

Grupa wsparcia dla osób w żałobie jako forma profesjonalnej pomocy psychologicznej osobom osieroconym

Bereavement support group program as a form of professional psychological help for the mourner

Magdalena Mikulska

Puckie Hospicjum pw. św. Ojca Pio
Instytut Psychologii, Uniwersytet Gdański

Psychoonkologia 2017, 21 (2): 66–73
DOI: <https://doi.org/10.5114/pson.2017.71382>

Adres do korespondencji:

Magdalena Mikulska
Puckie Hospicjum pw. św. Ojca Pio
ul. Dziedzictwa Jana Pawła II 12
84-100 Puck
e-mail: magda.mikulska@outlook.com

Streszczenie

Żałoba jest konsekwencją utraty. Najboleśniej dotyka, gdy umiera ktoś bliski. Celem żałoby jest przyznanie się do straty bliskiej osoby, ekspresja i przeżycie związanych z tym faktem emocji oraz otworzenie się na przyszłość i dalsze życie. Nie jest to zadanie łatwe. Wymaga czasu i wsparcia, zwłaszcza osób ważnych dla osieroconego. Obecnie śmierć i żałoba stają się jednak tematami tabu, co wpływa na nieumiejętność wspierania tego, który doświadczył straty. Coraz ważniejszą rolę zdaje się zatem odgrywać pomoc osób z zewnątrz, w tym profesjonalistów. Jedną z form takiego wsparcia mogą być spotkania grupowe osób w podobnej sytuacji życiowej. Niniejszy artykuł opisuje problematykę żałoby oraz przedstawia propozycję programu grupy wsparcia dla osób w żałobie, która jest prowadzona przy Puckim Hospicjum pw. św. Ojca Pio od 2011 r.

Abstract

Bereavement is the consequence of a loss. It is the most painful is when someone close dies. The aim of bereavement is to admit to the loss of a loved one, to express and to experience the emotion involved in this process and to open up to the future and to live. It is not easy, takes time and support from those who are important for the mourner. However, death and mourning have now become the taboo subject, which affects the incompetence to support the one who has suffered a loss. In this case, helping from outsiders, including professionals, seems to be more important than before. One form of such support may be group meetings of people in a similar life situation. This article describes the issue of mourning and presents a proposal for the bereavement support group program, which has implemented at Puck's St. O. Pio Hospice since 2011.

Słowa kluczowe: wsparcie, żałoba, śmierć, grupa wsparcia.

Key words: support, bereavement, death, support group.

Wprowadzenie

Utraty są nieodzowną częścią ludzkiej egzystencji. Doświadczamy ich w życiu co najmniej kilkakrotnie, od utraty stanowiska po utratę relacji z drugim czło-

wiekiem. Najsilniejszą i jednocześnie najtrudniejszą jest jednak utrata bliskiej osoby w wyniku jej śmierci. Mimo że w ciągu życia doświadczamy tej bolesnej straty, bywa że kilkakrotnie, to współcześnie śmierć i żałoba (będąca jej konsekwencją) powoli stają się

tematem tabu, co potęguje skalę osamotnienia osieroconej osoby [1]. Wraz z unikaniem tego tematu w społeczeństwie zmniejsza się umiejętność stawiania czoła umieraniu, a także towarzyszenia temu, który doznał straty bliskiej osoby.

Żałoba

Czym jest żałoba? Badura-Madej podaje, że żałoba to proces psychologicznej, społecznej i somatycznej reakcji, będącej odpowiedzią na utratę bliskiej osoby [2]. Jest to proces naturalny [3], zależny od wielu czynników, m.in. jakości relacji ze zmarłym za jego życia, ilości i rodzaju wsparcia z zewnątrz po stracie, stanu zdrowia, innych kryzysów i zadań, umiejętności reagowania na stres [4], cech osobowości, wcześniejszych doświadczeń, stopnia przygotowania na śmierć bliskiej osoby [5]. Do złożoności procesu żałoby należy dołączyć jeszcze jego dynamikę [6] oraz indywidualny dla każdego żałobnika charakter przebiegu przeżywania straty.

W piśmiennictwie anglojęzycznym używa się kilku terminów rozróżniających reakcje związane ze stratą bliskiej osoby: *bereavement* (osierocenie – stan, gdy coś lub ktoś zostaje odebrane; obiektywne stwierdzenie straty), *grief* (żał, smutek – subiektywna odpowiedź na zaistniałą stratę, pociągająca za sobą łańcuch różnorodnych reakcji somatycznych, emocjonalnych, poznawczych i behawioralnych), *mourning* (opłakiwanie – zewnętrzna ekspresja żalu po stracie, znacznie uzależniona od kontekstu kulturowego), *lost* (utrata – bolesna, trudna do akceptacji strata bliskiej osoby). W języku polskim brakuje takiego zróżnicowania, a termin „żałoba” jest używany zarówno w znaczeniu utraty osoby (wskazania stanu rzeczy), jak i jej następstwa w postaci całości procesów psychologicznych towarzyszących śmierci bliskiej osoby [7]. Choć podejście brytyjskie trafniej różnicuje i akcentuje istotę problemu, to na potrzeby tego artykułu autorka decyduje się pozostać przy terminologii polskiej, w której „żałoba” i „osierocenie” są traktowane zamiennie.

Żałoba jako proces psychologiczny wiąże się z szeregiem doświadczanych uczuć, począwszy od zranienia poprzez gniew, miłość, skończywszy na poczuciu zawodu i opuszczenia [8]. Te zaś często wiążą się z somatyczną reakcją i zaburzeniami funkcjonowania poznawczego [7], co opisuje także Lewis: „Nikt mi nigdy nie mówił, że smutek wywołuje podobne reakcje jak strach. Nie boję się, ale moje doznania są takie, jakby mnie strach ogarnął. Czuję ścisnięcie w żołądku, nie mogę znaleźć sobie miejsca, ziewam. I ciągle dławię w sobie łzy. Kiedy indziej znowu czuję się jak po lekkim przepiciu lub wstrząsie. Niewidzialna zasłona odgradza mnie od świata. Z trudem rozumiem, co ktoś do mnie mówi” [9].

Mimo że żałoba jest procesem mocno zindywidualizowanym, w którym reakcje emocjonalne mogą się znacznie różnić intensywnością i czasem trwania, autorzy są zgodni co do tego, że proces żałoby jest złożony z kilku etapów. Próby usystematyzowania stadiów procesu żałoby podejmowali liczni badacze. Tabela 1 zawiera zestawienie wybranych koncepcji. Niemniej jednak, współcześnie coraz bardziej powszechne jest stanowisko, że wydzielenie faz żałoby należy traktować bardziej jako propozycje porządkujące aniżeli sztywno opisujące przebieg procesu żałoby. Pamiętając o indywidualności przeżywania straty, należy podkreślić, że nie istnieje jeden szablon żałoby, a także odjeść od linearnego procesu na rzecz oscylacji rozumianej jako cykle emocjonalne. Cykle te występują w przebiegu procesu żałoby naprzemiennie i stopniowo się wyciszają [1]. Proces żałoby przebiega falami – od i do bolesnej rzeczywistości utraty [10], a przebieg ten można zobrazować za pomocą sinusoidy, gdzie jej łagodnienie i zmniejszenie częstotliwości opadania są wprost proporcjonalne do upływu czasu od śmierci bliskiej osoby oraz zaangażowania w przeżywanie straty. Żałoba jest czasem dla żałobnika. To czas dany osobie osieroconej, by nauczyła się innego niż dotychczas życia – życia bez bliskiej osoby. W tym sensie czas żałoby to okres swobodnego rodzaju zadań. Stelcer zadania te nazy-

Tabela 1. Stadia procesu żałoby według wybranych autorów [7]

Table 1. Stages of grief according to various authors [7]

Engel (1974)	Kübler-Ross (1969)	Kast (1982)	Bowlby (1980)	Sanders (1996)	Nolen-Hoeksenna, Larson (1999)
zaprzeczenie i szok	zaprzeczenie	nieuznawanie	protest	szok	faza początkowa
stopniowe uprzytomnienie sobie straty	złość	intensywne emocje	rozpacz	uświadomienie straty	faza środkowa
rozwiązanie	targowanie się, depresja, akceptacja	poszukiwanie i oderwanie, nowy stosunek do siebie i świata	oddzielenie	ochronianie siebie, powracanie do zdrowia, odnowa	faza rozwiązania/przemiany

Tabela 2. Popularne zwroty związane z okresem żałoby [13]
Table 2. Popular expressions related to the grief period [13]

Czas leczy rany
Jeżeli zaczniesz płakać, możesz nigdy nie przestać
Powinieneś cały czas czymś się zajmować, żeby pomóc sobie zapomnieć
Ludzie wierzący w Boga nie muszą cierpieć żałoby po śmierci ukochanych
Jeśli pozwalasz sobie na rozrywki, to brak ci szacunku dla swego zmarłego
Owdowiała osoba jest zagrożeniem dla małżeństw jej przyjaciół
Do tego czasu powinieneś już powrócić do normalności
Bądź silny ze względu na dzieci
Unikasz bólu, jeśli nie przeżywasz żałoby

wa zmianami, jakie czekają osieroconego [6]. Aby móc rozpocząć proces przeżywania żałoby, osierocony musi uznać śmierć bliskiej osoby za fakt. Przyznanie tego jest podstawowym czynnikiem rozpoczynającym przepracowanie straty i prowadzącym do zakończenia okresu żałoby [4]. Poza tym otwarcie się na cierpienie i konieczność przeżycia bólu wynikającego z konfrontacji z emocjami i pracy nad nimi [4] oraz oplakanie straty [6] są konieczne do przejścia zadania stawianego w okresie żałoby, a także niezbywalnym prawem do odczuwania i ekspresji cierpienia przez żałobnika.

Żałoba niesie ze sobą rodzaj piętna, podobnego do wstydu [4], a w połączeniu z brakiem wiedzy społeczeństwa na temat żałoby i tego, w jaki sposób pomóc żałobnikom, skutkuje często izolacją oplakującego stratę i poczuciem niezrozumienia wśród społeczeństwa. Tymczasem Rinpocze zwraca uwagę na to, że w tym najtrudniejszym czasie człowiek jest w stanie przetrwać tylko dzięki drugiemu człowiekowi [11]. Gdy istnieją osoby, z którymi można dzielić się uczuciami, żałoba staje się łatwiejsza do przeżycia i trwa krócej niż wtedy, gdy jest przeżywana w samotności [4]. Otrzymywanie wsparcia ze strony społeczeństwa jest podstawowym warunkiem prawidłowego przeżycia i rozwiązania trudności emocjonalnych pojawiających się w odpowiedzi na stratę [4]. W sytuacjach kryzysowych naturalną siecią wsparcia staje się zazwyczaj rodzina. Warto jednak pamiętać, że w osieroconej rodzinie każdy z jej członków reaguje na śmierć bliskiej osoby w odmienny sposób [6] i sam może potrzebować wsparcia. Natomiast brak wiedzy na temat żałoby oraz nieumiejętność dawania wsparcia przez społeczeństwo utrudnia przeżywanie żałoby. Przykłady braku umiejętności dawania wsparcia przez osoby z zewnątrz

przedstawiono w tabeli 2 [12], a potwierdzają to osoby doświadczające straty.

Grupa wsparcia jako rodzaj profesjonalnego wsparcia z zewnątrz

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca, aby w opiece paliatywnej wsparcie nie koncentrowało się jedynie na poprawie jakości życia pacjenta, ale również jego bliskich, włączając w to wsparcie po stracie [14]. Fachowa pomoc osieroconym w dzisiejszych czasach jest potrzebna, zwłaszcza gdy zanika pomoc ze strony sąsiadów czy dalszej rodziny [5]. Kiedy naturalne wsparcie jest niewystarczające, pomocne mogą być grupy samopomocowe lub grupy wsparcia, przy czym różnica polega na tym, że w tej drugiej obecny jest psycholog lub terapeuta [15]. Literatura podmiotu definiuje grupę wsparcia jako grupę równoprawnych uczestników, łącznie z terapeutą, którzy spotykają się w celu wzajemnego zapewnienia sobie pomocy i oparcia w trudnej sytuacji życiowej, udoskonaleniu swojego psychologicznego funkcjonowania i zwiększenia skuteczności swoich działań [16, 17]. W sytuacji grup wsparcia dla osób w żałobie, ze względu na wysoki poziom zaangażowania emocjonalnego uczestników, silne przeżycia emocjonalne w trakcie spotkań, mogące wymagać interwencji (w tym umiejętności zastosowania ciszy terapeutycznej), zasadna wydaje się obecność psychologa lub terapeuty, który także może przewidywać i dość dokładnie planować kierunek stopniowego rozwoju dynamiki grupy [18]. Do zadań psychologa należy ponadto zadbanie o wspólne tworzenie klimatu bezpieczeństwa i zaufania podczas spotkań [15]. Należy jednak zaznaczyć, że grupa wsparcia nie jest grupą terapeutyczną, co warunkuje już sama definicja żałoby jako naturalnego stanu po stracie bliskiej osoby, a nie formy zaburzenia. Dlatego też rola psychologa czy terapeuty nie ogranicza się jedynie do roli lidera, ale także członka grupy, co wpisuje się w uniwersalne zasady funkcjonowania grupy wsparcia. Pozostałe z nich to:

- dobrowolność uczestnictwa – uczestnicy grupy wyrażają chęć brania udziału w spotkaniach oraz są świadomi celów grupy,
- uczenie się nowych zachowań, np. uważne słuchanie, interakcja, dawanie poczucia bezpieczeństwa i akceptacji,
- potrzeba wspólnoty w przeżywaniu procesu,
- zachowanie tajemnicy – zakaz przekazywania poza grupą tego, co działo się podczas spotkania,
- brak oceniania i krytykowania,
- zwracanie się do kogoś, zamiast mówienia o kimś,
- wypowiadanie się we własnym imieniu,

- dzielenie się swoimi przeżyciami, zamiast dawania rad,
- bycie i koncentrowanie się na tu i teraz [17].

Grupa wsparcia dla osób w żałobie niesie ze sobą dodatkowe cele i zasady. Praca z osobami doświadczającymi straty polega na pomocy w akceptacji rzeczywistości po stracie, w odreagowaniu emocjonalnym, przystosowaniu się do rzeczywistości bez osoby utraconej oraz odnowieniu sił i zainwestowaniu ich w nowe układy i sytuacje [19]. Zadanie to polega nie tylko na akceptacji straty, lecz także znalezieniu nowych form kontynuowania relacji ze zmarłą osobą (np. poprzez więź duchową) [1]. Istotą pomocy jest uznanie, że osierocony musi przeżyć swój smutek i żal [20], a co za tym idzie – takie zaaranżowanie przestrzeni w grupie wsparcia, aby każdy z uczestników miał możliwość wyrażenia bólu własnymi słowami, z delikatnością i uważnym słuchaniem oraz zauważeniem indywidualnych potrzeb osieroconego [6]. Cel grupy wsparcia dla osób w żałobie idealnie podsumowuje de Walden-Gałuszko: „osoba osierocona poznaje realność straty i uczy się uzewnętrzniać swój żal, jest zachęcana do wspomnień i przeznaczania czasu na przeżycie żalu i smutku rozstania, rozliczenia z przeszłością oraz bilansu wspólnego życia, po to, by na koniec móc powiedzieć dziękuję i do widzenia” [5]. Końcowym etapem powinno być towarzyszenie w łagodnym odchodzeniu od osoby zmarłej i rozpoczęciu nowego życia. Natomiast Herbert zwraca uwagę na kluczową rolę psychoedukacji we wzmacnianiu osób osieroconych [21]. Nadrzędnym celem grupy wsparcia zdaje się być zatem możliwie płynne połączenie dwóch etapów życia – sprzed śmierci bliskiej osoby i po niej [1].

Funkcjonowanie grupy wsparcia dla osób w żałobie przy puckim hospicjum

Grupa wsparcia dla osób w żałobie powstała przy puckim hospicjum w 2011 r. Funkcjonuje na zasadzie cyklicznych spotkań, odbywających się raz w tygodniu przez 14–20 tygodni, w zależności od potrzeb grupy i jej dynamiki. Grupa wsparcia jest grupą zamkniętą, z wyjątkiem trzech pierwszych spotkań. Zdecydowano o takiej formule spotkań, aby podtrzymać proces grupowy, a także stworzyć atmosferę intymności, zaufania i bezpieczeństwa. Nie bez znaczenia pozostaje fakt, że grupa wsparcia adresowana jest do społeczności kaszubskiej.

Celem puckiej grupy wsparcia dla osób w żałobie jest uzyskanie przez osoby chętne i potrzebujące wzajemnego i profesjonalnego wsparcia w radzeniu sobie z zadaniami żałoby, wspomnianymi w niniejszym artykule. Szczegółowe cele grupy oraz zasady

jej funkcjonowania są tożsame z przytoczonymi powyżej i zgodne z literaturą faktu.

Pucka grupa wsparcia dla osób w żałobie przeznaczona jest dla osób dorosłych. W pierwotnym założeniu kierowana była do rodzin zmarłych pacjentów puckiego hospicjum stacjonarnego i domowego. Z upływem czasu i kolejnymi edycjami grupy pojawiła się jednak potrzeba wyjścia poza te granice i aktualnie do grupy wsparcia może dołączyć każda osierocona dorosła osoba. Kryterium przyjęcia do grupy wsparcia nie jest ani wiek osieroconego, ani rodzaj więzi ze zmarłym, ani też czas od śmierci bliskiej osoby. Podczas prowadzenia grupy wsparcia autorka pracowała z uczestnikami będącymi krótko po stracie bliskiej osoby oraz z osobami w wieloletniej (nawet 20-letniej) nieprzepracowanej żałobie.

Rekrutacja do grupy wsparcia dla osób w żałobie odbywa się drogą telefoniczną. Do każdego osieroconego w puckim hospicjum wykonywany jest telefon z informacją o rozpoczynającej się kolejnej edycji grupy oraz zaproszeniem do udziału w niej. Taka droga rekrutacji daje możliwość bezpośredniej odpowiedzi na pytania i wątpliwości osieroconego, a także pozwala rozpoznać jego potrzeby w zakresie wsparcia psychologicznego. Zalecany termin pierwszego kontaktu obejmuje okres do sześciu tygodni, co jest zbieżne z wytycznymi opieki nad osieroconymi zaproponowanymi przez Hudsona i wsp. [22]. Ponadto pojawia się informacja na stronie internetowej placówki, a także w hospicjum stacjonarnym. Rodziny będące pod opieką puckiego hospicjum są informowane o grupie wsparcia już podczas sprawowania opieki nad pacjentem, a po śmierci bliskiego każda rodzina otrzymuje broszurę o formalnościach w sprawie pogrzebu oraz z podstawowymi informacjami dotyczącymi żałoby i możliwości skorzystania z indywidualnych spotkań z psychologiem oraz wzięcia udziału w grupie wsparcia. Liczba uczestników wynosi ok. 8 osób, przy czym funkcjonowały grupy zarówno 3-, jak i 10-osobowe.

Spotkania grupy wsparcia dla osób w żałobie odbywają się raz w tygodniu w hospicjum stacjonarnym w Pucku. Samo miejsce spotkań zdaje się mieć dla niektórych uczestników grupy wymiar terapeutyczny i uwalniający żalobę. Czas trwania jednego spotkania to zazwyczaj ok. 2 godziny. Grupę wsparcia prowadzą, a jednocześnie są jej członkami dwie osoby – psychologowie z profesjonalnym przygotowaniem do pracy z osieroconymi. Po każdym spotkaniu prowadzący dokonują podsumowania, zarówno wśród uczestników, jak i między sobą w celu śledzenia procesu grupowego i uważności uczestników.

Przebieg i plan spotkań puckiej grupy wsparcia został oparty na projekcie Krzyżanowskiego i wsp. [23]. Każde spotkanie zostało podzielone na trzy części:

1. Powitanie – to czas na pytania w formie rundy do uczestników spotkania:
 - jak się czuję tu i teraz?
 - z czym dzisiaj przychodzę?
 - jakie mam refleksje po ostatnim spotkaniu?
2. Rozmowa – główny cel spotkania:
 - omówienie konkretnego tematu związanego z żałobą,
 - konkretne przeżycia i uczucia uczestników związane z tematem spotkania.
3. Podsumowanie – ze strony uczestników oraz prowadzących:
 - z jakimi uczuciami dzisiaj wychodzę?
 - propozycja tematu kolejnego spotkania.

Szczegółowy plan spotkań puckiej grupy wsparcia dla osób w żałobie:

Spotkanie 1 – zawiązanie grupy lub spotkanie otwarte:

- przedstawienie się prowadzących,
- przedstawienie się uczestników i podanie informacji, kogo i kiedy stracili,
- zapoznanie z zasadami funkcjonowania grupy (przedstawionymi powyżej w niniejszym artykule),
- rozmowa dotycząca motywacji do uczestnictwa w grupie,
- zapoznanie z tabelką „wykaz emocji” – każdy z uczestników spotkania otrzymuje tabelę z emocjami posegregowanymi według klucza „przyjemne – nieprzyjemne” (w celu uniknięcia stygmatyzacji dobre – złe); tabela ta jest formą psychoedukacji na temat odczuwanych przez ludzi stanów emocjonalnych,
- zakończenie spotkania pytaniem „z jakimi uczuciami dzisiaj wychodzę?” – uczestnicy w praktyczny sposób uczą się korzystania z tabeli emocji, a przy tym nazywania swoich stanów emocjonalnych.

Spotkanie 2 – psychoedukacja na temat żałoby (spotkanie otwarte):

- powitanie i przedstawienie się nowych uczestników,
- przypomnienie zasad funkcjonowania grupy,
- praca z wierszem W. Szymborskiej „Kot w pustym mieszkaniu”, na bazie którego uczestnicy rozpoznają i wypisują emocjonalne, poznawcze i behawioralne czynniki żałoby,
- zapoznanie uczestników z kołem zmian w żałobie – etapami żałoby wg Kübler-Ross oraz edukacja dotycząca wahań emocji w żałobie,
- indywidualna praca uczestników z tabelą zawierającą wcześniej omawiane etapy żałoby wraz

z wypisaniem emocjonalnych, poznawczych i behawioralnych doświadczeń osieroconego oraz oceną ich natężenia w skali 0–100; omówienie,

- zakończenie spotkania pytaniem „z jakimi uczuciami dzisiaj wychodzę?” – uczestnicy kontynuują naukę korzystania z tabeli emocji i nazywania swoich stanów emocjonalnych.

Spotkanie 3 – ostatnie z cyklu otwartego:

- runda powitalna,
- zapoznanie uczestników z celami grupy wsparcia dla osób w żałobie – cele zbieżne z przedstawionymi w niniejszym artykule powyżej,
- zebranie celów i oczekiwań uczestników grupy wraz z ich urealnieniem,
- rozdanie i omówienie zeszytów pracy – każdy uczestnik otrzymuje zeszyt pracy, w którym po każdym spotkaniu zapisuje: co istotnego usłyszał i zapamiętał podczas spotkania, plany działania na kolejny tydzień, minimum 3 drobne przyjemności, które zrobił dla samego siebie, oraz ocenę swojego nastroju na skali od –10 do 10,
- wprowadzenie i omówienie zadania: „przez najbliższy tydzień wykonaj minimum 3 drobne przyjemności i zapisz je w zeszycie” – celem tego zadania jest regeneracja zasobów energii potrzebnej do aktywnego i świadomego przeżywania żałoby,
- deklaracja uczestników do pracy w zamkniętej grupie,
- podsumowanie i temat kolejnego spotkania.

Spotkanie 4 – życie z bliską osobą przed jej śmiercią:

- runda powitalna:
 - jak się czujesz tu i teraz?
 - jakie masz przemyślenia po ostatnim spotkaniu?
 - podzielenie się zapiskami z zeszytu pracy,
 - „ugruntowanie” składu grupy – to pierwsze spotkanie w formule zamkniętej, przypomnienie zasad funkcjonowania i celów grupy oraz wypracowanie kontraktu,
- temat spotkania – życie z bliską osobą przed jej śmiercią:
 - uczestnicy spotkania przynoszą zdjęcie bliskiej zmarłej osoby, są zachęcane do opowiedzenia o bliskim tak, aby pozostali członkowie grupy mogli tę osobę poznać,
 - wspominanie wspólnie spędzonych chwil, wspólnych zainteresowań,
 - wyrażanie uczuć związanych z bliską osobą;
- podsumowanie:
 - jakie są refleksje po spotkaniu?
 - co było szczególnie trudne?
 - jak się teraz czujecie?
 - propozycja kolejnego tematu spotkań.

Spotkanie 5 – czas choroby:

- runda powitalna wraz z podzieleniem się zapiškami z zeszytu pracy,
- temat – jak wspominać czas choroby lub ten moment, gdy dowiedzieliście się że stan waszej bliskiej osoby jest ciężki:
 - wyrażanie uczuć związanych z chorobą bliskiej osoby,
 - powracanie do najtrudniejszych chwil w tym czasie,
 - zwrócenie uwagi na to, co pomogło przetrwać ten czas,
 - zwrócenie uwagi na sieć wsparcia dla osieroconego w trakcie trwania choroby bliskiej osoby oraz zaspokojenie potrzeb osieroconego;
- podsumowanie i propozycja kolejnego tematu.

Spotkanie 6 – śmierć bliskiej osoby:

- runda powitalna wraz z podzieleniem się zapiškami z zeszytu pracy,
- temat – śmierć bliskiej osoby:
 - wyrażanie uczuć związanych ze śmiercią bliskiej osoby,
 - powracanie do momentu śmierci bliskiej osoby – tego, co najważniejsze i najtrudniejsze,
 - normalizacja myśli, uczuć i emocji związanych z tym momentem; odniesienie się do koła zmian w żałobie;
- podsumowanie i propozycja kolejnego tematu.

Spotkanie 7 – pogrzeb i czas krótko po pogrzebie:

- runda powitalna wraz z podzieleniem się zapiškami z zeszytu pracy;
- temat – pogrzeb:
 - wyrażanie uczuć związanych z pochówkiem bliskiej osoby,
 - znaczenie obrzędów pogrzebowych oraz lokalnych zwyczajów,
 - wyrażanie uczuć związanych z pożegnaniem zmarłego,
 - zwrócenie uwagi na emocje i potrzeby osieroconego w tamtym czasie, a także uzyskane (lub nie) wsparcie,
 - normalizacja myśli, uczuć i emocji związanych z tym momentem,
- podsumowanie i propozycja kolejnego tematu.

Spotkanie 8 – żałoba:

- runda powitalna wraz z podzieleniem się zapiškami z zeszytu pracy,
- temat – żałoba:
 - wyrażanie uczuć związanych z dotychczasowym okresem żałoby,
 - wprowadzenie terminu żałoby antycypowanej i odroczonej¹,
 - wyrażanie uczuć związanych ze śmiercią bliskiej osoby,
 - normalizacja myśli, uczuć i emocji związanych z tym momentem; odniesienie się do koła zmian w żałobie,
 - skupienie się na najtrudniejszych i najbardziej istotnych zmianach dla osieroconego po śmierci bliskiej osoby;
- podsumowanie i propozycja kolejnego tematu.

Spotkanie 9 – żałoba i relacje:

- runda powitalna wraz z podzieleniem się zapiškami z zeszytu pracy,
- temat – relacje z innymi w czasie żałoby:
 - rozmowa na temat aktualnych relacji z innymi ludźmi oraz tego, w jaki sposób się zmieniały od śmierci bliskiej osoby,
 - rozmowa na temat wyrażania własnych uczuć i potrzeb oraz komunikowania ich innym bliskim,
 - zwrócenie uwagi na sprawczość osieroconego – jego aktualne zasoby i możliwości do wznowienia kontaktu lub nawiązania nowych relacji,
 - psychoedukacja na temat zniekształceń poznawczych, np. czytanie w myślach;
- podsumowanie i propozycja kolejnego tematu.

Spotkanie 10 – pozwolenie na odejście:

- runda powitalna wraz z podzieleniem się zapiškami z zeszytu pracy,
- temat – przesłanie, jakie miało życie bliskiej osoby:
 - zastanowienie się, omówienie i przekazanie najważniejszego przesłania życia zmarłego,
 - zastanowienie się nad potrzebą kontynuacji dzieła, zwyczajów, rytuałów zmarłego,
 - rozpoczęcie końca aktywnego związku ze zmarłym i zwrócenie się w stronę przyszłości

¹Kontakt z rodzinami w hospicjum pozwala zauważyć, że początek przeżywania żałoby często zaczyna się jeszcze przed fizyczną śmiercią bliskiej osoby. Jeśli weźmie się pod uwagę fakt, że żałoba jest stratą, to następuje ona znacznie szybciej. Chodzi tu o stratę dotychczasowej relacji, porządku życia, poczucia bezpieczeństwa, roli w rodzinie pełnionej przez bliską osobę czy wreszcie samą świadomość, że śmierć bliskiej osoby nadejdzie w stosunkowo niedługim czasie. Literatura nazywa ten rodzaj żałoby żałobą antycypowaną, zwaną inaczej żalem oczekiwanym [6]. Z drugiej strony można się spotkać z żałobą odroczoną, która ma miejsce, gdy normalna dynamika żałoby zostaje zaburzona, a osoba osierocona nie może w pełni żałoby wyrazić i przeżyć. Dzieje się tak z różnych powodów, najczęściej w wyniku presji społecznej lub konieczności wypełniania często nowych obowiązków, a także samodzielnego ograniczania i braku przyzwolenia na ekspresję żałoby. Żałoba odroczonej ujawnia się jednak ponownie, zazwyczaj w sytuacji kolejnego kryzysu, z jeszcze większą siłą [6]. Bywa, że niemożność przeżycia w pełni bólu po stracie trwa wiele lat, a gdy w końcu znajduje ujście, osierocony nie wie, gdzie tkwi źródło pojawiających się emocji.

- bez fizycznej obecności bliskiej osoby, ale ze zbudowaną relacją z nią w nowej, innej jakości,
- o refleksja nad zdaniem, że „życie się kończy, ale miłość trwa nadal”;

- podsumowanie i propozycja kolejnego tematu.

Spotkanie 11 – list do umarłego, podziękowanie i pożegnanie:

- runda powitalna wraz z podzieleniem się zapiskami z zeszytu pracy,
- temat spotkania jest jednocześnie omówieniem zadania z poprzedniej sesji – napisanie listu do zmarłej osoby, w którym żałobnik miał zawrzeć wszystko to, co chciał przekazać zmarłemu, wraz z wdzięcznością i podjęciem próby pożegnania ze zmarłym:
 - o odczytywanie listu,
 - o rozmowa na temat aktu pisania – uczucia, myśli, pozytywne strony pisania listu,
 - o rozmowa na temat gotowości domykania procesu żałoby;
- podsumowanie i propozycja kolejnego tematu.

Spotkanie 12 – wdzięczność:

- runda powitalna wraz z podzieleniem się zapiskami z zeszytu pracy,
- temat – wdzięczność wobec siebie i innych uczestników grupy:
 - o rozmowa na temat wdzięczności, wyrażanie wdzięczności,
 - o odwołanie się do spotkań i historii, które najbardziej poruszyły danego uczestnika grupy,
 - o wymiana spostrzeżeń i sugestii uczestników spotkań;
- podsumowanie i propozycja kolejnego tematu.

Spotkanie 13 – moje życie i podsumowanie spotkań (spotkanie ma uroczysty charakter):

- runda powitalna wraz z podzieleniem się zapiskami z zeszytu pracy,
- temat – podsumowanie spotkań i moje plany na przyszłość:
 - o podsumowanie spotkań ze strony uczestników i prowadzących,
 - o powrót do koła zmian w żałobie oraz tabeli ze spotkania drugiego i omówienie,
 - o powrót do celów grupy wsparcia oraz celów uczestników i omówienie ich realizacji,
 - o mapa marzeń – każdy z uczestników wykonuje własną mapę marzeń; omówienie;
- podsumowanie oraz ustalenie terminu spotkania ewaluacyjnego (po ok. miesiącu).

Spotkanie 14 – spotkanie ewaluacyjne (spotkanie po około miesiącu od zakończenia cyklicznych spotkań):

- runda powitalna,
- temat – moje życie bez grupy:
 - o uczestnicy dzielą się swoim codziennym sposobem funkcjonowania bez spotkań grupy,

- o powrót do mapy marzeń i rozmowa na temat rozpoczętych działań,

- podsumowanie oraz pożegnanie z uczestnikami spotkań.

Spotkania dodatkowe

- Uczestnicy są informowani o możliwości indywidualnego kontynuowania pracy z żałobą w sytuacji, gdy po ostatnim spotkaniu grupy nie czują poprawy w codziennym funkcjonowaniu, następuje ponowny silny nawrót odczuwanych emocji lub cele postawione na początku spotkań grupy wsparcia nie zostały zrealizowane. Od momentu rozpoczęcia działania grupy wsparcia przy puckim hospicjum taka sytuacja nie miała jednak miejsca.
- Prowadzący organizują dodatkowe spotkanie w cyklu, jeżeli proces trwania grupy przypada na czas świąteczny. Spotkanie to jest przeznaczone na omówienie okresu świąt – rytuałów świątecznych pielęgnowanych za życia zmarłego, miejsca zmarłego w obecnym świętowaniu, a także często normalizowanie emocji i przyzwolenie na ekspresję emocji podczas rodzinnych spotkań oraz omówienie sposobów radzenia sobie z doświadczaniem emocji podczas świątecznego czasu.
- Doświadczenie pokazuje także, że niektóre z tematów (zależnie od procesu i dynamiki grupy) wymagają przepracowania na dwóch lub trzech spotkaniach. Dlatego na początku omawiania funkcjonowania puckiej grupy wsparcia dla osób w żałobie podano, że spotkania mogą trwać od 14 do 20 tygodni.

Podsumowanie

Podsumowaniem niniejszego artykułu niech będą słowa uczestników spotkań grupy wsparcia dla osób w żałobie przy puckim hospicjum (zachowano pisownię oryginalną):

„Na pierwsze spotkanie przyszedłem trochę z zobowiązania, odrobinę z ciekawości. Strasznie się cieszę, że jestem obowiązkowym i ciekawym człowiekiem, bo gdybym nie poszedł na to spotkanie, ominęłaby mnie jedna z najlepszych rzeczy, jakie dla siebie samego w życiu zrobiłem. Myślałem, że spotkana na temat żałoby nie są dla mnie, gdyż standardową, roczną żałobę po stracie bliskiej mi osoby miałem już dawno za sobą. Jak się okazało żałoba nie ma *standardowego* przebiegu i mimo upływu wielu lat wciąż, nieświadomie w niej trwałem i nie wiedząc dlaczego, brakowało mi w życiu spokoju. (...) Każda chwila zainwestowana w pracę nad swoją żałobą obficie owocuje, o czym przekonałem się osobiście, ciesząc się z jej zakończenia” – S.

„Grupa wsparcia pozwoliła mi zrozumieć i nazwać targające mną emocje po stracie mojego męża. Targały mną dziwne uczucia smutku, żalu, złości, obwiniania siebie i to ciągle gdybanie... Bardzo pomógł mi fakt, że mogłam spokojnie, ze szlochaniem wyrazić i wyrzucić z siebie wszystko, co tkwiło we mnie. Mogłam wygadać się, nikt mi nie przerywał, każdy uważnie słuchał nawet wtedy, gdy zamiast przecinka używałam płaczu. Teraz po zakończeniu spotkań wiem, że zamknęłam ten trudny etap swojego życia” – B.

„Do Grupy Wsparcia przyszedłam po śmierci mojego ojca, bliskiej memu sercu osobie, gdyż bardzo przeżywałam jego odejście. (...) nie radziłam sobie z żalem po jego odejściu. Do Grupy podeszłam z rezerwą i małą nadzieją, że spotkania pomogą ulżyć mojemu cierpieniu. Każde kolejne spotkanie przekonywało mnie jednak, iż zrobiłam dobrze, biorąc udział w terapii. Przed Grupą było mi bardzo trudno mówić o odejściu taty, było dużo łez. Bardzo pomogły mi panie psycholog w uwalnianiu mnie od smutku i bólu. Wracałam powoli do normalnego życia. Teraz wróciłam do siebie i rodziny. Od śmierci taty minęło pół roku. Jestem inną osobą, pozytywnie zaczęłam odbierać to, co dzieje się wokół mnie i ludzi” – K.

12. Rogiewicz M, Buczkowski K. Dorosły pacjent w żałobie po śmierci bliskiej osoby – rola lekarza rodzinnego. *Polska Medycyna Paliatywna* 2006; 5/1: 21-29.
13. Felber M. Jak sobie poradzić ze śmiercią współmałżonka. Wydawnictwo WAM, Kraków 2004.
14. World Health Organisation. National cancer control programmes: Policies and managerial guidelines. 2nd ed. WHO, Geneva 2002.
15. Kowalczyk-Ziętek M, Posytek A, Stanecka G. Grupa wsparcia dla osób w żałobie. Doświadczenia własne. *Psychoterapia* 2013, 2: 55-66.
16. Dodziuk A. Jak stworzyć własną grupę wsparcia. W: *Ludzie pomagający ludziom. Zeszyt informacyjno-szkoleniowy. Studium Pomocy Psychologicznej*, Warszawa 1989.
17. Dobrzańska-Socha B. Propozycja profesjonalnego prowadzenia grup wsparcia. *Nowiny Psychologiczne* 1992, 2: 77-87.
18. Sikorski W. Psychoterapia. Wybrane formy i techniki, Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nysie. Skrypt nr 7, Nysa 2005.
19. Okła W. Pomoc psychologiczna w sytuacji utraty. W: *Psychologiczne aspekty doświadczania żałoby*. Steuden S, Tucholska S (red.). Wydawnictwo KUL, Lublin 2009; 197-205.
20. Antoszevska B. Strata i żałoba – zarys problematyki. W: *Porozmawiajmy o śmierci...* Antoszevska B, Binnebesel J (red.). Wydawnictwo UWM, Olsztyn 2014; 225-234.
21. Herbert M. Żałoba w rodzinie. GWP, Gdańsk 2005; 33-63.
22. Hudson P, Remedios C, Zordan R i wsp. Guidelines for the Psychosocial and Bereavement Support of Family Caregivers of Palliative Care Patients. *J Palliat Med* 2012, 15: 696-702.
23. Krzyżanowski D, Różańska O, Chybicka A, Mess E. System wsparcia dla osieroconych – projekt prowadzenia grupy wsparcia. *Onkol Pol* 2005; 8: 131-133.

Oświadczenie

Autorka nie zgłasza konfliktu interesów.

Piśmiennictwo

1. Kleszcz-Szczyrba R. Czy każdej stracie „potrzebna jest” żałoba i czy każdej żałobie „potrzebna jest” terapia? W: *Kleszcz-Szczyrba R, Gałuszka A (red.). Utrata i żałoba. Teoria i praktyka*. Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice 2016; 111-121.
2. Badura-Madej W. Problematyka utraty, osierocenia i żałoby w praktyce interwencji kryzysowej. W: *Wybrane zagadnienia interwencji kryzysowej. Poradnik dla pracowników socjalnych*. Badura-Madej W. Biblioteka Pracownika Socjalnego, Katowice 1999; 157-174.
3. Badura-Madej W. Psychologiczne aspekty śmierci, umierania i żałoby. Ośrodek Interwencji Kryzysowej, Kraków 1993.
4. Sanders CM. Powrót nadziei. GWP, Gdańsk 1996.
5. de Walden-Gałuszko K. U kresu. Opieka psychopaliatywna, czyli jak pomóc choremu, rodzinie i personelowi medycznemu środkami psychologicznymi. MAKmed, Gdańsk 1996; 118-124.
6. Stelcer B. Doświadczenie żałoby. W: *Porozmawiajmy o śmierci...* Antoszevska B, Binnebesel J (red.). Wydawnictwo UWM, Olsztyn 2014; 212-224.
7. Tucholska S. Psychologiczna analiza procesu żałoby. W: *Psychologiczne aspekty doświadczania żałoby*. Steuden S, Tucholska S (red.). Wydawnictwo KUL, Lublin 2009; 11-33.
8. Alexander H. Doświadczenie żałoby, różne rodzaje śmierci, różne typy żałoby. W *drodze*. Poznań 2001; 14.
9. Lewis CS. Smutek. Esprit, Kraków 2009.
10. Zisook S, Shear K. Grief and bereavement: what psychiatrist need to know. *World Psychiatry* 2009; 8: 67-74.
11. Rinpocze S. Tybetańska księga życia i umierania. Mandala, Warszawa 2005.