem w całkowicie innej relacji – piękniejszej i doskonalszej.

Pójdźcie do mnie wszyscy, którzy jesteście spracowani i obciążeni, a Ja wam dam ukojenie. Weźcie na siebie moje jarzmo i ucztujcie się ode mnie, [...] a znajdziecie ukojenie dla dusz waszych. (Mt 11,28–29).

Dzięki Bożej łasce, miłości i obietnicom możemy mieć nadzieję. A nadzieja jest tym, co przetrwa, niezależnie od wielkości naszego bólu, gniewu i rozczarowania. Dzięki Bogu!

Jak możemy podczas żałoby pobudzić swoją wiarę? Wolfelt zaleca wypróbowanie następujących sposobów:

1. Stworzyć przestrzeń dla medytacji. Znaleźć swój „przybytek” (kościół, sala modlitewna, może stół z Biblią i zdjęciem zmarłego). Nie chodzi o czczenie zmarłych, chodzi o wyciszenie się w miejscu specjalnie do tego przeznaczonym.
2. Modlitwa i medytacja. Każdy rano zaczniemy krótką modlitwą, westchnieniem do Boga. Przeczytajmy jeden werset i zastanówmy się nad nim (dajmy się prowadzić). Codziennie możemy w drobniactwach odkrywać dar życia.
3. Posadzenie drzewa. Wystarczy też doniczka, możemy posadzić ziarenko, które będzie rosnąć i przypominać nam, że Bóg się o nas troszczy (*Przypatrzcie się liliom polnym...*).
4. Spacer na łonie natury. Przyroda jako Boże stworzenie daje nam wiele możliwości wyciszenia i podziwiania Bożego dzieła. Możemy odwiedzać miejsca, na które przychodziliśmy razem ze zmarłym. Pozwolić, aby odżyły w nas wspomnienia.
5. Możliwość „rozwijającej się relacji”. Jak będziemy zmarłych wspominać? Jaką formę przybierze nasza relacja po ich śmierci? Nie chodzi o ożywanie i przywoływanie zmarłych, chodzi o to, aby nie bać się westchnąć: „Ach mammo, gdzie jesteś? Słyszysz mnie? Wiem, że nie żyjesz, że już cię nigdy nie usłyszę, ale pomaga mi świadomość, że mogę pomimo twojej śmierci wymówić twoje imię i mieć nadzieję, że się znów spotkamy”.

Co innego możemy jeszcze zrobić, aby zmniejszyć nasz ból?

UZDROWIENIE PRZEZ WIARĘ

Na podstawie badań Brooka Noela dotyczących towarzyszenia osobom będącym w żałobie, możemy wyodrębnić dwa czynniki, które decydują, czy człowiek pogrążony w żałobie umocni się w wierze czy osłabnie. Pierwszym czynnikiem jest wyrażenie gniewu i negatywnych uczuć, drugim – przyjęcie przez religijną społeczność. (Noel Brook, Pamela D. Blair, *I Wasn't Ready to Say Goodbye*, Sourcebooks, 2000, s. 212).

W smutku naturalny jest gniew na Boga. W smutku żyjemy „jakby w ciemności”. Wszystkie nasze uczucia są mniej lub bardziej negatywne. Psalmi są pełne krzyku ludzi wołających do Boga i zarzucających Mu Jego „nieobecność i brak zainteresowania”.

Boże mój, Boże mój, czemuś mnie opuścił [...]? Czemuś tak daleki [...] od słów krzyku mego? Wołam co dnia, a nie odpowiadasz, i w nocy, a nie mam spokoju (Ps 22).

ALE: w swoim gniewie i smutku do Boga woła tylko ten, kto w Niego wierzy! Czy moglibyśmy wołać do kogoś, o kim myślimy, że nie istnieje? Jezus powtarza słowa tego psalmu na krzyżu, w bólu i opuszczeniu (Mt 27,46).

Jeśli Jezus może przemawiać do Boga z żalem w duszy, my też możemy to robić. Ważna jest świadomość, że Bóg nas słyszy i może nam pomóc: *Błogosławieni, którzy się smucą, albowiem oni będą pocieszeni (Mt 5,4).*

W Liście do Rzymian Paweł zapewnia nas, że NIC nas nie odłączy od miłości Bożej, która jest w Chrystusie Jezusie, Panu naszym.

Jestem tego pewien, że ani śmierć, ani życie [...] ani teraźniejszość, ani przyszłość, ani moce, ani wysokość, ani głębokość, [...] nie zdola nas odłączyć od miłości Bożej, która jest w Chrystusie Jezusie, Panu naszym (Rz 8,38–39).

W naszym krzyku i gniewie zwracamy się do Tego, który nas usłyszyci i może nas ochronić – do Boga, który nam daje obietnicę, że wszystko będzie inne, nowe. Śmierć nie oznacza końca, śmierć jest możliwością

JEST UNIWERSALNA, ALE MA TEŻ WYMIAR OSOBISTY

Wszyscy przeżywamy żałobę, ale nasza żałoba różni się pod względem naszych fizycznych, intelektualnych, kulturalnych, emocjonalnych, finansowych i duchowych możliwości.

OZNAKI ŻAŁOBY MOGĄ MIEĆ WYMIAR FIZYCZNY

Problemy ze snem, zmęczenie, słabość, brak chęci do jedzenia, drgawki, ścisk w gardle itp. Jeżeli nasz ból fizyczny przedłuża się, powinniśmy zgłosić się do lekarza.

JEST NIEPRZEWDYWALNA

Czasem czujemy się dobrze, a za chwilę znowu wpadamy w intensywną żałobę. Uzdrowienie przychodzi, kiedy ten „normalny stan” przeżywamy częściej niż intensywną żałobę.

Proces żałoby: szok, cierpienie i ból, nowy początek.

Szok

- ma miejsce zaraz po stracie;
- obejmuje zaprzeczanie starty, odrzucanie, niemożność zmierzenia się z rzeczywistością;
- do szoku należy także: pustka, opuszczenie, nieracjonalność, niepokój, nielogiczne zachowanie, poszukiwanie ukochanej osoby, koszmary nocne, niemożność przyjęcia rzeczywistości śmierci;
- niczym kora dla drzewa, tak szok jest po to, aby ochronić człowieka przed uczuciami, którą przyjdą.

Cierpienie, ból

- przeżywamy go kilka tygodni po stracie;
- może trwać tygodniami, miesiącami, a nawet latami;
- zawiera w sobie: panikę, strach, negatywne uczucia (gniew, poczucie winy), żal;
- mamy wrażenie, że „zwariujemy”.

Nowy początek

- nazywa się akceptacją rzeczywistości albo czasem uzdrowienia;

- pojawia się pragnienie odnawiania albo tworzenia nowych relacji, zdolność do rozmowy o stracie bez rozżalania się nad sobą, potrzeba spojrzenia w przyszłość;
- zawiera akceptację, przystosowanie się, nadzieję, ulgę;
- zawiera także poczucie winy, z powodu tego, że czujemy się lepiej, że przestajemy przeżywać żałobę.

PAMIĘTAJMY: Proces żałoby nie jest liniowy. Jest cykliczny. Jak jazda kolejką górską – raz w dół, raz w górę. Proces żałoby jest rzeczą indywidualną.

Co nas czeka w procesie żałoby:

1. zmierzenie się ze startą,
2. odczuwanie wielkiego bólu,
3. wspominanie zmarłego,
4. szukanie nowej tożsamości,
5. szukanie sensu życia,
6. przyjęcie pomocy.

ZMIERZENIE SIĘ ZE STARTĄ

Jest to proces, który potrzebuje czasu. Czujemy się, jak w złym śnie. *Oby to nie była prawda. Obyśmy się obudzili, a to wszystko okazało się tylko snem. Żałoba jest faktem, który sobie poczeka na ciebie za rogiem. Nie chcemy, ale wiemy, że za ten róg musimy pójść. Zbieramy odwagę do pójścia tam* (Wolfelt).

ODCZUWANIE WIELKIEGO BÓLU

Nie unikajcie bólu. Jest on częścią procesu uzdrowienia. Jeśli boleść stłumicie, zakorzeni się w was jeszcze głębiej. Jak infekcja w ranie – zawsze jest lepiej, żeby wy dostała się na wierzch.

WSPOMINANIE ZMARŁEGO

Wspomnienia są spoiwem, które nas łączy ze zmarłą osobą także po śmierci. Wspominanie zazwyczaj rozpoczyna się na pogrzebie. Swoje ulubione wspomnienia można również zapisać w dzienniku, stworzyć album ze zdjęciami. Wracać wspomnieniami w czasie urodzin, Bożego Narodzenia, wyjątkowych dat.

UTRATA SENSU

- **Celów i marzeń** – nasze wyobrażenia, marzenia i oczekiwania już się nie spełnią.
- **Wiary** – walka z Bogiem.
- **Pragnienia spełnienia** – *Jaki ma to sens? Po co to wszystko?*
- **Radości** – żyjemy bez poczucia radości i sensu.

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

Żaden człowiek nie jest samotną wyspą; każdy stanowi ułamek kontynentu, część łądu [...] śmierć każdego człowieka umniejsza mnie, albowiem jestem zespolony z ludzkością. Dlatego nigdy nie pytaj, komu bije dzwon; bije on tobie (cytat z książki *Komu bije dzwon*, Ernesta Hemingwaya zaczerpnięty przez niego z dzieła *Medytacja XVII siedemnastowiecznego poety angielskiego Johna Donna*).

STRATA I WTÓRNE SKRZYWDZENIE

Tracąc bliską osobę, nie tracimy jej tylko fizycznie, ale wraz z nią tracimy ważne relacje, więzi, wyobrażenia o sobie samym i świecie wokół nas – są to wtórne zranienia wynikające z doświadczonej straty. Alan Wolfelt (kierownik Centrum ds. poradnictwa w żałobie w USA) wyodrębni 3 grupy wtórnych zranień (start):

1. utrata siebie samego,
2. utrata poczucia bezpieczeństwa,
3. utrata sensu.

UTRATA SIEBIE SAMEGO

Czuję się, jakbym z nim (z nią) i ja (kawalek mnie samego) zmarł(-a).

- **Tożsamość** – utraciliśmy tożsamość męża, żony, córki, syna, ojca, matki...
- **Samoświadomość** – nasza samoświadomość jest gorsza (niższa), dlatego że zmarła osoba była naszym wsparciem, pewnością.
- **Zdrowie** – żałoba przynosi ze sobą mnóstwo symptomów fizycznych: bóle głowy, bezsenność itp.
- **Osobowość** – *Czuję się, jakbym to nie była ja.*

UTRATA POCZUCIA BEZPIECZEŃSTWA

- **Emocjonalnego** – jesteśmy emocjonalnie rozchwiani, dlatego że w zmarłym mieliśmy punkt wsparcia uczuciowego.
- **Fizycznego** – w pustym domu przestajemy się czuć bezpiecznie.
- **Finansowego** – utrata pewności przychodów finansowych, teraz trzeba się nauczyć finansowo „panować” nad gospodarstwem domowym.
- **Stylu życia** – zmiana stylu życia, odmawianie sobie wielu rzeczy.

SZUKANIE NOWEJ TOŻSAMOŚCI

Nasza tożsamość jest związana z ludźmi, z którymi łączy nas więź. Po utracie relacji, po śmierci bliskiego człowieka ta tożsamość się zmienia. Mąż staje się wdowcem, żona wdową. Po stracie obydwójga rodziców zostajemy sierotami. W walce o nową tożsamość wielką pomocą jest wsparcie przyjaciół, rodziny i innych osób.

SZUKANIE CELU ŻYCIA

Jak się to mogło stać? Dlaczego? – tego typu pytania są dowodem na to, że pewnych spraw nie mamy pod kontrolą. Czujemy się bezsilni. Przy szukaniu celu życia zwracamy się także do Boga, często w płaczu i złości. I to możemy robić. Bóg tego chce. Podobnie jak Hiob ze swymi pytaniami mamy zwracać się do Boga. To może pomóc nam uzmysłwić sobie, jak bardzo jesteśmy od Niego zależni. Może to też pogłębić naszą relację z Nim. *Śmierć daje nam perspektywę życia* (Ralph W. Emerson). To prawda.

PRZYJĘCIE POMOCY

Teraz i zawsze. *Nie potrzebuję wiedzieć, co mam w żałobie robić. Możemy zwrócić się do tych, którzy moją drogą szli przede mną. Abym była uzdrowiona, muszę dotknąć i być dotknięta przez tych, którzy to przeżyli. Ci ludzie mogą mnie objąć miłością, nadzieją oraz wewnętrzną siłą* (Wolfelt).

Źle jest przechodzić przez żałobę samemu. Uzdrowienie przychodzi nie tylko dzięki własnym możliwościom, ale i dzięki systemowi wsparcia. Nauczmy się przyjmować miłość i wsparcie innych.

SPOTKANIE TRZECIE

Materiały:

- o *Witajcie w Holandii* i *Strata i wtórne skrzywdzenie* do rozdania uczestnikom spotkania.
-

MODERATOR 1

Przywitanie.

Runda wstępna – dzielenie się odczuciami.

*Tydzień temu tematem był proces żałoby. Czego się dowiedzia-
leś na poprzednim spotkaniu o swojej żałobie?*

MODERATOR 2

Rozmyślanie: Witajcie w Holandii

*Dzisiaj będziemy zastanawiać się nad tym, co tracimy wraz ze
śmiercią drugiego człowieka. Posłuchajcie opowiadania
Witajcie w Holandii, w którym autorka opisuje utratę marzeń
po stracie swojej matki.*

MODERATOR 1

Dzielenie się.

*Każdy może mówić około 5 min, jeśli ktoś potrzebuje więcej
czasu, może go otrzymać. Podczas rozmowy
o żałobie płacz jest naturalny i wskazany, dlatego tutaj są
chusteczki, abyście mogli z nich swobodnie korzystać, kiedy
zajdzie taka potrzeba.*

***Jak sobie radzicie ze startą swojej tożsamości, swoich
wyobrażeń o życiu po śmierci bliskich, swoich marzeń?***

*np. Znałam tylko jednego swojego dziadka, drugi zmarł, kiedy
miałam 4 lata. Zawsze sobie wyobrażałam, że to dzieci mają
opiekować się swoimi starszymi rodzicami, jednak moja babcia
i dziadek przeżyli obydwoje swoich dzieci...*

Utrata marzeń...

*o starości, kiedy starsza osoba, zmęczona życiem, jest otoczona
swoją rodziną, swoimi dziećmi;*

siebie, to zauważycie, że w Holandii są, np. wiatraki, tulipany, a nawet Rembrandt.

Wszyscy inni udają się na urlop do Włoch i mówią o tym, jak wspaniale są Włochy. A przez resztę swego życia będziecie mówić: „Tak, tam i ja miałam się udać. Tak sobie to wyobrażałam”.

Ból po tej stracie może nigdy nie minie całkowicie, dlatego że utrata marzeń jest poważną startą. Jeśli jednak spędzicie życie na uzalaniu się z powodu tego, że nigdy nie pojedziecie do Włoch, to też nigdy nie dostrzeżecie możliwości, jakie wam oferuje Holandia.

WITAJCIE W HOLANDII

Gdy miałam 26 lat, zmarła moja mama. Gdybym miała opisać swoją drogę żałoby, zaczęłabym chyba w ten sposób:

Kiedy kończycie uczelnię wyższą, a wasza mama płacze na uroczystości zakończenia, przytulacie ją – macie wrażenie, że tak już będzie zawsze. Jak wychodzicie za mąż, wyobrażacie sobie, że wasza mama będzie pilnować waszych dzieci. To będą szczęśliwe dzieci – takiej babci życzylibyście każdemu. Wasze marzenia o tym, że mama będzie zawsze tam, gdzie jej będziecie potrzebować, można porównać do marzeń o wspaniałej wycieczce do Włoch. Urlop we Włoszech jest czymś naturalnym, a widzieć np. Koloseum, Dawida pędzla Michała Anioła, gondole w Wenecji jest czymś niezapomnianym i wyjątkowym.

Na taką wycieczkę wewnętrznie przygotowujecie się, nawet nauczycie się kilku zdań po włosku. Nie możecie się doczekać dnia, kiedy wyjdziecie z samolotu i rozgrzeje was ciepłe, włoskie słońce. Kiedy jednak samolot wylądowuje, stewardesa wam oznajmia: „Witajcie w Holandii!”.

„Słucham? – powiecie – w Holandii? To musi być jakaś pomyłka!”.

„Przykro nam, ale plany się zmieniły i wylądowaliśmy w Holandii. Na razie musicie tu pozostać. Najważniejsze, że nie wylądowaliśmy w jakiejś dżungli albo nie spadliśmy na dno oceanu. Znaleźliśmy się tylko w innym miejscu, trochę oddalonym od tego, do którego chcieliście dotrzeć”.

Zatem wsiądziecie z samolotu, kupicie sobie książki o Holandii, zapiszecie się na kurs języka holenderskiego. Znajdziecie sobie nowych przyjaciół, ludzi, których byście przedtem prawdopodobnie nie spotkali.

Jesteście w innym miejscu. Miejsku, o którym nie marzyliście. Życie w Holandii jest powolniejsze od tego we Włoszech. Nie jest też tak atrakcyjne. Ale po kilku miesiącach życia w tym kraju, po tym, jak odważycie się zrobić głębszy oddech i zaczniecie rozglądać się wokół

o umieraniu w domu, w znanym środowisku – po śmierci dziadka babcię (83) przenieśliśmy do Martina (nazwa miasta). W starości oprócz dzieci i męża straciła również swój dom... zdecydowała się przeprowadzić, aby być z nami aż do końca.

MODERATOR 2

Podziękowanie za szczere dzielenie się.

Poprzez śmierć bliskiego człowieka nie tracimy go tylko fizycznie, ale tracimy o wiele więcej. Musimy sobie poradzić też ze startą siebie samych, swoich strachów, obaw, swoich planów na przyszłość. Uzmysłowanie sobie tych strat pomoże nam na drodze do uzdrowienia.

Modlitwa – krótka, dziękczynna, osobista.

Przypomnienie o spotkaniu w kolejnym tygodniu.

Rozdanie materiałów.

Pożegnanie się.

Witajcie w Holandii

Gdy miałam 26 lat, zmarła moja mama. Gdybym miała opisać swoją drogę żałoby, zaczęłabym chyba w ten sposób:

Kiedy kończycie uczelnię wyższą, a wasza mama płacze na uroczystości zakończenia, przytulacie ją – macie wrażenie, że tak już będzie zawsze. Jak wychodzicie za mąż, wyobrażacie sobie, że wasza mama będzie pilnować waszych dzieci. To będą szczęśliwe dzieci – takiej babci życzylibyście każdemu. Wasze marzenia o tym, że mama będzie zawsze tam, gdzie jej będziecie potrzebować, można porównać do marzeń o wspaniałej wycieczce do Włoch. Urlop we Włoszech jest czymś naturalnym, a widzieć np. Koloseum, Dawida pędzla Michała Anioła, gondole w Wenecji jest czymś niezapomnianym i wyjątkowym.

Na taką wycieczkę wewnętrznie przygotowujecie się, nawet nauczycie się kilku zdań po włosku. Nie możecie się doczekać dnia, kiedy wyjdziecie z samolotu i rozgrzeje was ciepłe, włoskie słońce. Kiedy

jednak samolot wyląduje, stewardesa wam oznajmia: „Witajcie w Holandii!”.

„Słucham? – powiecie – w Holandii? To musi być jakaś pomyłka!”.

„Przykro nam, ale plany się zmieniły i wylądowaliśmy w Holandii. Na razie musicie tu pozostać. Najważniejsze, że nie wylądowaliśmy w jakiejś dżungli albo nie spadliśmy na dno oceanu. Znaleźliśmy się tylko w innym miejscu, trochę oddalonym od tego, do którego chcieliście dotrzeć”.

Zatem wysiądziecie z samolotu, kupicie sobie książki o Holandii, zapiszecie się na kurs języka holenderskiego. Znajdziecie sobie nowych przyjaciół, ludzi, których byście przedtem prawdopodobnie nie spotkali.

Jesteście w innym miejscu. Miejscu, o którym nie marzyliście. Życie w Holandii jest powolniejsze od tego we Włoszech. Nie jest też tak atrakcyjne. Ale po kilku miesiącach życia w tym kraju, po tym, jak odważycie się zrobić głębszy oddech i zaczniecie rozglądać się wokół siebie, to zauważycie, że w Holandii są, np. wiatraki, tulipany, a nawet Rembrandt.

Wszyscy inni udają się na urlop do Włoch i mówią o tym, jak wspaniałe są Włochy. A przez resztę swego życia będziecie mówić: „Tak, tam i ja miałam się udać. Tak sobie to wyobrażałam”.

Ból po tej stracie może nigdy nie minie całkowicie, dlatego że utrata marzeń jest poważną startą. Jeśli jednak spędzicie życie na uzalaniu się z powodu tego, że nigdy nie pojedziecie do Włoch, to też nigdy nie dostrzeżecie możliwości, jakie wam oferuje Holandia.

Strata i wtórne skrzywdzenie

Tracąc bliską osobę, nie tracimy jej tylko fizycznie, ale wraz z nią tracimy ważne relacje, więzi, wyobrażenia o sobie samym i świecie wokół nas – są to wtórne zranienia wynikające z doświadczonej straty. Alan Wolfelt (kierownik Centrum ds. poradnictwa w żałobie w USA) wyodrębnił 3 grupy wtórnych zranień (start):

WSPOMINANIE ZMARŁEGO

Wspomnienia są spoiwem, które nas łączy ze zmarłą osobą także po śmierci. Wspominanie zazwyczaj rozpoczyna się na pogrzebie. Swoje ulubione wspomnienia można również zapisać w dzienniku, stworzyć album ze zdjęciami. Wracać wspomnieniami w czasie urodzin, Bożego Narodzenia, wyjątkowych dat.

SZUKANIE NOWEJ TOŻSAMOŚCI

Nasza tożsamość jest związana z ludźmi, z którymi łączy nas więź. Po utracie relacji, po śmierci bliskiego człowieka ta tożsamość się zmienia. Mąż staje się wdowcem, żona wdową. Po stracie obydwójga rodziców zostajemy sierotami. W walce o nową tożsamość wielką pomocą jest wsparcie przyjaciół, rodziny i innych osób.

SZUKANIE CELU ŻYCIA

Jak się to mogło stać? Dlaczego? – tego typu pytania są dowodem na to, że pewnych spraw nie mamy pod kontrolą. Czujemy się bezsilni. Przy szukaniu celu życia zwracamy się także do Boga, często w płaczu i złości. I to możemy robić. Bóg tego chce. Podobnie jak Hiob ze swymi pytaniami mamy zwracać się do Boga. To może pomóc nam uzmysłwić sobie, jak bardzo jesteśmy od Niego zależni. Może to też pogłębić naszą relację z Nim. *Śmierć daje nam perspektywę życia* (Ralph W. Emerson). To prawda.

PRZYJĘCIE POMOCY

Teraz i zawsze. *Nie potrzebuję wiedzieć, co mam w żałobie robić. Możemy zwrócić się do tych, którzy moją drogą szli przede mną. Aby byłam uzdrowiona, muszę dotknąć i być dotknięta przez tych, którzy to przeżyli. Ci ludzie mogą mnie objąć miłością, nadzieją oraz wewnętrzną siłą* (Wolfelt).

Źle jest przechodzić przez żałobę samemu. Uzdrawienie przychodzi nie tylko dzięki własnym możliwościom, ale i dzięki systemowi wsparcia. Nauczmy się przyjmować miłość i wsparcie innych.

Cierpienie, ból

- przeżywamy go kilka tygodni po stracie;
- może trwać tygodniami, miesiącami, a nawet latami;
- zawiera w sobie: panikę, strach, negatywne uczucia (gniew, poczucie winy), żal;
- mamy wrażenie, że „zwariujemy”.

Nowy początek

- nazywa się akceptacją rzeczywistości albo czasem uzdrowienia;
- pojawia się pragnienie odnawiania albo tworzenia nowych relacji, zdolność do rozmowy o stracie bez rozżalania się nad sobą, potrzeba spojrzenia w przyszłość;
- zawiera akceptację, przystosowanie się, nadzieję, ulgę;
- zawiera także poczucie winy, z powodu tego, że czujemy się lepiej, że przestajemy przeżywać żałobę.

PAMIĘTAJMY: Proces żałoby nie jest liniowy. Jest cykliczny. Jak jazda kolejką górską – raz w dół, raz w górę. Proces żałoby jest rzeczą indywidualną.

Co nas czeka w procesie żałoby?

1. zmierzenie się ze startą,
2. odczuwanie wielkiego bólu,
3. wspomnianie zmarłego,
4. szukanie nowej tożsamości,
5. szukanie sensu życia,
6. przyjęcie pomocy.

ZMIERZENIE SIĘ ZE STARTĄ

Jest to proces, który potrzebuje czasu. Czujemy się, jak w złym śnie. „Oby to nie była prawda. Obyśmy się obudzili, a to wszystko okazało się tylko snem. Żałoba jest faktem, który sobie poczeka na ciebie za rogiem. Nie chcemy, ale wiemy, że za ten róg musimy pójść. Zbieramy odwagę do pójścia tam” (Wolfelt).

ODCZUWANIE WIELKIEGO BÓLU

Nie unikajcie bólu. Jest on częścią procesu uzdrowienia. Jeśli boleść stłumicie, zakorzeni się w was jeszcze głębiej. Jak infekcja w ranie – zawsze jest lepiej, żeby wy dostała się na wierzch.

1. utrata siebie samego,
2. utrata poczucia bezpieczeństwa,
3. utrata sensu.

UTRATA SIEBIE SAMEGO

Czuję się, jakbym z nim (z nią) i ja (kawalek mnie samego) zmarł(-a).

- **Tożsamość** – utraciliśmy tożsamość męża, żony, córki, syna, ojca, matki...
- **Samoświadomość** – nasza samoświadomość jest gorsza (niższa), dlatego że zmarła osoba była naszym wsparciem, pewnością.
- **Zdrowie** – żałoba przynosi ze sobą mnóstwo symptomów fizycznych: bóle głowy, bezsenność itp.
- **Osobowość** – *Czuję się, jakbym to nie była ja.*

UTRATA POCZUCIA BEZPIECZEŃSTWA

- **Emocjonalnego** – jesteśmy emocjonalnie rozchwiani, dlatego że w zmarłym mieliśmy punkt wsparcia uczuciowego.
- **Fizycznego** – w pustym domu przestajemy się czuć bezpiecznie.
- **Finansowego** – utrata pewności przychodów finansowych, teraz trzeba się nauczyć finansowo „panować” nad gospodarstwem domowym.
- **Stylu życia** – zmiana stylu życia, odmawianie sobie wielu rzeczy.

UTRATA SENSU

- **Celów i marzeń** – nasze wyobrażenia, marzenia i oczekiwania już się nie spełnią.
- **Wiary** – walka z Bogiem.
- **Pragnienia spełnienia** – *Jaki ma to sens? Po co to wszystko?*
- **Radości** – żyjemy bez poczucia radości i sensu.

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

Żaden człowiek nie jest samotną wyspą; każdy stanowi ułamek konty-
nentu, część ładu [...] śmierć każdego człowieka umniejsza mnie, al-
bowiem jestem zespolony z ludzkością. Dlatego nigdy nie pytaj, komu
bije dzwon; bije on tobie (cytat z książki Komu bije dzwon, Ernesta
Hemingwaya zaczerpnięty przez niego z dzieła Medytacja XVII sie-
demnastowiecznego poety angielskiego Johna Donna).

PROCES ŻAŁOBY

Żałoba jest naturalną reakcją na stratę kogoś lub czegoś, co uważaliśmy
za ważne.

ŻAŁOBA TO PROCES

Zaczyna się w momencie, jak tylko otrzymamy informację o śmierci
lub śmiertelnej chorobie bliskiej nam osoby. Żałobę przeżywamy także
wtedy, kiedy mamy odczucie, że jesteśmy w stanie zaakceptować stratę.

JEST UNIWERSALNA, ALE MA TEŻ WYMIAR OSOBISTY

Wszyscy przeżywamy żałobę, ale nasza żałoba różni się pod względem
naszych fizycznych, intelektualnych, kulturalnych, emocjonalnych,
finansowych i duchowych możliwości.

OZNAKI ŻAŁOBY MOGĄ MIEĆ WYMIAR FIZYCZNY

Problemy ze snem, zmęczenie, słabość, brak chęci do jedzenia,
drgawki, ścisk w gardle itp. Jeżeli nasz ból fizyczny przedłuża się,
powinniśmy zgłosić się do lekarza.

JEST NIEPRZEWIDYWALNA

Czasem czujemy się dobrze, a za chwilę znowu wpadamy w intensywną
żałobę. Uzdrowienie przychodzi, kiedy ten „normalny stan”
przeżywamy częściej niż intensywną żałobę.

Proces żałoby: szok, cierpienie i ból, nowy początek.

Szok

- ma miejsce zaraz po stracie;
- obejmuje zaprzeczanie straty, odrzucanie, niemożność zmierzenia
się z rzeczywistością;
- do szoku należy także: pustka, opuszczenie, nieracjonalność,
niepokój, nielogiczne zachowanie, poszukiwanie ukochanej osoby,
koszmary nocne, niemożność przyjęcia rzeczywistości śmierci;
- niczym kora dla drzewa, tak szok jest po to, aby ochronić człowieka
przed uczuciami, którą przyjdą.

- rozmowa telefoniczna, list;
- pamięć o zmarłym, podzielenie się wspomnieniami;
- ktoś, kto wytrzyma nasz płacz i dostosuje się do naszego rytmu;
- ktoś, kto zrozumie wielkość naszej straty i da nam możliwość jej wyrażenia.

Żałoba nie jest naszym wrogiem. Jest potrzebna, bo pomaga przywrócić fizyczną i psychiczną równowagę.

Pozwólmy porwać się żalowi. Nie walczmy z nim. Płacz jest narzędziem terapeutycznym. Jest naturalnym instrumentem naszego uzdrowienia.

Niekiedy wydaje nam się, że nie możemy się smucić/opłakiwać kogoś, że musimy być jak skała, dlatego że nasza rodzina nas potrzebuje. Ale my też jesteśmy tymi, których tak samo boleśnie dotyka strata.

Bóg nie chce, abyśmy cierpieli. Bóg daje nam siłę, abyśmy potrafili unieść nasz ból.

Nie poznamy odpowiedzi na pytanie: Dlaczego właśnie ja? Dlaczego mnie to spotkało? Jednak możemy się zapytać: Jak mam sobie poradzić z tym, co mnie spotkało?

SPOTKANIE CZWARTE

Materiały:

- *Uzdrowienie przez wiarę. Biblijne spojrzenie na śmierć i zmartwychwstanie* do rozdania uczestnikom spotkania.
-

MODERATOR 1

Przywitanie.

Runda wstępna – dzielenie się odczuciami.

Tydzień temu tematem naszego spotkania była strata i wtórne skrzywdzenie. Czego dowiedziałeś się na poprzednim spotkaniu o swojej żalobie?

Wiersz.

MODERATOR 2

Temat: Uzdrowienie przez wiarę.

Dzisiaj będziemy mówić o tym, jak możemy swój ból spowodowany stratą przeżywać z wiarą w Boga. Czy nasza wiara jest pomocnym narzędziem w przeżywaniu żalu? Czy nam ułatwia i czyni proces żaloby lżejszym? (stosujemy również biblijny pogląd na śmierć i zmartwychwstanie).

MODERATOR 1

Dzielenie się.

Każdy może mówić około 5 min, jeśli ktoś potrzebuje więcej czasu, możemy go wydłużyć. Podczas mówienia o swoim żalu płacz jest zupełnie naturalny, a nawet pomocny. Dlatego stoi tu pudełko chusteczek, abyście nie czuli się skrępowani, płacząc, gdy tego potrzebujecie.

***W jaki sposób wiara pomogła wam po śmierci bliskiej osoby?
W jaki sposób pomaga wam w przeżywaniu przez was smutku
myśl o życiu po śmierci?***

MODERATOR 2

Podziękowanie za szczerą rozmowę.

Wiara i nadzieja są silną bronią przeciwko smutkowi i beznadziei, przeciwko nicości życia. Jako wierzący ludzie mamy prawo się smucić. Smucimy się jednak jako ci, którzy mają nadzieję.

Modlitwa – krótka, dziękczynna, osobista (pieśń).

Przypomnienie o kolejnym spotkaniu, rozdanie materiałów, pożegnanie.

Uzdrowienie przez wiarę

Na podstawie badań Brooka Noela dotyczących towarzyszenia osobom będącym w żałobie, możemy wyodrębnić dwa czynniki, które decydują, czy człowiek pogrążony w żałobie umocni się w wierze czy osłabnie. Pierwszym czynnikiem jest wyrażenie gniewu i negatywnych uczuć, drugim – przyjęcie przez religijną społeczność. (Noel Brook, Pamela D. Blair, *I Wasn't Ready to Say Goodbye*, Sourcebooks, 2000, s. 212).

W smutku naturalny jest gniew na Boga. W smutku żyjemy „jakby w ciemności”. Wszystkie nasze uczucia są mniej lub bardziej negatywne. Psalmi są pełne krzyku ludzi wołających do Boga i zarzucających Mu Jego „nieobecność i brak zainteresowania”.

*Boże mój, Boże mój, czemuś mnie opuścił [...]?
Czemuś tak daleki [...] od słów krzyku mojego?
Wołam co dnia, a nie odpowiadasz,
i w nocy, a nie mam spokoju (Ps 22).*

ALE: w swoim gniewie i smutku do Boga woła tylko ten, kto w Niego wierzy! Czy moglibyśmy wołać do kogoś, o kim myślimy, że nie istnieje?

Jezus powtarza słowa tego psalmu na krzyżu, w bólu i opuszczeniu (Mt 27,46).

PROCES ŻAŁU – UCZUCIA, KTÓRE SIĘ Z NIM WIĄŻĄ

Przeżywanie żałoby jest normalną reakcją związaną ze stratą kochanego człowieka. Jest to naturalny proces, który wymaga czasu.

Nie jest to proces negatywny, ale taki, który prowadzi do uzdrowienia.

W czasie jego trwania mogą pojawić się uczucia zarówno negatywne, jak też pozytywne. Dzięki uczuciom dopuścimy do siebie myśli o stracie oraz zdołamy ją znieść, znajdziemy nowy sens życia i odkryjemy nadzieję.

Przeżywanie żałoby jest ciężką pracą, jest procesem, który nie przebiega według jakiegoś określonego porządku. Uczucia przychodzą i odchodzą, niektórym poświęcamy więcej uwagi, bardziej się na nich koncentrujemy, niektóre w ogóle się nie pojawiają.

Z jakimi uczuciami możemy się spotkać?

- szok – pustka, zaprzeczenie,
- lęk (niepokój, udręczenie) – panika, strach, niemożność skupienia się,
- gniew (złość) – na człowieka, który nas opuścił, na Boga, na siebie samych,
- wina, żalność,
- smutek i depresja – kompletne emocjonalne i fizyczne wyczerpanie,
- samotność i opuszczenie,
- ból – osłabienie, strata zaufania do siebie, utrata marzeń,
- wysiłek do uwolnienia się – wiara – powolny powrót do życia,
- nadzieja – szukanie kotwicy, pewności, że życie ma sens pomimo straty ukochanego człowieka.

Kto i co może nam pomóc?

- ktoś, kto pójdzie z nami dalej, kto nie przestraszy się naszej ciemnej doliny żalu, kto udźwignie nasz ból;
- bliskość drugiego człowieka, dotyk, zrozumienie;

ZASADY GRUPY

1. Zasada poufności

To, co mówimy w grupie, pozostaje w niej. Nie rozmawiamy z osobami spoza grupy o innych uczestnikach spotkania. Możemy mówić o swoich doświadczeniach i odkryciach, jakich dokonaliśmy w związku ze swoją osobą w czasie spotkania.

2. Zasada równości

Każdy uczestnik grupy ma czas na mówienie. Gdy mówi jedna osoba, pozostali członkowie grupy poświęcają jej uwagę. Każdy członek grupy ma prawo do mylenia się i milczenia.

3. Zasada akceptacji

Akceptujemy innych takimi, jakimi są i szanujemy ich opinie. Nie udzielamy rad, ale mówimy o sobie i swoich doświadczeniach.

4. Zasada szacunku

Przychodzimy punktualnie i regularnie. Na spotkaniu trzymamy się limitu czasu i programu.

Jeśli Jezus może przemawiać do Boga z żalem w duszy, my też możemy to robić. Ważna jest świadomość, że Bóg nas słyszy i może nam pomóc: *Błogosławieni, którzy się smucą, albowiem oni będą pocieszeni* (Mt 5,4).

W Liście do Rzymian Paweł zapewnia nas, że NIC nas nie odłączy od miłości Bożej, która jest w Chrystusie Jezusie, Panu naszym.

Jestem tego pewien, że ani śmierć, ani życie [...] ani teraźniejszość, ani przyszłość, ani moce, ani wysokość, ani głębokość, [...] nie zdoła nas odłączyć od miłości Bożej, która jest w Chrystusie Jezusie, Panu naszym (Rz 8,38–39).

W naszym krzyku i gniewie zwracamy się do Tego, który nas usłyszyci i może nas ochronić – do Boga, który nam daje obietnicę, że wszystko będzie inne, nowe. Śmierć nie oznacza końca, śmierć jest możliwością przebywania z Bogiem w całkowicie innej relacji – piękniejszej i doskonalszej.

Pójdźcie do mnie wszyscy, którzy jesteście spracowani i obciążeni, a Ja wam dam ukojenie. Weźcie na siebie moje jarzmo i ucicie się ode mnie, [...] a znajdziecie ukojenie dla dusz waszych (Mt 11,28–29).

Dzięki Bożej łasce, miłości i obietnicom możemy mieć nadzieję. A nadzieja jest tym, co przetrwa, niezależnie od wielkości naszego bólu, gniewu i rozczarowania. Dzięki Bogu!

Jak możemy podczas żałoby pobudzić swoją wiarę?

Wolfelt zaleca wypróbowanie następujących sposobów:

1. Stworzyć przestrzeń dla medytacji. Znaleźć swój „przybytek” (kościół, sala modlitewna, może stolik z Biblią i zdjęciem zmarłego). Nie chodzi o czczenie zmarłych, chodzi o wyciszenie się w miejscu specjalnie do tego przeznaczonym.
2. Modlitwa i medytacja. Każdy rano zaczniemy krótką modlitwą, westchnieniem do Boga. Przeczytajmy jeden werset i zastanówmy się nad nim (dajmy się prowadzić). Codziennie możemy w drobiazgach odkrywać dar życia.

3. Posadzenie drzewa. Wystarczy też doniczka, możemy posadzić ziarenko, które będzie rosnąć i przypominać nam, że Bóg się o nas troszczy (*Przypatrzcie się liliom polnym...*).
4. Spacer na łonie natury. Przyroda jako Boże stworzenie daje nam wiele możliwości wyciszenia i podziwiania Bożego dzieła. Możemy odwiedzać miejsca, na które przychodziliśmy razem ze zmarłym. Pozwolić, aby odżyły w nas wspomnienia.
5. Możliwość „rozwijającej się relacji”. Jak będziemy zmarłych wspominać? Jaką formę przybierze nasza relacja po ich śmierci? Nie chodzi o ożywianie i przywoływanie zmarłych, chodzi o to, aby nie bać się westchnąć: *Ach mamo, gdzie jesteś? Słyszysz mnie? Wiem, że nie żyjesz, że już cię nigdy nie usłyszę, ale pomaga mi świadomość, że mogę pomimo twojej śmierci wymówić twoje imię i mieć nadzieję, że się znów spotkamy.*

Co innego możemy jeszcze zrobić, aby zmniejszyć nasz ból?

DODATEK

MATERIAŁY DO KSEROWANIA

SPOTKANIE PIĄTE

Materiały:

- *Pogodzenie się ze stratą* do rozdania uczestnikom spotkania.
-

MODERATOR 1

Przywitanie.

Runda wstępna – dzielenie się odczuciami.

Tydzień temu tematem naszego spotkania było uzdrowienie przez wiarę. Czego dowiedziałeś się na poprzednim spotkaniu o swojej żałobie?

Wiersz.

MODERATOR 2

Temat: Pogodzenie się ze stratą.

Dziś będziemy mówić o tym, co to znaczy pogodzić się ze stratą. Jak możemy, pomimo straty, nadal odczuwać radość życia?

MODERATOR 1

Dzielenie się.

Każdy może mówić około 5 min, jeśli ktoś potrzebuje więcej czasu, możemy go wydłużyć. Podczas mówienia płacz jest zupełnie naturalny, a nawet może być pomocny. Dlatego stoi tu pudełko chusteczek, abyście mogli z nich korzystać, gdy tego potrzebujecie.

Jak w moim życiu przejawia się pogodzenie się ze stratą? Gdzie i w jakim otoczeniu czuję się sam ze sobą najbezpieczniej, pogodzony z własnym smutkiem?

Na przykład: pogodzenie się ze stratą przeżywam wtedy, kiedy mogę pisać dziennik dla moich dzieci, w którym zachowuję wspomnienie ich babci, której nigdy nie poznały, albo gdy zagłębiam się w pracy, w Biblii, i znajduję sens życia w Bożych obietnicach, w tym, że jestem na ziemi jeszcze potrzebna. Gdyby nie to, pewnie już by mnie tu nie było. Szukam również społeczności z ludźmi, najlepiej czuję się z kimś, kto mnie dobrze zna,

*przy kim mogę odpocząć, na przykład mój mąż albo moja bab-
cia (mama mojej mamy).*

MODERATOR 2

Podziękowanie za szczerą rozmowę.

Pogodzenie się ze stratą przychodzi, kiedy otworzymy swoje serce, wypłaczymy swój ból i damy życiu drugą szansę. Nasze życie już nigdy nie będzie takie jak przedtem, ale mimo tego może mieć znaczenie, może być życiem wypełnionym nadzieją.

Modlitwa – krótka, dziękczynna, osobista (pieśń).

Przypomnienie o kolejnym spotkaniu, rozdanie materiałów, poproszenie o przyniesienie zdjęć zmarłych.

Pogodzenie się ze stratą

*Żal w rzeczywistości nigdy nie ustaje,
tylko z upływem czasu staje się coraz
mniejszy. Anonim*

Śmierć bliskiego człowieka zawsze nas zmienia. Życie już nigdy nie będzie takie jak przedtem. To nie znaczy, że nie może być nadal piękne i znaczące.

Wolfelt używa słowa „pogodzenie się” na oznaczenie procesu żalu skierowanego naprzód, na przyszłość, nawet bez fizycznej obecności ukochanej osoby. Z pogodzeniem przychodzi nowa energia, pewność siebie i zdolność zaakceptowania rzeczywistości śmierci. Pogodzenie oznacza odnowienie pragnienia, aby znów być częścią życia, uświadomienie sobie, że ból i żal, a w końcu nawet śmierć należą do życia. Pogodzić się oznacza „przywrócić dobre życie”.

Żal nie musi całkowicie zniknąć, ale możemy się z nim pogodzić. Nie tylko nasz umysł, ale także serce i duch zaczynają rozumieć, co się stało. Zrezygnować z ukochanej osoby (pozwolić jej odejść) i mieć z nią nową relację, zbudowaną tylko na wspomnieniach – to ciężka praca.

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 odgrywa ważne miejsce w Twoim życiu, możesz chcieć uczestniczyć w świątecznych nabożeństwach lub specjalnych religijnych ceremoniach.

Kiedy zbliżają się święta, pamiętaj, że 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(-a). I pozwól sobie być otoczonym(-ą) przez kochających, troskliwych ludzi.

Uczyni mnie narzędziem Twojego pokoju

modlitwa św. Franciszka z Asyżu

Panie, uczyni mnie narzędziem Twojego pokoju
Abym siał miłość tam, gdzie panuje krzywda
Wiarę tam, gdzie panuje zwątpienie
Nadzieję tam, gdzie panuje rozpacz
Światło tam, gdzie panuje mrok
Radość tam, gdzie panuje smutek
Spraw abym mógł
Nie tyle szukać pociechy
Co pociechę dawać
Nie tyle szukać zrozumienia
Co rozumieć
Nie tyle szukać miłości
Co kochać
Albowiem
dając – otrzymujemy
Wybacząc – zyskujemy przebaczenie
A umierając – rodzimy się do wiecznego życia.

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 czasem zaplanować Twój świąteczny czas. Zamiast realizować ich plany, **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 świadomy(-a) 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 dodatkowe uczucie paniki, strachu i niepokoju w czasie, kiedy Twój smutek już i tak jest większy. **Podczas robienia planów zostaw miejsce na ich zmianę**, jeśli uznasz, że to właściwe.

Korzystaj ze skarbu wspomnień

Wspomnienia są najlepszym dziedzictwem, jakie zostaje po śmierci kogoś bliskiego. A święta zawsze wywołują myśli o minionych chwilach. Dziel się nimi z rodziną i przyjaciółmi. Pamiętaj, że wspomnienia mają zabarwienie zarówno radosne, jak i smutne. Jeśli wspomnienia wywołują śmiech – śmieję 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 swojej indywidualnej sytuacji. **Wykorzystaj dobrze ten czas na określenie pozytywnych rzeczy, które otaczają Cię w życiu**.

Pogodzenie się nie zdarzy się przypadkowo. Pogodzenie przychodzi po intensywnym żalu, przez rozmowy, płacz, medytację, malowanie, śpiewanie itp. Pokazać żal w konkretnej formie, fizycznie wyrazić swoje uczucia – to także oznacza pogodzenie się.

Pogodzenie się ze stratą oznacza również stępienie ostrych kolców żalu. Nie spowoduje to ich zaniku, ale złagodzenie, pojawienie się nowego sensu życia, nadzieję, stworzenie nowej „normalności”.

Tak, jak po zagojeniu rany pozostaje blizna, tak samo uporamy się z żalem. Wyzdrowiejemy, ale nie bez bólu, proces żalu na zawsze nas zmieni.

Jak odkryjemy, że następuje pogodzenie? Na przykład zaczniemy znów normalnie jeść, prześpiemy całą noc, zainteresujemy się zapomnianym hobby. Zaczniemy znowu spotykać się z ludźmi, zanurzymy się w życiu.

Carol Crandell powiedziała, że *w żalu nie pomoże nam czas, ale to, co z tym czasem zrobimy*.

W procesie żalu stwórzmy sobie miejsce na pogodzenie się z bólem, smutkiem, bądźmy dla siebie miłosierni. Zaufajmy Bogu, miejmy w Nim nadzieję. Bóg nam pomoże. Mimo tego, że w żalu życie wygląda beznadziejnie, Bóg jest mocniejszy niż żal, ból, śmierć, a nawet beznadzieja.

Uwaga!

Na ostatnie spotkanie należy przynieść zdjęcia swoich zmarłych

SPOTKANIE SZÓSTE

Materiały:

- *Żaloba podczas Świąt Bożego Narodzenia* do rozdania uczestnikom spotkania,
- Porządek wspomnienia zmarłych.

Przed spotkaniem przygotować:

- przekąski (święteczne ciasto, kawa i herbata, woda mineralna);
- chusteczki jednorazowe;
- jedną dużą, grubą świecę, **małą świeczkę (tea-light) dla każdej osoby**;
- **wazon z żywymi kwiatami**;
- **odtwarzacz CD** (muzyka klasyczna jako podkład do nabożeństwa wspomnieniowego);
- przygotować miejsce (rozmieścić krzesła wokół stolika, w środku postawić stół ze świeczką i kwiatami)
- małe świąteczne niespodzianki (podarunek dla każdego w cenie do x zł).

17.00–17.10	Przywitanie (MODERATOR 1)
17.10–17.40	Wprowadzenie – dzielenie się uczuciami. Z nadejściem Bożego Narodzenia czuję się..., ponieważ... Na przykład: <i>Z nadejściem Bożego Narodzenia czuję się opuszczona i jestem niezdecydowana, ponieważ nie wiem, czy mam je spędzić z rodziną i „zepsuć im nastrój”, czy raczej sama w swoim pokoju, wspominając te święta, które przeżywałam razem z mamą.</i> (MODERATOR 2)
17.40–18.45	Rozmyślanie (MODERATOR 2)
17.45–18.00	Temat: Żaloba podczas Świąt Bożego Narodzenia (MODERATOR 1)
18.00–18.15	PRZERWA

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 poradzić sobie ze 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(-ą).

Bądź tolerancyjny(-a) 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. Nie wymagaj od siebie, żeby w święta być w swojej szczytowej formie.

Usuń zbędny stres

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

Bądź z ludźmi, którzy cię wesprą i pocieszą

Rozpoznaj tych przyjaciół i krewnych, którzy zrozumieją, 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.

Prowadzący: Tak długo, jak tylko żyć będziemy, wy także będziecie żyć.

Wszyscy: Ponieważ staliście się częścią nas i w nas żyjecie. DZIĘKUJEMY.

BŁOGOSŁAWIENSTWO NA KONIEC

Prowadzący: Nasi ukochani byli dla nas darem i błogosławieństwem. Pomagali nam, abyśmy byli silni a jednocześnie wrażliwi, dobrzy dla siebie a jednocześnie dobroduszni, przygnębieni a jednocześnie świętujący życie – zarówno tu na ziemi, jak i w wieczności.

Wszyscy: Dziękujemy za dar, który mieliśmy w naszych bliskich, a którego symbolem jest światło w naszych rękach i tak jak to światło, my również chcemy być światłem nadziei i zmartwychwstania.

Prowadzący: Świecek, które teraz zdmuchniemy, możemy znów zapalić w naszych domach. W ten sposób możemy kontynuować świętowanie życia w naszym Panu – Jezusie Chrystusie. On jest ŚWIATŁOŚCIĄ ŚWIATA.

Przyjmijcie błogosławieństwo: Idźcie w imieniu Boga Ojca i Syna, i Ducha Świętego. Alleluja. Amen.

Żałoba podczas Świąt Bożego Narodzenia

Dr Alan D. Wolfelt

Nie jesteś sam(-a)

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.

18.15–18.45 Uroczystość wspomnieniowa. Rozdać porządek. Moderator czyta tekst Prowadzącego, ludzie responsoryjnie odpowiadają. Przed rozpoczęciem każdy uczestnik otrzymuje małą świeczkę. Na środku stolika pali się duża świeca, wokół niej są fotografie zmarłych, których wspominamy. Na stole może stać także wazon z kwiatami, a w tle może cicho grać muzyka.

18.45–18.55 Podziękowanie za wspólnie przeżyte chwile. Rozdanie prezentów.

18.55 Modlitwa: Franciszek z Asyżu *Uczyń mnie*

Świętowanie życia w Bogu: wspomnienie zmarłych uroczystość na zakończenie grupy wsparcia

WSTĘP

Prowadzący: Izajasz mówi: *Lud, który chodzi w ciemności, ujrzy światło wielkie, nad mieszkańcami krainy mroków zabłyśnie światłość. Udzielisz mnóstwo wesela, sprawisz wielką radość, radować się będą przed tobą...* (Iz 9,1–2).

To, co stało się w Wielkanoc, przewyższało wszystkie nadzieje proroków. Radosne zwiastowanie zmartwychwstania, przemiana ludzkiego cierpienia i śmierci na nadzieję życia. Pełnia radości, która promieniuje w zwycięstwie ukrzyżowanego Chrystusa. To zwycięstwo przyćmi żałobę naszych serc i da nam wieczną nadzieję nowego życia.

Przypominamy sobie Twoją śmierć, Panie, świętujemy Twoje zwycięstwo i obecność wśród nas.

Wszyscy: Wierzmy, że kiedy znowu przyjdiesz, zobaczymy Cię twarzą w twarz. Wspominamy, świętujemy i WIERZYMY.

ZAPALENIE ŚWIECZEK

Prowadzący: Drodzy zasmuceni, dołączcie do mnie i wspólnie przypomnijmy sobie Boże obietnice, które otrzymaliśmy.

Wszyscy: *Spójrzcie na kruki, że nie sieją ani żnq, a jednak Bóg żywi je.* (Łk 12,24)

Spójrzcie na lilie – ani nie przędą, ani nie tkają, a powiadam wam: Nawet Salomon w całym bogactwie nie był tak przyodziany, jak jedna z nich. (Łk 12,27)

I zwróciwszy się na osobności do uczniów, rzekł: Błogosławione oczy, które widzą, co wy widzicie. Powiadam wam bowiem, iż wielu proroków i królów chciało widzieć, co wy widzicie, a nie ujrzeli, i słyszeć, co wy słyszycie, a nie usłyszeli. (Łk 10,23–24)

Prowadzący: Każdy z przeczytanych tekstów świętuje cud widzenia: *Spójrzcie na kruki, spójrzcie na lilie...* Błogosławieni jesteście, gdyż wasze oczy widzą. Teraz będziemy świętować życie kogoś, kogo poznaliśmy, kogo widzieliśmy, kogo kochaliśmy.

Prosimy was, abyście wzięli swoje świece i po kolei podchodzili do dużej, zapalanej świecy. Zapalcie swoją świeczkę i powiedzcie wszystkim o jednej cesze charakteru kochanego człowieka, który był dla was darem i błogosławieństwem.

PO OSTATNIEJ ŚWIECZCE

Prowadzący: Przypominamy sobie Twoją śmierć, Panie, świętujemy Twoje zwycięstwo i obecność wśród nas.

Wszyscy: Wierzmy, że kiedy znowu przyjdiesz, zobaczymy Cię twarzą w twarz. Wspominamy, świętujemy i WIERZYMY.

WSPOMINAMY WAS

Prowadzący: Przy wschodzie słońca i gdy wieczór zapada

Wszyscy: Wspominamy Was.

Prowadzący: W powiewie wiatru i podczas mroźnej zimy.

Wszyscy: Wspominamy Was.

Prowadzący: Gdy kwitną drzewa i wszystko pachnie.

Wszyscy: Wspominamy Was.

Prowadzący: W czasie gorącego lata i barwnej jesieni.

Wszyscy: Wspominamy Was.

Prowadzący: Na początku roku, czy na jego końcu.

Wszyscy: Wspominamy Was.

Prowadzący: Gdy jesteśmy słabi i potrzebujemy wsparcia.

Wszyscy: Wspominamy Was.

Prowadzący: Gdy jesteśmy zagubieni i nasze serca płaczą

Wszyscy: Wspominamy Was

Prowadzący: Gdy przeżywamy radość i chcemy się nią podzielić.

Wszyscy: Wspominamy Was.