

CZAS, KTÓRY POZOSTAŁ

Nie uciekajmy przed tematem śmierci, zapytajmy umierającego: jak chcesz odejść? Wysłuchajmy, co nam powie. To zapewni tej osobie poczucie ulgi, zarówno ona, jak i my skonfrontujemy się z własnym smutkiem, obawami - mówi psycholog i terapeuta Igor Rotberg.

Twój STYL: Umiera ktoś, kogo Kochamy. Zostajemy z bólem, pustką i znajomymi, którzy nie wiedzą, jak się zachować, co powiedzieć. Czemu nie potrafią nam pomóc?

Igor Rotberg: Bo nikt nas tego nie uczy. Kiedyś żyliśmy w rodzinach wielopokoleniowych, już jako dzieci widzieliśmy śmierć, oswajaliśmy się z nią. Słuchaliśmy rozmów dorosłych, patrzyliśmy, jak opiekują się osobą w żałobie. Gdy ktoś umierał do domu, schodzili się sąsiedzi, kuzyni, rozmawiali, śpiewali. Dziś nie mamy takiego doświadczenia. Nikt nam nie mówi, jak radzić sobie z emocjami, co powiedzieć osobie w żałobie albo tej, która odchodzi. Śmierć jest zepchnięta do szpitali, schowana za parawanem. Poza tym język ją opisujący to język wojenny. Mówimy: przegrał walkę z rakiem, śmierć go pokonała, poddał się. Dlatego część ludzi decyduje się na uporczywą terapię: jeszcze jeden lek, jeszcze jedna chemia, śmierć następuje, gdy ciało jest kompletnie wyniszczone, nasza rodzina wykończona, umieramy nieświadomi, zamiast odejść w spokoju, wśród bliskich, oswojeni z sytuacją.

TS: Z badań wynika, że tylko 20 proc. z nas chciałoby się na śmierć przygotować. Mówić choremu, że umrze, czy nie mówić?

IR: Nie da się jednoznacznie odpowiedzieć na to pytanie. Jeśli wiem, jaki jest szacowany czas mojego życia, może to pomóc mi w uregulowaniu spraw formalnych, prawnych, rodzinnych, duchowych. Ale nie chodzi o to, żeby odpuścić, przestać brać leki albo przeciwnie, mówić: uda się, wyzdrowieję, bo to może utrudniać radzenie sobie z odchodzeniem.

TS: „Kochanie, wiem, że umieram, przestańmy się oszukiwać, porozmawiajmy, bo czuję się z tym bardzo samotny”, powiedział do mojej przyjaciółki jej narzeczony chorujący na złośliwy nowotwór. Dzięki rozmowom o śmierci odchodził otoczony bliskimi, spokojny, że załatwił wszystkie sprawy, symbolicznie przekazał w ręce narzeczonej opiekę nad ukochanym psem. Jego pogrzeb wyglądał tak, jak sobie tego życzył. Ale często rodzina nie chce o śmierci rozmawiać, chory słyszy: wyzdrowiejesz, nie mówmy o tym...

IR: Ludzie, którzy odchodzą, często muszą radzić sobie z trudnymi emocjami sami. Starsza osoba mówi: „Cóżeczeko, chciałabym, żeby na moim pogrzebie...”. A córka na to: „Co mama opowiada, jaki pogrzeb, jeszcze mama żyje!”. To z kim ona ma porozmawiać? Nie uciekajmy przed tym tem-

atem, zapytajmy: jak chcesz odejść? Wysłuchajmy, co nam powie. To da tej osobie poczucie ulgi, zarówno ona, jak i my skonfrontujemy się z własnym smutkiem, obawami. To równie trudne dla osoby umierającej - może od trzech miesięcy myśli, jak zacząć rozmowę, i wreszcie zebrała się na odwagę. Gdy usłyszy: nie umieras, zjedz obiad, być może drugi raz nie spróbuje. A jeśli zaczniemy o śmierci rozmawiać, poczujemy ulgę, już nie będzie myślała o tym, co zostało do załatwienia, zrobi się przestrzeń, by myśleć o innych rzeczach.

TS: I, jak bohaterka raportu, poprosi, by pochować ją w niebieskiej sukience?

IR: No właśnie, w wielu krajach istnieje Testament życia. W nim piszemy, jak chcemy umierać, do którego momentu być pod respiratorem (np. miesiąc i ani dnia dłużej), jak ma wyglądać ceremonia pogrzebowa, jakie kwiaty mają stać przy trumnie, czy może wolimy być skremowani itd. To oswaja z procesem umierania, opada napięcie - wiem, że będzie, jak chcę, nawet gdy nie będę chodzić, mówić, nikt mnie do niczego nie zmusi. W Polsce decydują o tym lekarze i rodzina, a nie osoba najbardziej zainteresowana. Szkoda.

TS: W raporcie nasi bohaterowie zdecydowali się odejść wśród bliskich, cieszyli czasem, który im został. Co to daje osobie umierającej, a co jego rodzinie?

IR: Możemy się pożegnać. Jeśli nie dopuścimy do siebie myśli, że śmierć jest blisko, może nam zabraknąć czasu. Potem to wróci jako żal, wyrzut sumienia. A przecież to może być jedno zdanie, np.: Kocham cię, mamu, zawsze byłaś dla mnie ważna. Ale ten moment trzeba wyczuć, bo może taka osoba jednak nie chce rozmawiać? I to też jest w porządku, nie przymuszajmy jej.

TS: A jak rozmawiać o tym z dziećmi?

IR: Dzieci są często odsuwane od śmierci, a przecież czują, że coś jest nie tak. Nie mogą oficjalnie zapytać, co się dzieje, więc potykają łyzy, są przekonane, że smutek jest zły. Niosą go przez całe lata i bum, w dorosłym życiu pojawia się depresja. Dziecku trzeba dać możliwość przeżywania emocji, jeśli chce być smutne, niech będzie, ale dobierajmy słowa stosownie do jego rozwoju. Nawet do małego dziecka można powiedzieć: babci już nie będzie z nami, ale będzie gdzie indziej. Czasem dziecko nic nie mówi, choć może np. zacząć bić siostrę, być złośliwe. To jego sposób odreagowania, komunikat dla rodziców: nie radzę sobie z tym,

co się dzieje, potrzebuję pomocy. Warto wtedy zapytać: jesteś zły? Smutny? Ponazywać mu emocje. Fantastycznym sposobem są bajki terapeutyczne. Czytamy książkę z dzieckiem, a potem rozmawiamy o króliku, niedźwiedziu, pytamy: Czy tobie, Krzysiu, jest tak smutno jak króliczkowi? Chcesz płakać jak niedźwiadek? Nie musimy rozmawiać konkretnie o umieraniu, ale to jest już nic porozumienia.

TS: A jeśli nie uda nam się pożegnać z bliskimi, jeśli nie było rozmowy, wyjaśnień?

IR: Po pierwsze musimy sobie poradzić z żalem. I może to zabrzmi górnolotnie, ale przychodzi moment, gdy trzeba wybaczyć sobie, bo czasem się obwiniamy - czegoś nie zrobiliśmy, nie zważaliśmy. Po drugie ważny jest rytuał - półście na cmentarz, porozmawianie w myślach ze zmarłym albo przyniesienie tam czegoś, np. pierścionka, który był dla nas symbolem. To będzie dopełnienie. Ale też nie spychajmy żalu, pozwólmy sobie na cierpienie. Niedawno do mojego gabinetu trafiła kobieta dwa tygodnie po poronieniu. Nie rozumiała, dlaczego wciąż płacze... Byłem zaskoczony: przecież była w żałobie, straciła długo oczekiwane dziecko! To normalny proces. A my chcemy ból zamienić na tabletki, zrationalizować go. Jeśli nie przeżyjemy smutku, kiedyś do nas wróci.

TS: Jakie sygnały powinny nas skierować do szukania pomocy u specjalisty?

IR: Kiedy próba radzenia sobie z żałobą powoduje, że jest nam coraz gorzej, mamy objawy depresyjne, bezsenność, lęk, nie możemy pracować - i trwa to dłużej niż miesiąc, warto się skonsultować z psychologiem, ocenić, czy sytuacja wymaga terapii. Bo pamiętajmy, że w żałobie depresja może wystąpić i ona jest normą, tak samo jak normą jest czasem moment radości, ulgi, gdy cierpiący umiera.

TS: No właśnie, ulga. Często ją czujemy po wielu miesiącach opieki nad chorym, patrzenia na jego umieranie i bardzo się tego potem wstydzimy.

IR: Świetnie to pokazała Małgośka Szumowska w filmie *33 sceny z życia* - tam patos miesza się z trywialnością, łyzy z wybuchami śmiechu. Bo takie jest życie, mamy prawo w jednym momencie czuć ulgę, radość i smutek. Ulgę, że z naszych ramion zdjęliśmy ciężar opieki nad chorym, ale też, że ktoś, kogo kochaliśmy, już nie cierpi. Jedno drugiego nie wyklucza.

KATARZYNA OLKOWICZ