

Temat lekcji: Wobec choroby, cierpienia i śmierci

Nie ma rodziny, w której nie byłoby doświadczenia choroby lub śmierci. Cierpienie bliskich osób, np. dziadków, rodziców, rodzeństwa czy przyjaciół, a także ich odejście, sprawiają, że zadajemy sobie pytania o sens życia. Media codziennie informują o wypadkach i innych tragediach, uświadamiając nam, że człowiek nie jest istotą doskonałą i nieśmiertelną. Pierwsza reakcja na ból czy cierpienie jest często zaskoczenie i niedowierzanie. Człowiek w szoku nie myśli racjonalnie, nie przyjmuje złych wiadomości i próbuje zaprzeczyć rzeczywistości. Informacja o ciężkiej chorobie dziadka czy poważnej wadzie genetycznej narodzonego brata może wywołać strach i panikę. Gdy emocje opadną, a trudna sytuacja można się zmierzyć na dwa sposoby. Psychologowie mówią o tak zwanym reagowaniu konstruktywnym i reagowaniu destrukcyjnym. To pierwsze uruchamia energie do działania i zachęca do przyjęcia postawy: Wiem, że jest ciężko, ale spróbuje temu sprostać. Z kolei osoby reagujące destrukcyjnie popadają w czarnowidztwo i marazm.

Jednym z najtrudniejszych życiowych doświadczeń jest śmierć bliskiej osoby. W wierszu Nic dwa razy się nie zdarza Wisławy Szymborska napisała, że umierania nie można się nauczyć:

Nic dwa razy się nie zdarza

I nie zdarzy. Z tej przyczyny

Zrodziliśmy się bez wprawy

I pomrzemy bez rutyny.

Tak jak umierający człowiek nie może nabrać wprawy w spotkaniu ze śmiercią, tak jego bliscy nie mogą się przygotować na jego odejście. Gdy ważna dla nas osoba choruje i z miesiąca na miesiąc obserwujemy jak słabnie, to śmierć wydaje się naturalną konsekwencją i z pozoru łatwiej się z nią pogodzić. Bywa, że odejściu ukochanego człowieka towarzyszy odczucie pewnej ulgi: "Już nie cierpi, już go nie boli". Jednak mimo racjonalnych tłumaczeń rozłąka z kimś bliskim zawsze jest traumą, której towarzyszy niezgoda na nieodwracalność sytuacji.

Osoby, które deklarują wiarę w Boga, uważają, że śmierć nie jest końcem, ale początkiem nowego życia, przejściem do wieczności. Zdaniem ateistów człowiek nie ma nieśmiertelnej duszy, więc śmierć ciała definitywnie kończy istnienie. Jednak wszyscy ludzie, nie zależnie od przekonań religijnych, troszczą się o godny pochówek ciała zmarłego. Obrzędy pogrzebowe są oznaką szacunku dla osoby, która odeszła.

Na żałobę nie można się przygotować, nie można mieć realnego wpływu na sposób jej doświadczenia. Można spróbować zrozumieć rządzące nią mechanizmy, jednak gdy nadejdzie, trzeba ją po prostu przeżyć według własnej wrażliwości i w swoim tempie. Osoba, która straciła kogoś bliskiego ma trudności ze sprostaniem codziennych obowiązków. Zwykłe sytuacje wywołują w niej strach i przerażenie. Często czuje się nieporadna, zmęczona, brakuje jej energii do pracy lub nauki. Mogą się pojawić zaburzenia snu – jedni mogliby spać bez przerwy, inni mają problemy z zasypianiem. Myśli i emocje osoby przeżywającej żałobę skoncentrowane są głównie na zmarłym. Tej fazie często towarzyszą poczucie winy i krzywdy, izolowanie się od innych oraz wzbudzanie nadziei na spotkanie zmarłego, bo ta śmierć to tylko nieporozumienie.

Antropolog powiedziałby, że pamięć o zmarłych jest elementem kultury, psycholog – że pomaga oswoić nieobecność, a osoba, która straciła ukochanego człowieka, powie, że to wyraz miłości. Wszystkie te stwierdzenia są zgodne z prawdą. Polska jest krajem, w którym pamięć o zmarłych jest

kultywowana w sposób szczególny. Mnóstwo płonących zniczy i tłumy ludzi odwiedzających w listopadzie na cmentarzu to specyfika naszego kraju. Odwiedzanie grobów i rodzinne spotkania, podczas których można wspominać zmarłych bliskich, pomagają przeżyć żałobę, gdyż osoby po stracie zwykle czują potrzebę dzielenia się uczuciami. W tym znaczeniu pamięć o zmarłych może mieć wymiar terapeutyczny. Jest też dowodem miłości. Jak napisał hiszpański pisarz Carlos Ruiz Zafon: „Póki nas ktoś pamięta, wciąż żyjemy”