

*Anna Korlak-Łukasiewicz**

*Magdalena Zdaniewicz***

Uniwersytet Zielonogórski

WSPARCIE W PROCESIE ŻAŁOBY POPZEZ ORGANIZACJĘ CZASU WOLNEGO

Wstęp

Organizacja czasu wolnego każdego człowieka jest zagadnieniem, które może być różnorodnie rozpatrywane. Społeczeństwo otrzymuje obecnie szeroką ofertę form spędzania czasu wolnego i dostrzega zmienność w stosunku do epok minionych w aspekcie realizacji czasu wolnego, a także nie pozostaje głuche na potrzeby różnych grup społecznych. Powstaje wiele inicjatyw, które skierowane są do dzieci, młodzieży, dorosłych czy seniorów. Powstają również formy spędzania czasu wolnego dostosowane do potrzeb ludzi, którzy mają różnorodne problemy: zdrowotne, związane z samotnością, z ograniczeniem sprawności czy nakierowane na konkretny problem, np. dotyczące osób po stracie bliskich. W tym artykule autorki zajęły się szczególną sytuacją człowieka, który poniósł stratę, czyli przeżył śmierć bliskiej osoby i musi się teraz przystosować do nowej sytuacji, do zmiany w swoim życiu, w tym także w aspekcie spędzania czasu wolnego.

Argumentem wspierającym tak postawiony temat jest analogia zaproponowana przez Johna Cleese'a i Robina Skynnera w książce *Życie w rodzinie i przetrwać* ukazującej sytuację straty jako mapę. Istotne zmiany w życiu autorzy książki porównują z przekształcaniem mapy swojego świata (Cleese, Skynner, 1992, s. 84-85). J. Cleese i R. Skynner porównują działania w trakcie życia człowieka z punktami na mapie. Część naszych codziennych czynności realizujemy w pojedynkę, ale wiele z nich obejmuje obszar, w którym człowiek funkcjonuje z partnerem, mężem. Działania na mapie życia są elementami wyznaczającymi nam trasę, która pozwala normalnie wykonywać różnorodne czynności, podobnie jak mapa w samochodzie, która wskazuje nam, jak dojechać z punktu A do punktu B. Gdy jesteśmy razem, mapa jest pełna punktów, a aktywność na co dzień nie jest problemem. W sytuacji, w której tracimy współmałżonka lub bliską nam osobę, ta mapa ulega diametralnej zmianie. Wygląda tak, jakby ktoś złośliwie nam ją uszkodził, wydarł, urwał. To powoduje, że nie wiemy, jak mamy przemieścić

* Anna Korlak-Łukasiewicz, doktor, adiunkt w Katedrze Pedagogiki Społecznej Uniwersytetu Zielonogórskiego, e-mail: a.korlak-lukasiewicz@ips.uz.zgora.pl.

** Magdalena Zdaniewicz, doktor, adiunkt w Katedrze Pedagogiki Społecznej Uniwersytetu Zielonogórskiego, e-mail: m.zdaniewicz@ips.uz.zgora.pl.

się z jednego do drugiego punktu, ponieważ tę trasę realizowaliśmy wspólnie, zawsze razem. Autorzy mówią o tym tak:

Każdy z nas ma w głowie zapis albo obraz swojego świata, jaki zna, rodzaj psychicznej mapy zgodnej z okolicznościami zewnętrznymi – tak jak mapa Anglii jest narysowana zgodnie z tym, jaka w rzeczywistości jest Anglia. Wykorzystujemy taką mapę do kierowania własnym zachowaniem. [...] Partner, dzieci, rodzice, znajomi, dom, sąsiedzi, biuro – wszystko, co dotyczy naszego funkcjonowania, jest na nią naniesione, żebyśmy mogli kierować się tym, idąc przez życie. Patrzymy tylko na jedną część naraz, ale mamy dostęp do całej mapy. [...] Więc jeśli umrze współmałżonek, to trzeba rozstać się z psychiczną mapą, na której jego postać jest naprawdę bardzo duża, właściwie największa ze wszystkiego – na rzecz mapy, na której go wcale nie ma. Im ważniejsza strata, tym większe części mapy wymagają rekonstrukcji. W tym także rekonstrukcji czy też reorganizacji sposobów spędzania czasu wolnego. Czy da się to zrekonstruować w pojedynkę i jak? (Korlak-Łukasiewicz, Zdaniewicz, 2017).

Czy odpowiednia organizacja czasu wolnego pozwoli pomóc człowiekowi poradzić sobie ze stratą bliskiej osoby? Ten artykuł ma odpowiedzieć na tak postawione pytanie.

Czas wolny: definiowanie i formy

Czas wolny jest obecnie wielorako definiowany. Jedną z ciekawszych jego interpretacji jest stwierdzenie Joffre'a Dumazediera, iż

jest to czas obejmujący wszystkie zajęcia, którym jednostka może się oddawać z własnej chęci bądź dla odpoczynku, rozrywki, rozwoju swych wiadomości lub swego kształcenia, swego dobrowolnego udziału w życiu społecznym, po uwolnieniu się z obowiązków zawodowych, rodzinnych czy społecznych (Zdaniewicz, 2016, s. 16).

Z kolei współcześnie Marcin Piotrowski uważa, że „czas wolny to ta część czasu, która pozostaje jednostce po pracy, wykonywaniu obowiązków domowych i rodzinnych, czynnościach biologicznych (spanie, jedzenie, wydalanie), charakteryzujące się względną dowolnością wyboru formy jego spędzania” (Piotrowski, 1994, s. 16). Należy również zwrócić uwagę na różnice w definiowaniu spędzania czasu wolnego przez dzieci i młodzieży a przez osoby dorosłe. Niniejszy artykuł ma na celu ukazanie nowego podejścia do sposobów pomagania w obszarze przeżywania żałoby przez wszystkie osoby w tym dzieci, stąd odniesienie do różnych interpretacji pojęcia czasu wolnego. Różnicę między czasem wolnym w przypadku dzieci i młodzieży a osób dorosłych „wskazuje na przykład Jadwiga Izdebska, która uważa, iż czas wolny dorosłych różni się od czasu wolnego dzieci i młodzieży przede wszystkim tym, że jest dłuższy, charakteryzuje się mniej zróżnicowanymi formami i miejscem spędzania go, jak również tym, że jest w nim większy udział odpoczynku biernego i jest większa kontrola i opieka ze strony dorosłych. Z tego względu czas wolny osoby dorosłej będzie czasem, w którym powinien realizować funkcje czasu wolnego, tj. np. według Zygmunta Dąbrowskiego – wypoczynek, rozrywka, rozwój zainteresowań i uzdolnień oraz poszukiwanie miejsca

w społeczeństwie. A także czas, w którym szczególnie powinien wykorzystywać funkcję kompensacyjną czasu wolnego; polega ona na przywracaniu równowagi w oddziaływaniu stresów psychicznych i fizycznych” (Zdaniewicz, w przygotowaniu).

W życiu współczesnego człowieka liczą się głównie nauka, praca i czas wolny. Często po nauce i pracy ogromną rolę dla dobrego, ciekawego i zdrowego funkcjonowania człowieka odgrywa czas wolny. Wiele jest czynników, które mają wpływ na jego ilość i jakość oraz wykorzystanie w umiejętny, zorganizowany i przemyślany sposób. Aby korzystać z niego dobrze należy znać i dobierać odpowiednie dla siebie formy jego spędzania. Sposobów klasyfikowania form czasu wolnego jest wiele. Od takich, które w sposób bardzo rozbudowany i precyzyjny dokonują jego podziału, jak np. klasyfikacja Kazimierzy Nowak-Lipińskiej czy Aleksandra Kamińskiego (por. Zdaniewicz, 2016, s. 26-37), do sposobów bardziej syntetycznych, które wykorzystują autorki w swoich badaniach, czyli klasyfikacji dokonanej przez Marcina Piotrowskiego. Dokonał on podziału sposobów spędzania czasu wolnego na cztery grupy zajęć, w ramach których wymienia przypisane im rodzaje zajęć.

Tabela 1. Formy czasu wolnego

Nazwa grupy zajęć	Rodzaje zajęć
Twórcze	<ul style="list-style-type: none"> - majsterkowanie, - modelowanie, - fotografika, - zajęcia plastyczne, - kolekcjonerstwo, - różne formy samokształcenia
Uspołeczniające	<ul style="list-style-type: none"> - uczestnictwo w warsztatach, - uczestnictwo w pracy społecznej (wolontariat)
Percepcyjne	<ul style="list-style-type: none"> - czytanie książek, - oglądanie telewizji, - chodzenie do kina, - czytanie czasopism, - chodzenie do teatru, - chodzenie do biblioteki, - chodzenie do filharmonii, - słuchanie muzyki, - obsługa komputera
Rekreacyjne	<ul style="list-style-type: none"> - uprawianie sportu, - spotkania, gry i zabawy towarzyskie, - uczestnictwo w wycieczkach, - spacer

Źródło: Zdaniewicz (2016, s. 35).

Zajęcia twórcze mają na celu doskonalenie osobowości człowieka poprzez jego własną twórczość. Z kolei zajęcia społeczniające wywierają wpływ na kształtowanie się postaw społecznych. Natomiast zajęcia percepcyjne rozwijają osobowość poprzez

poznawanie i odbiór cudzej twórczości, a zajęcia rekreacyjne przywracają i utrzymują równowagę organizmu człowieka. Aby człowiek mógł normalnie funkcjonować i wykorzystywać wszystkie funkcje czasu wolnego, w tym szczególnie: odpoczynek, rozrywkę czy zabawę, powinien realizować każdy z wymienionych sposobów spędzania czasu wolnego.

W sytuacji przeżywania procesu żałoby często można zaobserwować niemoc człowieka zarówno w skali funkcjonowania psychicznego, jak i fizycznego. Bardzo często również ujawnia się niechęć człowieka do wykorzystywania czasu wolnego. Mówimy wtedy o samowykluczeniu bądź wykluczeniu z organizacji czasu wolnego (por. Korlak-Lukasiewicz i Zdaniewicz, 2017). Aby móc ponownie w pełni funkcjonować w życiu społecznym i wykorzystywać formy czasu wolnego, osoby, które doznały straty, wymagają odpowiedniego wsparcia. Można im go dostarczyć poprzez przemyślaną i zindywidualizowaną organizację czasu wolnego. Pomoc taka uwarunkowana jest etapem przechodzenia procesu żałoby, a także stosunkiem osoby po stracie do konkretnych form czasu wolnego. Wynika to bowiem ze specyfiki przechodzenia procesu żałoby. Chcąc takiej osobie pomóc, należy dobrze zapoznać się z historią danej osoby, rozpoznać zarówno jej emocje, ból, jak i spojrzenie na oczekiwania dotyczące obecnego i przyszłego funkcjonowania człowieka bez osoby, która odeszła. Często odnosząc się do wcześniejszej przytoczonej analogii mapy zaproponowanej przez Johna Cleese'a i Robina Skynnera, człowiek nie wie, czy dalej chce i powinien spędzać czas wolny tak jak przed stratą kogoś bliskiego. Pojawia się dodatkowo wątpliwość, czy dotychczasowe formy spędzania czasu wolnego nie okażą się bolesne. A z drugiej strony, czy będzie w stanie powrócić do normalnego życia, jeśli obecnie nie może lub myśli, że nie powinna ze względu na pamięć o bliskiej osobie wykonywać czynności, które były ich ulubionym, często wspólnym zajęciem; np. czy chłopiec, który grał w piłkę nożną zawsze co weekend ze swoim tatą, dalej będzie chciał to robić w sytuacji, gdy go zabrakło, czy też sobie tego nie wyobraża; czy żona, która co sobotę robiła z mężem zakupy na ryneczku, będzie chciała dalej tam chodzić czy też nigdy więcej nie zrobi tam zakupów; czy rodzina, która wyjeżdżała od lat na wakacje w to samo miejsce, to czy w sytuacji, gdy zabraknie mamy, nadal będzie tam jeździć, czy nie. Tylko wnikliwe wywiady z osobami po stracie i analiza ich stosunku i chęci stosowania tych samych bądź zupełnie odmiennych niż dotychczas form czasu wolnego mogą wprowadzić osobę pomagającą na właściwy „tor” sposobów organizacji czasu wolnego, które pozwolą wesprzeć daną osobę w wychodzeniu z procesu żałoby.

Żałoba

Proces przystosowania się do głębokiego uczucia straty, do obcowania z przygniatającym uczuciem żalu oraz rozpoczynania życia od nowa, znany jest jako osierocenie

i żałoba. Słownik oksfordzki definiuje czasownik *bereave* jako „okradać, rabować, wywłaszczyć, pozostawić osamotnionym, pogrążonym w smutku” (Alexander, 2013, s. 10). Definicje te trafnie opisują odczucia ludzi, którzy pogodzili się z bolesną utratą kogoś, kogo kochali.

W celu zrozumienia procesu żałoby należy poznać zarys kilku koncepcji teoretycznych, na których opierają się programy pomocowe.

Zygmunt Freud jako jeden z pierwszych badał w sposób systematyczny reakcję żałoby. Terminy: „terapia reakcji żałoby” i „przepracowanie żałoby” pochodzą od niego. Z. Freud udowodnił, że przejście przez okres żałoby wymaga pracy psychicznej, wewnętrznego wysiłku. Musimy sami przeżyć i przeboleć stratę, która nas spotkała. Z. Freud nie uważał żałoby za proces patologiczny wymagający leczenia, ale za proces naturalny i konieczny, przez który wszyscy musimy przejść, aby zrozumieć, że bliska nam osoba zmarła, nie będzie już z nami, i nie doznamy już tego, czym darzyła nas za życia. Dokonywał wyraźnego rozróżnienia między reakcją żałoby a depresją. Według niego jedna z najważniejszych różnic polega na tym, że depresja dotyczy świata wewnętrznego (własnego „ja”), który stał się pusty i ubogi, podczas gdy reakcja żałoby dotyczy świata zewnętrznego (otoczenia), który uległ takiej właśnie przemianie. Z. Freud twierdził, że praca nad reakcją żałoby zaczyna się pod wpływem konfrontacji z rzeczywistością i polega na przeniesieniu naszych więzi emocjonalnych ze zmarłym na jego obraz, jaki nosimy w sobie. Według Z. Freuda „przepracowanie żałoby” polega na wycofaniu się ze związku emocjonalnego na poziomie intrapsychoicznym, przeżyć wewnętrznych jednostki (Hołyst, 2002, s. 383-384; Novak, 1991, s. 178).

Innym autorem, który wniósł duży wkład w rozumienie procesu żałoby, jest John Bowlby. Zaproponowana przez niego teoria dotyczy tego, co nazywa on przywiązaniem, czyli sposobów dotyczących tego, jak tworzyć więzi emocjonalne i bliskie związki. J. Bowlby jest jednym z autorów, którzy pokazują, że przeżycia dziecka w ciągu pierwszych kilku lat życia mają ogromne znaczenie dla jego zdolności do radzenia sobie później w życiu z problemem rozstania. W koncepcji J. Bowlby'ego żałoba jest procesem złożonym z wielu różnych czynników, a mianowicie: silnej tęsknoty za zmarłym, protestu, dezorganizacji, rozpacz i wreszcie reorganizacji powstania nowych więzi. Wszystkie te składniki występują w każdym procesie żałoby po utracie kogoś bliskiego i osoba przeżywająca żałobę przez dłuższy czas kilkakrotnie przechodzi cały ten cykl stanów emocjonalnych. Kiedy przypomni jej się zmarły, nawet po kilku latach, osoba przeżywająca żałobę musi znowu zapanować nad bólem, tęsknotą i smutkiem. J. Bowlby rozumiał, że każdy człowiek kiedyś utraci kogoś, kogo kochał, wtedy dla własnego przetrwania – i dla przetrwania w nas tej osoby – ważna jest możliwość wyrażenia własnej rozpacz i żalu, wypłakania się na głos i żarliwego szukania osoby utraconej. Chociaż ów płacz i szukanie współwystępują z tęsknotą, apatią, zmęczeniem i rozpaczą, chociaż wydaje się to irracjonalne i denerwujące, nie można tego po prostu „wyłączyć”, bo ma

ogromne znaczenie dla przetrwania. Większość ludzi podczas żałoby ma okresy, gdy albo nie próbuje zmienić stylu życia, albo też stara się wszystko zapomnieć. Jeśli tego rodzaju zachowanie utrzymuje się przez dłuższy czas, powstają trudności: w pierwszym przypadku dlatego, że człowiek po utracie osoby bliskiej stara się żyć w rzeczywistości, która już nie istnieje, a w drugim przypadku dlatego, że odrzuca coś najbardziej dlań wartościowego, czyli sens i znaczenie tego, co było kiedyś. Ludzie robią takie rzeczy, starając się znaleźć proste rozwiązanie dla złożonego problemu, ale proste rozwiązania nie istnieją. Według J. Bowlby'ego przepracowanie żałoby polega na utworzeniu nowego wewnętrznego modelu życia i istnienia (Bowlby, 2007).

Erich Lindemann obserwował ludzi w ostrej fazie okresu żałoby i stwierdził, że ostra reakcja żałoby jest niemal u wszystkich podobna. Zauważył także, że pojawiają się wtedy różnorodne reakcje somatyczne. Wiadomo teraz, że może wówczas ulec zaburzeniu funkcjonowanie zarówno systemu odpornościowego, jak i krzepnięcie krwi. E. Lindemann stwierdził, że w okresie żałoby każdy ma bardzo specyficzne objawy somatyczne, cały czas myśli o osobie zmarłej, ma poczucie winy, ma reakcje wrogości, porzuca dotychczasowe wzorce zachowania. Większość ludzi w okresie żałoby stara się także upodobnić do swego zmarłego (Hołyst, 2002, s. 385; Novak 1991, s. 180). Autorem, którego prace wniosły duży wkład do wiedzy o okresie żałoby i reakcji żałoby, jest Colin Murray Parkes, angielski psychiatra. Jego prace opierają się na teorii J. Bowlby'ego. Badania C.M. Parkesa wykazały, że okres żałoby trwa dość długo, np. dla wdów 2-3-letni okres żałoby nie jest niczym niezwykłym. Parkes wykazał także, że najtrudniejszy jest pierwszy rok, ponieważ wtedy osoba owdowiała musi przeżyć różne sytuacje sama, po raz pierwszy bez bliskiej dla siebie osoby zmarłej, np. pierwsze święta Bożego Narodzenia, pierwszy raz kiedy zagląda się do szuflady i znajduje osobiste rzeczy zmarłego. C.M. Parkes twierdził, że podczas tego pierwszego roku niezmiernie ważne jest odpowiednie wsparcie emocjonalne dla takiej osoby, które może mieć istotne znaczenie dla przepracowania żałoby. Z badań C.M. Parkesa wynika między innymi także kolejny wniosek, iż w okresie ostrej żałoby niemal nic nie jest patologiczne. Takie sprawy, jak pewnego rodzaju halucynacje, myśli pełne wrogości i inne objawy, które w innych okolicznościach uważano by za patologiczne, w okresie żałoby są normalne i szybko ustępują. W pracy z ludźmi w okresie żałoby musimy rozszerzyć pojęcie normy, jakim się posługujemy (Hołyst, 2002, s. 385-386; Novak, 1991, s. 180).

J. William Worden, psycholog amerykański, doszedł do wniosku, że ponieważ żałoba jest procesem, a nie stanem, można popatrzeć na ów proces jako na zadania, których rozwiązanie wymaga wysiłku. J.W. Worden opisał te zadania następująco: Zadanie I: Pogodzić się z rzeczywistością, z utratą bliskiej osoby. Zadanie II: Przeżyć ból okresu żałoby. Zadanie III: Przystosować się do otoczenia, w którym nie ma już zmarłej osoby. Zadanie IV: Wycofać energię psychiczną (emocjonalną) i ulokować ją w innym związku (Hołyst, 2002, s. 386; Novak, 1991, s. 181).

Próbowano także wyróżnić w tym długotrwałym procesie pewne fazy. Najbardziej znanym podziałem na fazy jest propozycja Elizabeth Kübler-Ross, która wyodrębniła etapy: 1) Zaprzeczania i izolowania się, unikania tematu straty, inaczej faza szoku; szok może wyrazić się negowaniem – niewiarą w to, co się wydarzyło, lub odrętwieniem – brakiem czucia, beznadziejnym dryfowaniem pośród działań i wydarzeń, które następują po śmierci. 2) Gniewu. Gniew przychodzi, ponieważ potrzebujemy kogoś, kogo moglibyśmy obwiniać za utratę, której doświadczyliśmy. Obiektem tym mogą się stać lekarze. Możemy nim być my sami z powodu czegoś, czego nie zrobiliśmy, lub z powodu czegoś, co właśnie zrobiliśmy. Może nim zostać pośrednik nieruchomości, doradca prawny, dyrektor banku. Może nim być nawet sam zmarły, dlatego że nas „porzucił”, albo Bóg, ponieważ „zabrał”, osobę, którą kochaliśmy. 3) Targowania się, głównie z Bogiem i sobą samym. 4) Depresji. Depresja pojawia się, kiedy akceptujemy już rzeczywistość utraty i reagujemy na nią. Może ona przybrać formę ataków płaczu, nieustannego uczucia zmęczenia, zakłócenia normalnego rytmu snu, utraty zainteresowania rzeczami znajdującymi się dookoła nas, zaburzeń koncentracji. Pewien człowiek określił depresję jako świat tracący kolory. 5) Akceptacji, gdy do pewnego stopnia godzimy się z utratą i dostosowujemy się do niej (Kübler-Ross, 1998, s. 55-123). Jest wiele innych prób uporządkowania przebiegu w czasie reakcji na stratę i zmian, jakie zachodzą w przeżywaniu tej sytuacji, jednak można je wspólnie ująć w trzy najważniejsze etapy:

Pierwszy – kiedy osierocona osoba przeżywa szok, nie przyjmuje straty do wiadomości, nie wierzy w nią, zaprzecza, uważa, że to niemożliwe.

Drugi – kiedy doświadcza bólu, samotności, tęsknoty, przygnębienia, ale także lęku („*Jak ja będę bez niej/czy bez niego/żyć?*”) oraz złości i obwiniania siebie, zmarłej osoby, innych ludzi. Charakterystyczne dla tego etapu są stany depresyjne i zmiany nastrojów.

Trzeci – kiedy zaczyna się stopniowa adaptacja do życia bez utraconej osoby, zmiana sposobów zachowania, wchodzenie w nowe związki i nowe rodzaje aktywności, akceptacja utraty.

Świadomość istnienia tych etapów może okazać się pomocna w chwili, gdy trzeba będzie zrozumieć sens żałoby. Żałoba nie jest procesem starannie i wzorcowo uporządkowanym, ponieważ reakcje człowieka mogą być bardzo złożone. Jest to proces rozłożony w czasie, ale to nie czas jest uzdrowicielem, czas tylko daje możliwość doświadczenia smutku, bólu i przejścia przez życiową próbę.

Jak widać, nie ma ani dobrych, ani złych dróg żałoby. Wszystkie odczucia pojawiające się w tym okresie są normalne. Ważne, by pamiętać, że żałoba jest bardziej procesem niż stanem. Procesem, czyli pewnym zespołem przeżyć zarówno psychicznych, jak i fizycznych, mających swoją dynamikę i zmieniających się w czasie. Ważne też jest, by w owym procesie towarzyszyli osobom przeżywającym stratę inni ludzie dający im wsparcie.

Wsparcie

Pojęcie wsparcia, tak jak i wiele innych pojęć, „skazane” jest na wieloznaczność. Próba precyzyjnego i jednoznacznego określenia jego znaczenia przysparza sporo kłopotów. Biorąc pod uwagę przesłanki pragmatyczne, wsparcie społeczne jest „pomocą dostępną jednostce w sytuacji trudnej” (Sęk, 1997, s. 147). Jednak wspomniana „pomoc” nie powinna być rozumiana tylko i wyłącznie w kategoriach potencjału, ale w kategoriach realnego istnienia, rzeczywiście doświadczonego przez osobę oczekującą pomocy. Pod tym względem bardziej trafna wydaje się definicja wsparcia rozumiana jako „otrzymywanie pomocy ze strony znaczących bliskich osób lub instytucji w formie emocjonalnego oparcia, praktycznej pomocy, rady i informacji” (Badura-Madej, 1999, s. 27).

Pojęciem nierozzerwalnie związanym ze wsparciem jest źródło wsparcia. Są to osoby lub instytucje, od których jednostka oczekuje pomocy w chwilach trudnych. Jest to więc znacząca dla jednostki grupa osób, która powinna uaktywnić swój potencjał w zakresie niesienia wsparcia z chwilą zidentyfikowania sytuacji jako trudnej. Praktycznie już sama świadomość istnienia takiego źródła, niezależnie od okoliczności, jest wsparciem, gdyż zaspokaja potrzebę przynależności i bezpieczeństwa (Popiołek, 1996).

W zależności od tego, co jest treścią wypełniającą interakcję wsparcia, można wyróżnić pięć zasadniczych rodzajów wsparcia, którym odpowiadają określone funkcje: emocjonalne, instrumentalne, informacyjne, wartościujące i towarzyskie (Kleszcz-Szczyrba, 2001, s. 226).

Wsparcie emocjonalne polega na przekazywaniu emocji podtrzymujących, uspokajających, będących przejawem troski i pozytywnego ustosunkowania do osoby wspieranej, na dawaniu komunikatów werbalnych i pozawerbalnych typu: „jesteś przez nas kochany”, „nie poddawaj się”, „nie ulegaj”. Chodzi głównie o wytworzenie klimatu zrozumienia, zaufania i okazania ciepłych uczuć. Wsparcie emocjonalne powinno wyzwalać we wspieranym nadzieję.

Wsparcie instrumentalne polega na udzielaniu bezpośredniej pomocy w formie pożyczek, darów lub usług. Wsparcie instrumentalne może przybierać różne formy od przekazywania pożywienia, udzielania schronienia, przekazywania środków do życia, po świadczenie usług.

Wsparcie informacyjne to dostarczenie takich informacji, które sprzyjają lepszemu zrozumieniu problemu. Chodzi tu także o dostarczenie informacji zwrotnych o skuteczności podejmowania przez osobę wspieraną różnych działań zaradczych oraz dzielenie się własnym doświadczeniem przez osoby przeżywające podobne problemy, co ma miejsce na przykład w grupach samopomocy (np. grupach wsparcia po stracie).

Wsparcie wartościujące polega na podtrzymywaniu samooceny wspomaganego, wyrażaniu uznania, podziwu, akceptacji, poprzez komunikaty typu: „jesteś dla nas kimś znaczącym”, „dzięki Tobie mogliśmy to osiągnąć” czy „trzymaj się tak dalej”.

Wsparcie towarzyskie jest to alternatywna gratyfikacja związana z aktywnością towarzyską (turystyka, koncerty, spotkania klubowe, wolontariat, nowi znajomi itp.). Poprzez ten rodzaj wsparcia realizowana jest potrzeba przynależności osoby po stracie.

Wsparcie społeczne to przede wszystkim pomoc dostępna jednostce lub grupie w sytuacjach trudnych, stresowych, przełomowych, których bez wsparcia innych nie byłoby w stanie przetrwać. Niewątpliwie taką sytuacją jest śmierć najbliższej osoby, by ją przeżyć, należy doświadczyć wszystkich rodzajów wsparcia, w tym także wsparcia w organizacji czasu wolnego.

Jakie będzie dalsze życie po śmierci bliskiej osoby, zależeć może od wielu warunków, ale na pewno wpłyną na nie dwa podstawowe elementy: to, czy osoba po stracie bliskiego ma coś, czym może się zająć, i czy jest ktoś, z kim może działać.

Po pierwsze, każdy potrzebuje jakiegoś zajęcia. Jeśli osoba po stracie nie czuje się na siłach, by opuszczać dom, to może znaleźć przyjemność w słuchaniu radia, czytaniu czy odkrywaniu nowych zainteresowań, takich jak pisanie wierszy, rozwiązywanie krzyżówek bądź rysowanie, może spróbować również swoich zdolności w różnych rzemiosłach, przykładowo tkactwo czy zdobnictwo. Może się wydawać, że to niewiele, ale jeśli ktoś codziennie pozostaje w czterech pustych ścianach domu, to musi znaleźć coś, co go zainteresuje. Jeśli zaś opuści dom, to istnieje wówczas więcej możliwości. Pierwszy etap – myślenie o rzeczach, które osoba po stracie mogłaby robić – nie jest łatwy. Być może przez ostatnie lata koncentrowała się na potrzebach drugiej osoby. Teraz pozostała sama ze sobą i może trochę „pomarzyć”:

- Czy jest coś, co osoba po stracie miała ochotę robić w przeszłości, ale na co nie miała czasu lub co nie podobało się jej bliskim?
- Czy jest coś, o czym zawsze myślała: „Bardzo chciałabym spróbować, ale...”?
- Czy jest zdolna do myślenia, że mogłaby się nauczyć czegoś nowego?
- Co najbardziej chciałaby robić w przyszłości?
- Ile pieniędzy mogłaby na to wydać?

Po drugie, kto może dzielić jej zainteresowania? Ludzie będący w żałobie często czują, że jedną z ich największych potrzeb jest kontakt z innymi ludźmi. Jak szukać kontaktu? Jak można w marzeniach pójść dalej? Jedną z propozycji może być wolontariat. Możliwości w tym zakresie są ogromne: grupy matek z małymi dziećmi, szpitale, domy pomocy społecznej, hospicja, praca w organizacjach charytatywnych, dla chcących pracować pod gołym niebem wolontariat w organizacjach ekologicznych. Po informację można się udać do urzędu miasta, miejscowego księdza czy do lokalnego ośrodka pomocy społecznej. Kolejna możliwość spędzania czasu to kursy dzienne lub wieczorowe. Warto też spróbować aktywności fizycznej. Istnieją grupy dedykowane określonym kategoriom wiekowym. Można też zapisać się do klubów sportowych, na przykład gry w piłkę czy klubu pływackiego. Czasem wystarczy park obok miejsca zamieszkania, by spędzić czas na rekreacyjnym spacerze. Warto śledzić też lokalną prasę,

która informuje o imprezach czy kołach zainteresowań. Inną metodą nawiązywania nowych kontaktów jest też zaangażowanie się w kluby dyskusyjne. Jeśli nie ma żadnych zajęć w ciągu dnia dla ludzi, którzy dysponują czasem wolnym, warto zorganizować nową grupę, na przykład odpowiadającą na potrzeby ludzi niedawno osamotnionych lub tych, którzy stracili bliską osobę. Można zorganizować pogadanki o tym, jak radzić sobie z samotnością, o gotowaniu dla jednej osoby, prelekcje poświęcone poradom finansowym, sposobom utrzymania domu czy samochodu. W czasie takich spotkań zwykle część czasu przeznaczają się na to, aby ludzie po prostu mogli się poznać i porozmawiać. Jednym z najgorszych aspektów samotności jest przeświadczenie, że: „Nie mogę tego zrobić sam, czułbym się okropnie!”. Chodzi o wyjście do teatru czy kina, czy też coś tak zwykłego jak spacer, pójście na wystawę kwiatów czy pokaz sztucznych ogni. Cała rzecz polega na organizacji: zdobyciu odpowiednio wcześniej informacji o tych imprezach i zachęceniu innych do wzięcia udziału w nich razem z nimi. Warto też mieć ulubione zwierzę. Codzienne wyprowadzanie psa jest znakomitym ćwiczeniem, dobrym pretekstem do wyjścia, a także szansą na spotkanie z innymi właścicielami czworonogów. Można też poczuć się lepiej, wychodząc na spacer z psem, a nie samemu. Warto też poszukać grupy samopomocy, która w fazie początkowej udzieli wsparcia emocjonalnego i informacyjnego, zaś z biegiem czasu również wsparcia towarzyskiego.

Podsumowanie

Autorki niniejszego artykułu poszukują odpowiedzi na pytanie o to, jak wesprzeć osoby po stracie kogoś bliskiego. Jednym ze sposobów radzenia sobie ze stratą jest dobra, właściwie skonstruowana, zindywidualizowana organizacja czasu wolnego. Organizacja rozumiana jako współdziałanie części, które przyczynia się do powodzenia całości. W tym rozumieniu organizowanie czasu wolnego ma służyć wspieraniu w procesie żałoby. Dzięki dobranym w odpowiedni sposób formom czasu wolnego zarówno osobie, która doświadcza straty, jak i osobom, które ją w tym procesie wspierają, można pomóc przejść przez proces żałoby.

Na każdym etapie przechodzenia straty wsparcie i pomoc będą inne. W etapie pierwszym, kiedy osoby po stracie przeżywają szok i nie wierzą w odejście bliskiej osoby, wsparcie oparte będzie głównie na formach rekreacyjnych. Nazwa w tym miejscu wydaje się zupełnie nietrafiona. Jednakże do tych form należą spotkania towarzyskie czy spacer. Spotkania mają sprzyjać „byciu” w czasie wolnym z osobą po stracie, w trakcie których poprzez rozmowę, a czasem samą obecność w ciszy można wesprzeć drugiego człowieka. W późniejszych etapach żalu po stracie spotkanie może sprzyjać „rozrywce” w rozumieniu oderwania się od codzienności, do przechodzenia w nową inną rzeczywistość. W trakcie spotkań towarzyskich udzielamy wsparcia

emocjonalnego, które jest wyrazem troski o osobę, która przechodzi proces żałoby. W trakcie pierwszego etapu straty ważne jest też wsparcie instrumentalne, w ramach którego można pomagać rzeczowo bądź poprzez świadczenie usług na rzecz osoby po stracie. Można ją odciążyć w różny sposób, w zależności od tego, czego potrzebuje, na przykład zrobić zakupy, zaopiekować się dzieckiem.

Drugi etap przeżywania żałoby to czas, w którym należy zadbać o zdrowie (psychiczne i fizyczne) osoby po stracie. Dobrym sposobem na jej czas wolny jest wsparcie informacyjne, w ramach którego można dostarczyć wiedzy i zachęcić do uczestnictwa między innymi w grupach wsparcia po stracie, czy zachęcić do aktywności fizycznej, która rozładowuje stres i emocje.

Trzeci etap jest stopniową adaptacją i akceptacją nowego życia. W nim otwierają się wszelkie możliwości organizowania czasu wolnego, w taki sposób, jaki odpowiada danej osobie. Można starać się kultywować sposoby spędzania czasu wolnego sprzed straty bądź zupełnie przeorganizować dotychczasowe formy. Tu zaangażować można instytucje bądź pojedyncze osoby, które chcą wspierać człowieka do powrotu do „normalnego” życia w nowej rzeczywistości.

Bibliografia

- Aleksander H. (2013), *Doświadczenie żałoby*, Wydawnictwo W drodze, Poznań.
- Badura-Madej W. (red.) (1999), *Wybrane zagadnienia interwencji kryzysowej*, Biblioteka Pracownika Socjalnego, Katowice.
- Bowlby J. (2007), *Przywiązanie*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
- Cleese J., Skynner R. (1992), *Życie w rodzinie i przetrwać*, Agencja Wydawnicza Jacek Santorski&Co, Warszawa.
- Hołyst B. (2002), *Na granicy życia i śmierci*, Wydawnictwo Kodeks, Warszawa.
- Kleszcz-Szczyrba R. (2001), *Dynamika wsparcia w okresie żałoby u kobiet po stracie współmałżonka*, [w:] K. Popiołek (red.), *Człowiek w sytuacji zagrożenia*, Stowarzyszenie Psychologia i Architektura, Poznań, 223-243.
- Korlak-Łukasiewicz A., Zdaniewicz M. (2017), *Starzenie się społeczeństwa*, Wyższa Szkoła Bankowa, Toruń.
- Kübler-Ross E. (1998), *Rozmowy o śmierci i umieraniu*, Media Rodzina of Poznań, Poznań.
- Novak Y. (1991), *Poradnictwo i terapia w okresie żałoby*, [w:] B. Hołyst (red.), *Człowiek w sytuacji trudnej*, Polskie Towarzystwo Higieny Psychicznej, Warszawa, 177-182.
- Piotrowski M. (1994), *Poza pracą: studium wybranych zagadnień czasu uwolnionego mieszkańców współczesnej wsi*, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź.
- Popiołek K. (red.) (1996), *Psychologia pomocy*, Uniwersytet Śląski, Katowice.
- Sęk H. (1997), *Rola wsparcia społecznego w sytuacji kryzysu*, [w:] D. Kubacka-Jasiecka, A. Jaworska-Teutsch (red.), *Oblicza kryzysu psychologicznego i pracy interwencyjnej*, Wydawnictwo ALL, Kraków, 143-158.

Zdaniewicz M., *Encyklopedia pedeutologiczna, pojęcie czasu wolnego nauczyciela i ucznia szkoły zawodowej* (w przygotowaniu).

Zdaniewicz M. (2016), *Zarządzanie czasem wolnym w warunkach współczesnej cywilizacji*, Uniwersytet Zielonogórski, Zielona Góra.

Wsparcie w procesie żałoby poprzez organizację czasu wolnego

Streszczenie: Niniejszy artykuł przedstawia tematykę wsparcia w okresie żałoby poprzez umiejętną organizację czasu wolnego. Autorki artykułu opisują problematykę wsparcia, żałoby i czasu wolnego. Wskazują, iż dobra organizacja czasu wolnego może być pomocna w walce z przeżyciami związanymi z przechodzeniem procesu żałoby. Artykuł dostarcza wiedzę na temat czasu wolnego, straty oraz propozycję wspierania osób po stracie. Jest to też próba zwrócenia uwagi osobom pracującym w obszarze pomocy społecznej, iż można pomóc w przejściu okresu żałoby poprzez przemyślane, dobrane i dopasowane do danej osoby formy czasu wolnego.

Słowa kluczowe: wsparcie, czas wolny, żałoba.

Support in the process of mourning through free time management

Summary: This article deals with the issue of support during the period of mourning through a skillful free time management. The authors of the article describe the problems of support, mourning and free time. They point out that a good organization of leisure time can be helpful in dealing with experiences associated with a grieving process. The article provides knowledge about free time, loss and ways of supporting people after the loss. It is also an attempt to draw attention of people working in the area of social welfare to the fact that a well-thought-out, selected and personalized form of free time can help in passing the period of mourning.

Keywords: support, free time, mourning.