

cd. ze str. 21 →

W jego sławetny *Mein Kampf* są całe fragmenty, przepisane z *Human Heredity and Racial Hygiene* – pierwszego wielkiego dzieła eugenicznego, jakie powstało w Niemczech. Wszyscy jego autorzy (Erwin Baur, Fritz Lenz i Eugen Fischer) mieli ścisłe związki z nauką amerykańską i ze słynną placówką Cold Spring Harbor na Long Island. Ekstremalna postać eugeniki w wydaniu hitlerowskim przyczyniła się ostatecznie do ukształtowania maszyny ludobójstwa Trzeciej Rzeszy. Najlepiej wyraził to zastępca Hitlera, Rudolf Hess, stwierdzając: „Narodowy socjalizm to nic innego, jak stosowana biologia”. Słowa te stały się bardzo popularne w Trzeciej Rzeszy.

Dlatego nie powinna nas może tak bardzo dziwić postawa ówczesnych „władz miejskich i wojewódzkich Białegostoku, które nie doceniły ogromnych zasług doktora Walewskiego”. Wszak w latach siedemdziesiątych te idee były jeszcze świeżo skompromitowane i ludzie pamiętali, że sądzeni w Norymberdze zbrodniarze hitlerowscy, w tym i ci w białych kitlach, wskazywali palcem na Amerykę, że stamtąd czerpali naukowo podbudowaną inspirację.

My jednak powinniśmy wydawać opinie sprawiedliwie i według miary: docerzymy zasługi doktora Walewskiego dla białostockiej dermatologii i przyjmijmy, że w latach dwudziestych nie tylko on dał się przecież nabrać na te naukowe nowinki, płynące z najlepszych naukowych ośrodków i praktykowane w przodujących krajach. Zakładajmy, że na tamtym etapie mógł nie zdawać sobie sprawy z ułtymatywnych konsekwencji tego, co z takim zaangażowaniem chciał przeszczerpić do Polski, do Białegostoku. Nie byłoby jednak na miejscu pobieżne i bezrefleksyjne zrelacjonowanie tej części jego działalności, tym bardziej że coraz częściej widzimy, z jaką łatwością odżywają dzisiaj rasistowskie postawy naszej młodzieży. I zauważmy: jak łatwo i szybko świat zapomniał o tej niesławnej (i do dzisiaj niezakończzonej, ale to już inna opowieść) awanturze cywilizowanego świata zachodniego. Dopiero opublikowana w 2004 r. książka Edwina Blacka *Wojna przeciw słabym* (Muza 2004) przypomniała zdumionemu światu tę hańbę, co wcale jeszcze nie znaczy, że podobne, tylko bardziej zawołowane plany nie roją się i dzisiaj w wielu zamroczonych głowach.

Autor jest prof. dr. hab.,
Prrektorem ds. Klinicznych i Kształcenia Podyplomowego,
kierownikiem Kliniki Neurochirurgii UMB.



Z **Barbarą Choroszewską**,
psychoterapeutką,
rozmawia Danuta Ślósarska.

Wznieść się ponad ból

Kiedy powiedziałam swojemu Naczelnemu, że będę rozmawiała na temat przeżywania żałoby, odniósł się do tego pomysłu sceptycznie.

Nie dziwi mnie to. W naszym narcystycznym świecie nie ma miejsca na ujawnianie człowieczeństwa, które objawia się właśnie okazywaniem uczuć drugiej osobie. Już znacznie łatwiej nam pisać i mówić o rytuałach związanych ze śmiercią i z pogrzebem, celebrowanych w różnych kulturach, niż o samej śmierci i traumie z powodu utraty kogoś bliskiego.

W świecie sukcesu i wiecznej szczęśliwości nie ma miejsca na okazywanie słabości.

Osoba, która rozpacza po śmierci kogoś bliskiego, jest stygmatyzowana. Przypisywana jest jej bogata liczba pejoratywnych określeń, takich jak: histeryk, wariat, osoba niezrównoważona, a przecież płacz to jeden z naturalnych sposobów radzenia sobie ze smutkiem. Nie trzeba się go wstydzić. W moim gabinecie jest zawsze pudełko chusteczek higienicznych.

Gdy ktoś przy nas rozpacza, bo w jego życiu wydarzyło się coś strasznego, czujemy dyskomfort i nie bardzo wiemy, jak się zachować.

Większość osób, które doświadczają straty, potrzebuje przede wszystkim obecności drugiej osoby. Czasem wystarczy tylko być, czasem trzeba tę osobę przytulić lub potrzymać za rękę. To się nazywa wykazywanie empatii. Tego nie da się nauczyć z podręczników.

Bo ten dar wysysa się z mlekiem matki?

Można tak to ująć. To kwestia kultury osobistej.

Najtrudniejsza rzecz, jaka może nam się przytrafić, to powiadomienie kogoś o śmierci bliskiej osoby. Jak to zrobić?

To zależy oczywiście od sytuacji i okoliczności. Nie ma jednego dobrego sposobu. Pewne jest natomiast to, że osoba, której przypadnie w udziale przekazanie takiej informacji, powinna najpierw wyciszyć się i skupić na sobie. Nie chciałabym trywializować, ale myślę, że ważne jest nasze własne doświadczenie życiowe, to jak sami poradziłyśmy sobie z trudnymi sytuacjami życiowymi.

Informację o śmierci należy podać z powagą i ze spokojem. Bardzo ważny jest przekaz na płaszczyźnie niewerbalnej. Nasza postawa ciała, mimika, gestykulacja, spojrzenie powinny być adekwatne do sytuacji. Nie należy zakłamywać rzeczywistości, a już na pewno nie powinno się pocieszać osoby, która przed chwilą doświadczyła straty, mówiąc: „Czas leczy rany” lub „Jesteście młodzi, będziecie mieć jeszcze dużo dzieci”. Nawet jeśli to prawda. Osoba powiadamiana musi być przygotowana na to, że może spotkać się z bardzo różnymi reakcjami: krzykiem, złością, oskarżeniami, zaprzeczaniem, obojętnością. Istotne jest, aby tego, co się w danej chwili będzie działo, nie brała do siebie. Musi przyjąć do wiadomości, że nie ma wpływu na sposób, w jaki przeżywa stratę inny człowiek.

Bo ta wielorakość odczuć jest tym, co nas od siebie różni.

Reakcji człowieka na wieść o śmierci bliskiej mu osoby nie da się przewidzieć. Wielu moich pacjentów opowiadało, że doznało szoku na poziomie psychicznym i fizycznym. Mówili o odrętwieniu, o tym, że nie czuli swojego ciała. Znam osoby, które po otrzymaniu traumatycznej informacji krzyczały, złorzeczyły, mdlały albo zachowywały się tak, jakby się nic nie stało i np. kontynuowały sprzątanie mieszkania czy gotowanie obiadu. Nie wszyscy mają potrzebę okazywania uczuć. Niektórzy ludzie włączają mechanizm obronny, jakim jest racjonalizacja i intelektualizacja. Podają mnóstwo argumentów na to, że dana osoba i tak by umarła, bo np. miała ostatnie stadium raka. Tłumaczą sobie, że miała piękne życie i łagodną, szybką śmierć. Wszyscy w obliczu śmierci chwytamy się różnych sposobów jej oswojenia, aby tylko odsunąć od siebie cierpienie i ból.

Gdy czytałam ostatnio książkę Joanny Racewicz 12 rozmów o miłości. Rok po katastrofie, zauważyłam, że jednym z uczuć, które dość często pojawia się u tych, którzy pozostali, jest poczucie winy.

Jest ono bardzo nasilone, zwłaszcza gdy śmierć bliskiej osoby nastąpiła nagle lub na skutek wypadku. Pojawia się iluzja, że mogliśmy coś zrobić, aby zapobiec nieszczęściu. W ten sposób uzurpujemy sobie prawo do większego wpływu na śmierć i życie, niż jest nam ono przypisane w rzeczywistości. A przecież to jest mniej więcej tak, jakbyśmy stawali do wyścigu z Panem Bogiem, siłą wyższą czy z czymś, co jest transcendentalne i co przekracza nasze możliwości. Bardzo trudno pogodzić się z tym, że śmierć jest od nas silniejsza i nie my ją wybieramy, tylko ona nas.

Potem idealizujemy zmarłych i nagle okazuje się, że ten łotr, utracasz i rozpustnik był kochającym mężem i ojcem.

Idealizowanie to jeden z typowych mechanizmów obronnych, chroniących nas przed cierpieniem. Znam jednak osoby, które łąnią obowiązującą w naszej kulturze regułę, że o zmarłych źle się nie mówi i przyznają się do wielkiej ulgi, którą odczuli po stracie członka rodziny. Najważniejsze w procesie zakończenia żałoby jest to, aby uporządkować swoje relacje ze zmarłym.

Zanim jednak to nastąpi, czeka nas trudny okres i, niestety, nie można przed nim uciec.

Nie da się przejść okresu żałoby bez doświadczenia głębokiego smutku. Jednak jeśli ktoś pozwoli sobie na pełną gamę tych uczuć: zaprzeczania, gniewu, targowania się, poczucia winy, depresji i ma przy tym akceptację bliskich oraz środowiska, to ma szansę się pozbierać i wyjść z tego doświadczenia silniejszym. Tłumienie bólu nie jest dobrym rozwiązaniem, ponieważ często kończy się chorobą. Klinicyści podają, że około ¼ osób, które bagatelizowały, umniejszały i blokowały swoje uczucia, wymaga leczenia.

W wielu rodzinach, mimo że od dramatycznego wydarzenia upłynęło kilka lat, wciąż czuje się obecność tych, którzy zmarli. Są zachowane ich pokoje, na biurkach leżą pozostawione rzeczy, a w szafach poukładane, tak jak dawniej, ubrania.

Każdy człowiek ma prawo do swojego rytmu przeżywania żałoby. Niestety, nie da się jej przejść w sposób książkowy. Przez 28 lat nie spotkałam osoby, która w podobny sposób przechodziłaby przez jej wszystkie fazy. Ten rodzaj zachowania, który pani przytoczyła, może wskazywać na to, że żałobnicy zatrzymali się na etapie negacji. Stwarzają pozory, że się nic nie stało, a życie biegnie tak samo. W ten sposób rozkładają przeżywanie żałoby na lata.

Jak długo trwa powrót do normalności?

Człowiek jest uzdrowiony wtedy, gdy uznaje rzeczywistość. Myślę, że nie da się zamknąć przeżywania bólu w jakieś sztywne przedziały czasowe, chociaż literatura przedmiotu podaje okres do lat dwóch, jako graniczny czas wychodzenia z żałoby. Wielu moich pacjentów twierdzi natomiast, że to kompletna bzdura. Niemniej trzeba przyznać, że trwająca dłużej, niż ten podany czas, niechęć do wykonywania obowiązków i uczestniczenia w życiu społecznym powinna być sygnałem do szukania pomocy u specjalisty.

Niektóre osoby w żałobie zachowują się w sposób budzący nasze zdziwienie.

Wiele osób po stracie bliskiej osoby robi wszystko, aby tylko nie zostać samemu ze sobą, bo to wymaga zmierzenia się ze swoimi uczuciami. Jedni więc rzucają się w wir aktywności zawodowej lub społecznej, drudzy w intensywne życie towarzyskie i erotyczne, kolejni w alkohol i środki uspokajające, a jeszcze inni uciekają w chorobę. Śmierć bliskiej osoby jest sytuacją graniczną w naszym życiu, powodującą ostry kryzys. Może-

my utknąć w destrukcji albo wykorzystać ten czas na nasz rozwój. To, w jakiej znajdziemy się przyszłości, zależy w dużej mierze od naszego wyboru. Jedno jest pewne, nigdy już nie będzie tak jak dawniej.

Małgorzata Szumowska, reżyserka kontrolersyjnego filmu 33 sceny z życia, w jednym z wywiadów odważnie wyznała, że dopiero po śmierci rodziców poczuła się dorosła, wolna i odniosła największe sukcesy.

Kryzys pozwala nam na dokonanie kroku w dojrzałość, świadomość i autonomię. Uzyskanie takiej wolności wiąże się, oczywiście, z odpowiedzialnością, a tę tylko niektórzy potrafią udźwignąć. Zachęta niechaj więc będą słowa Milтона Ericksona: „Najlepszy jest ten czas, który macie przed sobą.” Chodzi o to, aby wznieść się ponad ból i postrzegać przyszłość z tej właśnie perspektywy. Tylko otwartość na świat może nadać naszemu życiu nowy kierunek.

Śmierć bliskiej osoby może być początkiem naszej nowej tożsamości.

Żałoba przypomina nam o tym, że śmierć jest blisko nas, że nie jesteśmy doskonali i na wiele rzeczy nie mamy wpływu. Uświadamia nam kruchość życia i jego przemijalność. Śmierć bliskiej osoby porządkuje ważność spraw w życiu, a często nadaje mu dopiero sens. Pobudza nas do realizacji marzeń, a nieraz nawet całkowicie przeprogramowuje. Wiele osób odkrywa np. jogę i zaczyna medytować, inni zaczynają budować dom, zmieniają pracę, zapisują się na kursy języków obcych lub zaczynają podróżować po świecie. Pustkę, jaką mamy po zmarłym, trzeba przecież jakoś zagospodarować.

Przed nami Święta Bożego Narodzenia. Dla wielu z nas będzie to trudny czas, bo przy wigilijnym stole zabraknie kogoś dla nas ważnego. Jak sobie z tym poradzić?

Ja mam głębokie zaufanie do ludzi i wierzę, że każdy człowiek wie, czy i w jaki sposób może spotkać się z tą drugą osobą. Jedni zapewne pozostawią tradycyjnie pusty talerz na stole, inni odmówią modlitwę albo po prostu będą milczeć. Będą i tacy, którzy rozłożą album ze zdjęciami, wyświetlą wspólnie nagrany film i będą się śmiały do rozpuku, przypominając sobie zabawne chwile, spędzone razem. Czas wspomnienia pozwala pogodzić się ze śmiercią bliskich.