

Jak się dźwignąć, gdy umrze ktoś bliski

Spis treści

Mistrzyni.....	2
Rozrabiara	4
Piratka	5
Samodzielna	8
Płacz	10
Cecha wybitnych sportowców	14
Normalizacja objawów żałoby	18
Nie ma magicznych słów	20
Indywidualny proces.....	23
Życie się kończy, a miłość zostaje	25

[00:00:07.570] - Karolina Hamer

Jakby jesteś w jakimś takim świecie, który ma dwie części: wewnętrzną, gdzie ty się rozsypujesz i ta zewnętrzna, że po prostu wszystko płynie dalej. Że po prostu twój świat się skończył, a ludzie biegną dalej. Albo dają ci głupie rady, albo przestają do ciebie dzwonić.

[00:00:31.150] - Karolina Hamer

Jak mnie ktoś pyta prywatnie, co ja robiłam przez ostatnie cztery lata, mogę powiedzieć, że dużo płakałam. Czyli wypłukała, czy próbowałam wypłukać z siebie po prostu tę rozpacz.

[00:00:45.750] - Piotr Czyrka

Życie tak naprawdę to są ćwiczenia ze strat. A nas do tego nikt nie przygotowuje.

[00:00:52.320] - Zuzanna Ziomecka

Czyli nie pocieszać, tylko pomagać.

[00:00:55.080] - Piotr Czyrka

Tak, być obecnym, autentycznie obecnym w życiu tej osoby, w tej tragedii.

Mistrzyni

[00:01:04.690] - Zuzanna Ziomecka

To jest Zwrotnik. Podcast z cyklu Archipeląg Allegro o zakrętach nadających życiu kształt. Mecenasami projekty są Allegro i Fundacja Tygodnika Powszechnego. Ja nazywam się Zuzanna Ziomecka i zapraszam do czwartego odcinka o stracie. I przechodzeniu przez żałobę. Moimi gośćmi są paraolimpijka i aktywistka Karolina Hamer oraz Piotr Czyrka, psycholog i specjalista interwencji kryzysowych, konsultant telefonu wsparcia dla osób zmagających się z żałobą fundacji Nagle Sami.

[00:01:44.440] - Zuzanna Ziomecka

Naprzeciwko mnie teraz siedzi Karolina Hamer, medalistka mistrzostw świata i Europy w pływaniu, paraolimpijka, wielokrotnie nagradzana za niezwykle osiągnięcia sportowe i społeczne. Media podają oszałamiającą liczbę 173 zdobytych medali. I wtedy nastał rok 2018, w którym Karolina została jedną z twarzy protestu osób z niepełnosprawnościami w Sejmie. Dokonała pierwszego sportowego coming out w historii jako kobieta biseksualna i ogłosiła koniec swojej kariery sportowej. Ale nie o tym będziemy dzisiaj rozmawiać. Jak spytałam Karolinę, jaki moment zwrotny swojego życia chciałaby opowiedzieć w tym studio, wybrała bardziej osobiste zdarzenie również z roku 2018. Śmierć mamy. Jak to było, Karolina, czy mama zmarła nagle, czy to był dłuższy proces odchodzenia?

[00:02:48.040] - Karolina Hamer

Tak naprawdę trudno powiedzieć do końca, bo od przypuszczenia, że z mamą coś jest nie tak, do śmierci minęły trzy, cztery miesiące od pierwszej diagnozy. Druga i tak dalej. W związku z tym...

[00:03:03.990] - Zuzanna Ziomecka

A kiedy się dowiedziała się, że coś jest nie tak?

[00:03:06.810] - Karolina Hamer

Jak wysiadłam z samolotu 19 lutego 2018 roku. Wracałam z zawodów z Meksyku. Zostałam po tych zawodach wolontariuszką w domu Muzeum Fridy Kahlo. No i myślałam, że po prostu jestem Bogiem, bo zostałam sama na końcu świata. Poradziłam sobie, miałam taką energię meksykańską w sobie. No, a za chwilę wydarzył się dużo rzeczy, które mnie zmiotły z powierzchni ziemi.

[00:03:41.250] - Zuzanna Ziomecka

I ta wiadomość o tym, że z mamą jest coś nie tak, ona została cię, jak wsiadała z samolotu, tak?

[00:03:48.150] - Karolina Hamer

Mama powiedziała, że coś pobolewa ją kręgosłup. A ja powiedziałam "w tym wieku to trochę pobolewa, a poza tym patrz, ja mam kule, mnie cały czas coś pobolewa. A jakoś ciągnę". Gdzieś tam próbowałam obrócić to w żart. Natomiast okazało się, że pewne sprawy są ostateczne i nie mamy na nie wpływu. Dla osoby, która lubi efektywność, bo przecież byłam sportowczynią przez 20 lat i byłam rozliczana właśnie z efektywności, no to jest takie spotkanie, z tym że, no, nie na wszystko mam wpływ i prawdopodobnie jesteś dużo mniejsza, niż ci się wydaje. No ale to był bardzo taki trudny proces.

[00:04:30.910] - Zuzanna Ziomecka

A na co mama była chora?

[00:04:33.750] - Karolina Hamer

Mama miała nowotwór płuc, a nigdy nie paliła. Wręcz była takim doktorem Housem, z zawodu była pielęgniarką i wszyscy po prostu jak coś się działo, to dzwonili do mamy i mama zawsze miała dobre rady. I naprawdę była fenomenalna. Myślę, że ona zostałaby lekarką, gdyby po prostu to, że nikt jej nie podpowiedział. Pochodziła z biednej rodziny, w związku z tym gdzieś tam czegoś zabrakło.

[00:05:00.960] - Zuzanna Ziomecka

Powiedz, bo każdy z nas ma mamę, ale każda relacja z mamą jest specyficzna i inna. A domyślam się, że jeżeli jest się dzieckiem doktora House'a w spódnicy, która w dodatku wychowuje niesamowitą córkę, która jest niepełnosprawna, to ta relacja musi być bardzo wyjątkowa. Opisz mi trochę jak to wyglądało wyjątkowo.

[00:05:30.400] - Karolina Hamer

Wyjątkowa z jednej strony, a z drugiej zupełnie naturalna. Wiesz, jak do mnie zadzwoniłaś, zaproponowałaś mi udział w nagraniu, to pomyślałam o tym, że nigdy nie miałam wątpliwości co do tego, że mama mnie kocha, bo przecież gdyby nie rehabilitacja, bo ja praktycznie od urodzenia, mówiąc kolokwialnie, do siódmego roku życia pamiętam praktycznie wyłącznie rehabilitację i to moja mama prowadziła tę rehabilitację. Natomiast później weszłam w okres buntu. Poszłam normalnie do klasy, do szkoły, a byłam zawsze rozrabiarą i co jakiś czas mama w kłótniach zwykle mi wypominała: gdyby nie ja to byś nawet nie chodziła! A ja mówię: no tak, a ty mi jeszcze wmów, że pływasz za mnie. Więc to takie było zaczepne, zdrowe, a z drugiej strony teraz sobie tak myślę - no rzeczywiście...

[00:06:27.430] - Zuzanna Ziomecka

Ale wydaje mi się, że twoja mama poza tym, że zawalczyła o to, żebyś ty miała sprawczość w swoim życiu i sprawność w twoim ciele, to ona też zrobiła coś, czego nie wszyscy rodzice dzieci z niepełnosprawnościami potrafią zrobić. Czyli ona pomogła ci być samodzielną, nie uzależniła ciebie od siebie.

Rozrabiarą

[00:06:51.370] - Karolina Hamer

Wiesz, to jest z jednej strony tak, a z drugiej myślę, że to jest dużo bardziej skomplikowane, bo z jednej strony, tak, byłam rozrabiarą, natomiast pamiętam w swoim życiu takie wątki dość istotne. To, że mam lat siedem, przychodzi do mnie mama i pyta się mnie, czy ja chcę chodzić do szkoły integracyjnej, czy do szkoły tak zwanej, wtedy się mówiło, normalnej. A ja na nią spojrzałam i mówię: mamo, przecież jest normalna, to do jakiej szkoły mam chodzić. Oczywiście w związku z tym poszłam do masówki, do SP 37 w Tychach i byłam jedyną osobą z niepełnosprawnością wtedy. No ale to był mój świat i to ja tam rządziłam. Byłam osobą bardzo lubianą i nawet mam wrażenie, że byłam tak rozpieszczona tym takim fajnym podejściem dzieciaków, że jakieś problemy z akceptacją przyszły do mnie dopiero, jak dostałam się do kadry narodowej, czyli powiedzmy, w wieku 20 lat. Zawsze sobie myślałam, że jestem taką wieczną królową na dzielnicy, a się okazało, że ten świat potrafi być naprawdę bardzo różny. I miałam takie wrażenie, że moi rodzice są osobami lękowymi, ale po prostu w tym strachu mama mnie wypuszcza i sprawdza, trochę sprawdza, czy dam sobie radę w tym procesie dorastania.

[00:08:21.130] - Zuzanna Ziomecka

Czy to nie jest definicja odwagi? Boję się, ale robię?

[00:08:25.270] - Zuzanna Ziomecka

Na pewno tak. Natomiast ja jestem teraz w procesie terapeutycznym i tak sobie myślę: no, to trzeba było najpierw udowadniać, a dopiero potem się dostawało głaski i oklaski. Tak, ale masz rację, coś w tym jest. Mama zrobiła swoje, a potem ja to pociągnęłam. Nawet bym powiedziała, że pociągnęłam dość

konkretnie, bo w pewnym momencie wiedziałam, że chce mieszkać w Warszawie, a moja mama tak nie za bardzo w Warszawie. A może w Tychach, a może coś tam. Mówię: nie mamo, w Warszawie. No i tak się złożyło, że przeprowadziłem się do Warszawy.

[00:09:00.520] - Zuzanna Ziomecka

Sama?

[00:09:00.920] - Karolina Hamer

Sama. Po śmierci mamy.

[00:09:04.420] - Zuzanna Ziomecka

Czyli do śmierci mamy mieszkałaś z nią?

[00:09:07.480] - Zuzanna Ziomecka

Nie. Rodzice kilka lat przed śmiercią mamy wybudowali dom. Mieli taki pomysł, że ja będę z nimi mieszkać. Wybudowali sobie z dala od ludzi w jakieś pipidówce. Trochę się śmieję, że tam po prostu jest tylko szkoła, trzy domy i kościół. Więc absolutnie nie miejsce dla Karoliny Hamer, bo ja jestem mega miejską istotą. No i sobie wymyślili, że ja będę z nimi mieszkać. A ja powiedziałam: po moim trupie, kochani. I zaczęła się taka przepychanka, że mama mi mega kibicuje, ale tak fajnie by było, żeby jednak mieszkała, była blisko i tak dalej. A ja powiedziałam: kompletnie nie.

[00:09:52.990] - Zuzanna Ziomecka

Oni w pipidówku, a ty w Tychach?

[00:09:55.240] - Karolina Hamer

Tak jest, tak jest. No a potem już mnie bardzo ciągnęło do świata, bo jakimś takim fajnym aspektem tego sportu było to, że zwiedziłem kupę świata i wiedziałam, że mnie ciągnie do dużych metropolii, do ludzi, do jakiegoś plądrowania tego świata. Czyli ta ciekawość była ze mną od zawsze.

Piratka

[00:10:19.060] - Zuzanna Ziomecka

Jaka piracka postawa.

[00:10:20.240] - Karolina Hamer

Taka piracka, no, teraz trochę na szczęście pracuję na to, żeby była mniej piracka. I poza tym, że mam lat 41 to już naprawdę się cieszę, że jest mniej piracka. Cokolwiek to oznacza ostatecznie.

[00:10:32.260] - Zuzanna Ziomecka

Więc wracając do 2018. Mama ma raka płuc i już o tym wiesz. Jak wyglądały te ostatnie tygodnie czy dni? Co zostało w twojej pamięci z tego czasu?

[00:10:48.070] - Karolina Hamer

No właśnie. Wiesz, ja wczoraj próbowałam sobie przypomnieć i powiem ci, że mam tylko takie urywki w zasadzie gdzieś tam zapisane w pamięci. I mam wrażenie, że mam taki dziecięcy mechanizm wyparcia albo wiary, że wiary, że jak będę bardzo wierzyć w to, że mama wyzdrowieje, to ona wyzdrowiej. Mam wrażenie, że do mnie w ogóle to nie dochodziło. W ogóle co się dzieje. Nie wiem, przychodziłam do hospicjum, ale tak naprawdę działały się takie rzeczy, że w środę mama wyglądała normalnie, śmiałyśmy się, oglądałyśmy "Jeden z dziesięciu", ulubiony teleturniej mojej mamy.

[00:11:31.360] - Zuzanna Ziomecka

Czyli?

[00:11:32.320] - Karolina Hamer

"Jeden z dziesięciu".

[00:11:35.030] - Zuzanna Ziomecka

A, on się tak nazywa. Mam braki telewizyjne widać.

[00:11:37.810] - Karolina Hamer

Ja też. No a w sobotę już mama zmarła. W związku z tym to były takie bardzo niewiarygodne przeżycia, a w międzyczasie jeszcze był ten protest osób z niepełnosprawnościami i to, że mama mnie tam wypychała cały czas. Jedź tam, bo ty im pokażesz, może ktoś wreszcie coś zrozumie.

[00:12:01.450] - Zuzanna Ziomecka

A co mieli zrozumieć?

[00:12:02.740] - Karolina Hamer

To, że osoby z niepełnosprawnościami z jednej strony potrzebują wsparcia, z drugiej strony mogą spokojnie stać w pierwszym szeregu i nie muszą być schowane pod dywan. W związku z tym miałam takie dwa życia. Tam przychodziłam po prostu zabetonowana Karolina Hamer, merytoryczna, a tutaj mama. Do tej pory są momenty trudniejsze dla mnie. I się zastanawiam wtedy, czy nie powinnam odpuścić tego protestu, a nie posiedzieć z mamą.

[00:12:32.290] - Zuzanna Ziomecka

Aha, czyli jak byłaś w Sejmie...

[00:12:36.430] - Karolina Hamer

Pod Sejmem.

[00:12:37.180] - Zuzanna Ziomecka

Byłaś pod Sejmem, czyli nie byłaś w środku, tylko na zewnątrz. To w tym czasie mama już była chora.

[00:12:43.030] - Karolina Hamer

Tak, tak.

[00:12:44.910] - Zuzanna Ziomecka

Co się jeszcze wtedy działo?

[00:12:47.910] - Karolina Hamer

Myślę, że z jednej strony już się rozpadasz, a z drugiej robisz wszystko, żeby ten proces zatrzymać. Rodzice chodzili po lekarzach, próbowali różnych historii, nawet z medycyną niekonwencjonalną, bo naprawdę człowiek w momencie, kiedy jest postawiony przed sytuacją ostateczną, chwytą się wszystkiego. W związku z tym było tego mega, mega dużo, dużo emocji, dużo takiego wyparcia, dużej walki, bo moja mama też fighterką.

[00:13:32.520] - Zuzanna Ziomecka

No, piratka daleko z okrętu nie wypadła.

[00:13:38.590] - Speaker 4

Tak, coś w tym jest.

Samodzielna

[00:13:39.660] - Zuzanna Ziomecka

A powiedz, a jak z tatą było w tym czasie? Między tobą a tatą?

[00:13:49.280] - Karolina Hamer

To jest trudne pytanie, dlatego że mój ojciec jest osobą bardzo autorytarną. I nasz konflikt zaczął się wtedy, kiedy ja powiedziałam, że nie będę tłumaczką angielskiego, ani księgową, ani telefoniczną, bo miał takie zapędy. Nie wiem, skąd to się wzięło. W związku z tym jakoś tak było w naszym domu, że wszystko się załatwiała z mamą, a prostu na ojca machało się ręką, bo on i tak się wydrze, i tak połowy nie zrozumie. Teraz można nazwać to wprost przemocą, że przychodzi autorytarny facet patriarchalny po prostu do chaty i po prostu wszyscy trzęsą portkami. Natomiast ja mam takie wrażenie, że wtedy ojciec skoncentrował się na sobie niestety.

[00:14:46.990] - Zuzanna Ziomecka

Różne są mechanizmy przetrwania tego zderzenia z ostatecznością, która nas wszystkich czeka. Ale dla mnie ten proces, który opisujesz pożegnania się z mamą, budzi we mnie lęk, bo moja mama szczęśliwie żyje i ja sobie nie wyobrażam świata bez niej. Odkąd ja istnieję na świecie, moja mama jest i ona gdzieś tam jest dla mnie początkiem i też jedynym świadkiem całości mojego życia. I stracić tego świadka wydaje mi się jakimś wymazaniem czegoś również we mnie. I chyba dlatego tak bardzo ważny jest dla mnie ten wątek z tobą, bo chciałabym, żebyś opisała mi, jak to może wyglądać. Co to jest utrata mamy, żebym sama mogła się jakoś przygotować, wyobrazić to sobie.

[00:15:51.400] - Karolina Hamer

Zamienię się na chwilę w ekspertkę, ale na to się nie da przygotować. To są po prostu jakieś fale, które się pojawiają, znikają, na które kompletnie nie masz wpływu. To jest zaprzeczenie i rozpacz. I w ogóle takie wrażenie, że część mówi o procesie żałoby, że część ludzi cię w ogóle widzi, część cię nie widzi. Jakby jesteś w jakimś takim świecie, który ma dwie części: wewnętrzną, gdzie ty się rozsypujesz i ta zewnętrzna, że po prostu wszystko płynie dalej, że po prostu twój świat się skończył, a ludzie biegną dalej albo dają ci głupie rady, albo przystają do ciebie dzwonić. Myślę, że to jest takie wielkie "sprawdzam", gdzie po prostu zostajesz z tym i jesteś zupełnie naga.

[00:16:53.810] - Zuzanna Ziomecka

Boże, to jest takie niezwykle, że człowiek mieści w sobie paradoksy, które pozwalają na jednocześnie wielkie zakończenie i rozsypkę. A z drugiej strony na kontynuację i bycie w biegu świata. A gdzie byłeś dokładnie w chwili, kiedy twoja mama odeszła?

[00:17:12.380] - Karolina Hamer

Byłam u siebie w domu dlatego, że umówiliśmy się z moją siostrą, że ja zamienię moją siostrę o siódmej rano natomiast się nie obudziłam.

[00:17:26.240] - Zuzanna Ziomecka

Mama zmarła nad ranem?

[00:17:29.090] - Zuzanna Ziomecka

Tak, o 9.40.

[00:17:29.090] - Zuzanna Ziomecka

I co było dalej tego dnia? Pamiętasz to?

[00:17:42.670] - Karolina Hamer

Włącza się mechanizm wyparcia. Mózg ma coś takiego, że jak jesteśmy postawieni przed czymś ostatecznym, to po prostu nic ciebie nie dociera. Zamieniasz się w maszynę, siadasz na murku...

[00:17:59.510] - Zuzanna Ziomecka

A to była też maszyna do załatwiania spraw dookoła tego wydarzenia, pożegnania?

[00:18:08.650] - Karolina Hamer

Tak. Natomiast ja nie jestem najlepsza w urzędy, wiadomo tak, wszelakie. Więc ja się takimi rzeczami nie zajmowałam. Natomiast ja załatwiałam samo hospicjum i też przemawiałam na pogrzebie.

[00:18:29.080] - Zuzanna Ziomecka

Pamiętasz, co powiedziałaś? Czy to też zostało jakoś zamazane?

[00:18:35.730] - Karolina Hamer

Większość na pewno została wymazana, bo mówiłam z głowy, z serca. Natomiast powiedziałam "do zobaczenia".

[00:18:45.630] - Zuzanna Ziomecka

I pogrzeb był w Tychach?

[00:18:51.730] - Karolina Hamer

Tam, gdzie rodzice mieszkali.

[00:18:53.320] - Zuzanna Ziomecka

A, tam, gdzie zbudowali dom. W ogóle dziękuję, że jesteś gotowa o tym rozmawiać, bo wyobrażam sobie, że to jest wciąż świeże.

[00:19:06.100] - Karolina Hamer

To jest o tyle ciekawe, że mam wrażenie, że żałoba się nie kończy. Ona z czasem blednie. Czyli jesteś bardziej w realu. Godzisz z tą stratą. Natomiast gdzieś tam po prostu ten ból po stracie on jest i ty się uczysz z nim żyć.

[00:19:30.710] - Zuzanna Ziomecka

A gdzie on jest? To może być dziwne pytanie, ale jak jako nauczycielka mindfulness bardzo często dopytuje uczestników i proszę, żeby zlokalizowali mi fizycznie, bo jako człowiek my czujemy rzeczy w określonych miejscach. I czasem jest tak, że jeżeli zlokalizujemy, który kawałek ciała przeżywa ból, to łatwiej jest go znieść. Bo wiesz, że inne kawałki ciała tego bólu nie mają. I jesteś jedyną ekspertką od straty mamy, z którą ja miałam okazję rozmawiać. Więc powiedz mi, gdzie pamiętasz, że on jest?

[00:20:10.840] - Karolina Hamer

Z jednej strony przychodzi mi do głowy taka najprostsza myśl, że on jest w sercu, i że rzeczywiście czuję to. Natomiast pamiętam, że ten proces żałoby był tak obezwładniający, że mi się zdarzyły takie stany, że wstawałam rano, robiłam coś, a potem nagle po prostu całe ciało zaczęło być ciężkie. I mówię, o kurde, już po prostu ten dzień się skończył. Myślę, że to była taka głęboka psychosomatyka. Z jednej strony mamy to podejście, że gdzieś w jednym miejscu jest i on się kłębi, natomiast ja po prostu byłam kobietą-watą wtedy.

[00:20:56.310] - Zuzanna Ziomecka

Poczekaj, bo mówisz o ciężarze, czyli o tym, że to jest brak siły też, który towarzyszy, towarzyszył tobie w tym czasie.

Płacz

[00:21:07.470] - Karolina Hamer

Tak, bo oczywiście rozmawiamy o żałobie. Natomiast już na wstępie wspomniałaś, że ja skończyłam karierę. Powiedziałabym po prostu: rzuciłam pracę albo skończyłam pracę. W związku z tym sport jest na tyle brutalny, że zostałam bez środków do życia. Niespecjalnie klub cokolwiek zrobił czy Komitet Paraolimpijski, żeby w ogóle zapytać, czy ja w ogóle mam środki do tego, żeby jakoś funkcjonować. W związku z tym tych płaszczyzn było bardzo dużo. Ja nie jestem z sportowczynią z pierwszych stron gazet, gdzie po prostu zrobię sobie trzy restauracje i jakoś to będzie, tylko musiałam wybudować swoje nowe życie, drugie życie. A nie miałam żadnych podwalin, bo nagle się okazało, że świat mi zrobił takie "sprawdzam". Czyli Karolina Hamer, jak jesteś taka mądro, to sobie teraz poradz. Bez mamy, bez środków do życia, bez jakiegoś takiego wsparcia, bo wiesz, ja też rozbijam się o to, że ludzie, mam wrażenie, byli zaciekawieni i chcieli mi jakoś pomóc, ale kompletnie nie wiedzieli jak. Spotkałam się z tym, że ktoś do mnie dzwonił raz na dwa tygodnie i mnie pytał, jakie ja się czuję, a ja nie mam siły odebrać tego telefonu. I wiem, że ktoś miał dobre intencje, natomiast zupełnie bardzo często one były nietrafione.

[00:22:38.940] - Zuzanna Ziomecka

A czego potrzebowała, co by ci pomogło wtedy?

[00:22:40.920] - Karolina Hamer

Były różne momenty, ale też czasami sprzeczne, żeby ktoś był, ale go nie było, żeby podał zupę, ale się nie odzywał. No, takie to w zależności od stanu, który czasami się zmieniała z godziny na godzinę, bo to jest naprawdę gruba jazda i jedyne, o czym pomyślałam i na co sobie pozwoliłam, to po prostu płacz. Jak mnie ktoś pyta prywatnie, co ja robiłam przez ostatnie 4 lata...

[00:23:14.660] - Zuzanna Ziomecka

Płacz.

[00:23:16.650] - Karolina Hamer

Mogę powiedzieć, że dużo płakałam. Wypłukałam, próbowałam wypłukać z siebie rozpacz.

[00:23:25.770] - Zuzanna Ziomecka

Miałam taką nauczycielkę jak byłam przez kilka lat na ścieżce zen. I jak ona pierwszy raz mi opowiedziała, o co chodzi w zen, to ja się rozłączyłam z nią i przez godzinę płakałam. I jak powiedziałam jej o tym, to ona mi pogratulowała, bo mówi, że jest taka też funkcja płaczu, że tworzy przestrzeń. Coś tam wydobywa się z nas, żeby zrobić miejsce na nowe. Był taki wymiar tego płaczu dla ciebie? Czy on był zupełnie inny?

[00:24:01.950] - Karolina Hamer

Jak najbardziej tak. To znaczy najpierw trzeba było wypłakać, bo to jest tak, że śmierć mamy to było pożegnanie ze starym życiem.

[00:24:17.050] - Zuzanna Ziomecka

A, taka granica.

[00:24:17.950] - Karolina Hamer

Bezpieczeństwem, z takim bezpieczeństwem, że cokolwiek wkombinuję, to tam gdzieś jest jakaś mama, moja ukochana, która ostatecznie... Czasami opieprzy, ale generalnie przytuli i będzie takim buforem bezpieczeństwa, a nagle się okazało, że tego nie ma. No i się powiedziało. Podziało się dużo i powiedziałbym nawet, trochę patrząc z perspektywy, że zabawnie, bo w międzyczasie gdzieś jakieś klimaty takiego uchwycenia się tego życia, nad którym mam kontrolę, czyli właśnie skończyłam Leadership Academy for Poland, zresztą obydwie jesteśmy absolwentami. Dużo takich rzeczy robiłam...

[00:25:04.930] - Zuzanna Ziomecka

To było w 2018?

[00:25:06.070] - Karolina Hamer

Tak, to było w 2018, w związku z tym ja po prostu...

[00:25:10.180] - Zuzanna Ziomecka

Czyli ty żeś mniej więcej 10 lat życia upchała do jednego roku.

[00:25:16.390] - Karolina Hamer

Teraz tak sobie myślę, tak się to wydarzyło. Tak, dużo się wydarzyło. No ale był taki mechanizm wyparcia na zasadzie - a może się jednak trochę czyns zajmę, bo ile mogę płakać i tak dalej. Natomiast, no, myślę, że taki moment, w którym ja mogę powiedzieć, że był istotny, to był dopiero 2020 rok, gdzie ja się przeprowadziłam do Warszawy i tak strasznie chciałam mieszkać w Warszawie, że wzięłam te swoje tysiąc dwieście złotych...

[00:25:58.090] - Zuzanna Ziomecka

Co to jest "twoje 1200 zł?"

[00:26:00.130] - Karolina Hamer

To jest ta renta podstawowa dla osoby, która ma stopień znaczny czy tak zwaną niezdolność do samodzielnej egzystencji. To jest w ogóle ciekawe, czy ja mam, czy nie mam zdolność do samodzielnej egzystencji. Ale wtedy mieszkałam w pokoiku, pamiętam, że mieszkałam...

[00:26:23.860] - Zuzanna Ziomecka

Czekaj, bo ja nie zrozumiałam. Czyli to jest renta wynikająca z twojej niepełnosprawności? To jest pomoc, którą ci płaci Komitet Olimpijski?

[00:26:31.120] - Karolina Hamer

Nie, nie. To to jest renta związana z niepełnosprawnością. Ja mam niepełnosprawność od urodzenia. A jeśli chodzi o tą karierę sportową, no to jest medalistką mistrzostw świata, mistrzostw Europy, natomiast na igrzyskach paraolimpijskich byłam czwarta. W związku z tym ja rzeczywiście zostałam bez środków do życia.

[00:26:53.890] - Zuzanna Ziomecka

Gdybyś była trzecia miałabyś rentę?

[00:26:55.760] - Karolina Hamer

Wiesz, to tam są takie też wątki. Tam są takie wątki dość specyficzne dla sportu. Przegrałam raz 28 setnych ten medal. Raz po prostu odwołali mi konkurencje na pół roku przed igrzyskami, a byłam przez 3,5 roku druga w rankingach światowych. I wszystkim mówiłam, tak, po prostu ten medal już miałam go na szyi. I na się okazało, że nawet nie miałam świadomości tego, że to wszystko będzie bardzo, bardzo, bardzo takie ostre. Przyjechałam do Warszawy...

[00:27:39.160] - Zuzanna Ziomecka

Przeniosłaś się do Warszawy, mając tysiąc dwieście miesięcznie. To bardzo odważny ruch i czujesz, że on coś w kontekście twojej żałoby... Czy to miało jakieś znaczenie?

[00:27:49.540] - Karolina Hamer

Tak, mało to znaczenie, dlatego że mi mój tato w dzień śmierci mojej mamy po prostu powiedział, że będzie się starał mnie ubezwłasnowolnić i będzie się starał mnie wydziedziczyć. I w związku z tym ja podjęłam takie decyzje bardzo w pewnym momencie mocne. Poszłam do prawników, wzięłam czy wywalczyłam. Cały proces walki trwał ponad półtora roku. Spadek po mamie. Natomiast miałam wrażenie, że to jest taki bardzo mocny krok tej dorosłej Karoliny, że o czym ty mówisz? O jakim ubezwłasnowolnieniu. Tam był też pomysł, i to usłyszałam w dzień śmierć mojej mamy. W związku z tym te pociski były bardzo mocne. W związku z tym, wiesz, to było takie moje moje podejście "stary, ja i tak zrobię po swojemu, bo to jest moje życie". A jednocześnie miałam wrażenie, że powiedziałam ostatecznie

"nie" przemocy. Bo to było tak, że moja mama mnie broniła przed ojcem po prostu. Natomiast jak zabrakło mamy, to się nagle okazało, że ta przemoc się na mnie wylała i ostatecznie musiałam powiedzieć, pokazać po prostu tego przysłowiowego faka. Ale to było bardzo trudne, bo wiadomo, gdzie żyjemy. I co ci większość znajomych powie. Mama ci zmarła, ale masz ojca.

[00:29:36.310] - Zuzanna Ziomecka

To musiało być trudne do usłyszenia. Ale wiesz, co ja słyszę w tej historii jeszcze? Że powiedziałaś, że mama zawsze była takim spadochronem czy taką siatką bezpieczeństwa. I że między innymi broniła się przed ojcem. Czyli jedną z pierwszych rzeczy, które zrobiłaś znaczących po jej śmierci, to że obroniłaś się sama. A następnie wyjechałaś do Warszawy. To to nie jest jeden ważny krok, tylko dwa. I powiedz mi, skąd się bierze, będąc, od razu przepraszam wrażliwych słuchaczy, w takiej gównoburzy, skąd się bierze siłę?

[00:30:27.610] - Karolina Hamer

Prawdopodobnie wysłałam ją z mlekiem matki dla tego, że nie ja miałam nie chodzić, nie mówić. I tak powiedział lekarz mojej mamie, że szybciej mu kaktus na dłoni wyrośnie, niż ja kiedykolwiek będę siedzieć, chodzić, mówić. No i moja mama się wkurzyła i powiedziała "jeszcze zobaczymy". Najpierw ona mnie rehabilitowała. Ja mam zawsze taki klimat "oczekujcie ode mnie więcej". Czyli im mniej ty ode mnie oczekujesz, tym bardziej ja ci pokażę po prostu ile jestem warta. I to jest coś, z czym ją budowałam na takim wkurwie po prostu.

[00:31:03.030] - Zuzanna Ziomecka

Czyli przeciwności wzbudzają w tobie taki wystrzał siły?

Cecha wybitnych sportowców

[00:31:09.190] - Karolina Hamer

Tak, to jest, to jest podobno cecha wybitnych sportowców.

[00:31:13.510] - Zuzanna Ziomecka

A, ok.

[00:31:15.280] - Karolina Hamer

Robił tak przykład Kobe Bryant. Amerykański koszykarz. Budował swoją siłę na tym, że dowiedział się kiedyś od mamy, że rozważała jego aborcję. I po prostu został jednym z najwybitniejszych koszykarzy na świecie. Niestety, już nie żyje. No więc to są jakieś takie... Tak, to się po prostu odkłada. A potem po prostu rzeczywiście trochę z zemsty, trochę z jakiegoś takiego...

[00:31:46.480] - Zuzanna Ziomecka

Przekory.

[00:31:47.140] - Karolina Hamer

Tak, z takiego poczucia, że "serio?". Cały mój aktywizm był budowany też na tym, że "serio nie da rady? Czy może wy nie potraficie?". Ludzie mnie za to nie znoszą.

[00:32:00.970] - Zuzanna Ziomecka

Bo stawiasz wyzwania.

[00:32:00.970] - Karolina Hamer

Tak, tak, tak. Ale im bardziej o tym myślę, bo ja też się zawsze motywowałam, czytając biografie sportowców i tak dalej, i tak dalej. Więc zawsze wiedziałam, że tam, gdzie jest zakręt, będzie może 44. zakręt, ale w pewnym momencie to się wszystko wyprostuje. No a poza tym wiesz, jest coś takiego w mnie, może to dziwnie zabrzmie, ale mam wrażenie, że wszystko najgorsze to już... się stało.

[00:32:33.410] - Zuzanna Ziomecka

I teraz, patrząc wstecz, mamy 2022 rok. Wczoraj, 21 lipca była rocznica śmierci mamy. Czyli jesteś 4 lata dalej, po domknięciu spraw z ojcem. W Warszawie. I kim byś była albo gdzie, gdyby te trudności, ten 2018 rok, który przyniósł śmierć mamy, się nie wydarzył. Albo w co czujesz się wyposażona teraz?

[00:33:14.190] - Karolina Hamer

Mam wrażenie, że mam jeszcze więcej siły, ale też takiej mądrości, że nie na wszystko mam wpływ. Poza tym jestem w procesie terapeutycznym, bo jak przyjechałam do Warszawy, powiedziałam, że ta moja energia już się kończy. Zgłosiłam się notabene do fundacji Nagle sami. I tak, jestem w procesie terapeutycznym.

[00:33:37.590] - Zuzanna Ziomecka

To nie było umówione, drodzy słuchacze, zupełnie przypadek. Przypadkowo naszym ekspertem też jest człowiek z tej fundacji. A Karolina, bo jak rozmawialiśmy kiedyś o tym, to coś wspomniałaś o tym, jak widzisz swoją rodzinę. Że rodziny się nie wybiera.

[00:33:59.910] - Karolina Hamer

To zależy. Pierwotną. Użyłam sformułowania "rodzina pierwotna", czyli ta, z której pochodzisz, rzeczywiście jej się nie wybiera, ale swoją rodzinę możesz wybrać. Ja myślę, że kolejnym etapem to będzie gdzieś tam zajrzenie, już po tym sporcie, budowanie jakiegoś po prostu fajnego związku.

[00:34:20.360] - Zuzanna Ziomecka

Czyli jesteś w fazie odbudowy życia od nowa. Zarówno w zakresie kariery, jak i miejsca zamieszkania, jak i odbudowywania swojej rodziny.

[00:34:36.030] - Karolina Hamer

Odbudowywania... Myślę, że budowania rodziny. Moja rodzina to jest jedno, a drugie to ta założona przeze mnie.

[00:34:46.490] - Zuzanna Ziomecka

Czyli same nowe początki.

[00:34:49.100] - Karolina Hamer

Tak jest.

[00:34:50.450] - Zuzanna Ziomecka

To teraz mam dla ciebie takie pytanie, które zadaję wszystkim moim gościom. Nie wszyscy aż z tak dużą odwagą i siłą jak ty przychodzą i opowiadają o tym, z czym się zmagali. I gdzie wylądowali dzięki tym zmaganiom. Ale wszystkich pytam, co robisz w najtrudniejszych momentach, żeby sobie pomóc?

[00:35:13.250] - Karolina Hamer

Płaczę, bardzo dużo płaczę. Siedzę z kakao i płaczę. Czasami dzwonię do kogoś, ale mam wrażenie, że coraz rzadziej, bo mam swoje sposoby, to, żeby gdzieś się uspokoić. I też, co jest ciekawe, czerpie z tej wiedzy pływackiej cały czas. Bo przecież ja miałam też spotkania. Byłam bardzo dobrze prowadzona przez psychologa sportowego. Trudno powiedzieć, że jakieś kwestie medytacyjne czy trening Schultza, to, co teraz się mówi.

[00:35:47.090] - Zuzanna Ziomecka

Co to jest trening Schultza?

[00:35:49.160] - Karolina Hamer

No to są takie relaksacyjne ćwiczenia, które się puszcza i gdzieś tam bardzo pomagają. Więc ja sobie teraz z tego korzystam, bo wcześniej miałam coś takiego, że koniec z tym pływaniem, koniec z tym wysiłkiem. W ogóle ja tego nie chcę. Kocham wodę, natomiast znienawidziłam już taki olbrzymi wysiłek. Pływałam przez 20 lat bardzo długo. Natomiast teraz tak fajnie, fajnie, fajnie, po prostu do tego wracam i też mam psychoterapeutę. Mnie w tym bardzo wspiera, żeby nauczyć się odpoczywać i już nie zawsze chodzić po ekstremach. Że rutyna, że spokój jest fajne. A ja tego się uczę cały czas, ale myślę, że już jest dobrze.

[00:36:36.530] - Zuzanna Ziomecka

A czy są jakieś książki, czy filmy czy jakiś jedzenie... Już mówiłaś o kakao, które przynoszą ci jakieś ukojenie, podnoszą cię na duchu, coś, co sięgasz?

[00:36:50.870] - Karolina Hamer

Ja zawsze miałam, tak jak ci wcześniej wspominałam, ciągoty do biograficznych historii, więc ostatnio zdecydowanie przeczytałam, czy posłuchała, bo jestem audiobookowa, m.in. biografię Marii Curie-Skłodowskiej.

[00:37:09.470] - Zuzanna Ziomecka

A sportowcy?

[00:37:10.730] - Karolina Hamer

Sportowcy oczywiście również. Andre Agassi "Open" czy Kobe Bryant, jak najbardziej. Ostatnio wpadła mi w ręce też książka "Cena naszych marzeń", a to bardzo mocna książka.

[00:37:26.510] - Zuzanna Ziomecka

O czym to jest?

[00:37:26.510] - Karolina Hamer

To są eseje o wybitnych sportowcach, ale od drugiej strony jest pokazane, jaką cenę musiał zapłacić Michael Johnson, żeby być tam, gdzie jest. Ale wiesz o takiej wewnętrznej, czyli jest pokazana ta dramatyczna ambicja, która też potrafi zabijać. W związku z tym bardzo, bardzo, bardzo polecam. No, z filmów, to z czasów pływackich przychodzi mi jeden film do głowy i to jest "Siła spokoju". Mój ukochany film, naprawdę zawsze, zawsze działa.

[00:38:01.040] - Zuzanna Ziomecka

I on też jest oparty na książce. Więc jeżeli ktoś woli czytać, to w takim razie przyłączam się do tego polecenia, bo jest fantastyczne. Karolino, bardzo dziękuję, że podzieliłaś się swoją historią.

Normalizacja objawów żałoby

[00:38:20.180] - Zuzanna Ziomecka

Każdy z nas będzie się kiedyś uporał ze stratą kogoś bliskiego. To banał i wiadoma, ale mimo tego nie przygotowujemy się do tego doświadczenia. Pokazują to internetowe księgarnie, które przeszukałam i na temat śmierci i żałoby znalazłam 80, około 80 poradników. W porównaniu na inne tematy jest ich o wiele więcej. Na przykład, jak mieć zdrowy związek? Ponad 600 tytułów. Jak zdrowo i smacznie gotować? Ponad 500 tytułów. Jak mieć udany seks? W 1270 tytułów. Zazwyczaj zostawiamy temat śmierci kapłanom lub poetom, a na co dzień udajemy, że nas nie dotyczy. Kto ma czas myśleć o śmierci jak zaraz spotkanie, selfiaczek, jak dziecko płacze? Zbliża się termin oddania projektu, egzamin albo kolejna nagle wyższa rata kredytu. Dlatego śmierć osób bliskich trafia nas jak milczący pociąg. Znienacka przewraca i ciągnie się w nieskończoność, nie pozwalając wstać. I dlatego tak wiele z nas zamiera. Nie wie, co powiedzieć, ani jak pomóc, gdy ta lokomotywa straty przejeżdża kogoś bliskiego. Jak traktować siebie i jak pomóc bliskim przejść przez żałobę? Opowie nam pan Piotr Czyrka, psycholog interwencji kryzysowej oraz terapeuta Fundacji Nagle Sami, która wspiera osoby po stracie. Panie Piotrze...

[00:39:56.080] - Piotr Czyrka

Dzień dobry.

[00:39:57.400] - Zuzanna Ziomecka

Siedzi Pan również i odbiera telefony od osób, które dzwonią na waszą linię kryzysową. Oraz pracuje Pan jako terapeuta 1 do 1. Proszę mi powiedzieć, w jakich sytuacjach ludzie najczęściej dzwonią? Ci, którzy są świeżo po stracie, czy inne okoliczności są trudniejsze?

[00:40:21.070] - Piotr Czyrka

To różnie bywa. Zazwyczaj, jak sobie przypominam, bo już obecnie nie odbieram tych telefonów, ale mam takie doświadczenie. To dzwoniły osoby, które są jakoś w świeżej takiej sytuacji straty. I to były takie telefony, gdzie było dużo rozpaczy, żalu, osamotnienia. Więc wydaje mi się, że raczej przeważają takie konsultacje na telefonie świeżo po stracie.

[00:40:54.430] - Zuzanna Ziomecka

I co pan mówi, jak ktoś pełen żalu, złości i rozpaczyny dzwoni?

[00:41:00.810] - Piotr Czurka

Naszym zadaniem tam jest... Wydaje się, że można tam jakoś otrzymać jakąś złotą radę, a to tak nie działa. Naszym zadaniem jest usłyszenie tego bólu, tego żalu. I czasami jakoś pomocna bywa normalizacja objawów. Są elementy też psychoedukacji. Tak, normalizacja. Mam na myśli to, że jak ktoś mi mówi, że np. nie może spać albo że ma jakieś trudniejsze myśli, albo że ma gonitwę jakąś w środku emocji, to my mówimy "tak właśnie przebiega żałoba". I to jest łagodzące.

[00:41:47.650] - Zuzanna Ziomecka

Ma pan / pani prawo tak się czuć?

[00:41:50.370] - Piotr Czurka

Ma pani prawo tak się czuć, bo dla dużej ilości osób, która dzwoni, to jest moment pierwszej straty.

[00:41:58.080] - Zuzanna Ziomecka

I to jest pewnie przerażające.

[00:42:00.000] - Piotr Czurka

Przerażające, bo życie tak naprawdę to są ćwiczenia ze strat. A nas do tego nikt nie przygotowuje. Wypieramy śmierć.

[00:42:11.520] - Zuzanna Ziomecka

Przepraszam, muszę pana zatrzymać. Życie jest ćwiczeniem strat?

[00:42:16.080] - Piotr Czurka

Ćwiczeniami ze strat.

[00:42:17.790] - Zuzanna Ziomecka

Proszę powiedzieć coś więcej na ten temat.

[00:42:21.540] - Piotr Czurka

No, od małego ćwiczymy się w tym i musimy sobie z tym poradzić. Niektóre straty są rozwojowe. Małe dziecko musi sobie odstawić butelkę. Nie chce tego, ale to jest dla jego dobra i musi nauczyć się jeść

samodzielnie. Potem w wieku nastoletnim rozczarowujemy się, że świat, że rodzice nie są idealni, że świat nie jest taki, jak im się wydawało. Więc na każdym etapie naszego życia jakieś straty są nam wpisane w naszą egzystencję.

[00:43:02.370] - Zuzanna Ziomecka

Aha, czyli ta moja teza, że nie myślimy o śmierci, nie rozmawiamy o niej, nie piszemy o niej tak często, jak na inne tematy, nie znaczy, że nie przygotowujemy się w inne sposoby. Przez właśnie ćwiczenie mniejszych, innych strat, w innych okolicznościach. Aha, i jak ktoś dzwoni w rozpacz pierwszej żałoby, to nawiązuje pan do tego, mówiąc, że już wcześniej pan lub pani poradził sobie ze stratą i z tą pan sobie poradzi?

[00:43:40.680] - Piotr Czyrka

To zależy.

[00:43:43.050] - Zuzanna Ziomecka

Moja ulubiona odpowiedź psychologów. Oczywiście, że tak. Drążę, dlatego że do pana dzwonili ludzie w takiej sytuacji i do nas, do każdego z nas może zadzwonić ktoś bliski. Przyjaciółka, przyjaciel, dziecko, rodzic, przyjaciel z pracy. Jak nie będą potrafili sobie ułożyć w głowie tej straty. Więc chcę od pana podsłuchać podpowiedzi, jak rozmawiać z kimś w takiej sytuacji.

[00:44:16.780] - Piotr Czyrka

Podepnę się przykładem, ale myślę ogólnie, że to jest jakiś rodzaj sztuki, to jest to konterenowanie tych emocji w sobie - nie każdy to wytrzymuje. Jakby głównym zadaniem terapeuty czy konsultanta na linii jest właśnie jakoś umieścić w sobie, przetrzymać to i oddać to w taki sposób nieoceniający.

[00:44:44.970] - Zuzanna Ziomecka

Czyli na przykład jak?

Nie ma magicznych słów

[00:44:44.970] - Piotr Czyrka

Z takim rodzajem czułości i szacunku do tego, co ta osoba przeżywa. Przypominam sobie taki przypadek, kiedy zadzwoniła do mnie świeżo po samobójstwie swojego męża kobieta, która została sama z trójką dzieci i ona, pamiętam, że przeżywała strasznie, że w tym samym dniu chyba byli razem z mężem w kościele. I on tak nienaturalnie mocno ścisnął ją za rękę. I ona zreflektowała, połączyła te kropki później, po tym wszystkim. I miała takie poczucie, że mogła się domyślić, że to jest jakieś dziwne zachowanie. A

ja jestem wtedy od tego, żeby powiedzieć "nie miała pani szans się domyślić, że mąż może coś takiego zrobić".

[00:45:40.710] - Zuzanna Ziomecka

Takie obarczenie winą.

[00:45:43.890] - Piotr Czyrka

Tak naprawdę czasami sama jakaś możliwość, że ktoś może powiedzieć do kogoś. Nie trzeba używać super magicznych słów. To jakoś pomaga. I w takiej sytuacji, bo ta kobieta była w bardzo trudnej, w trudnym stanie. Czasami warto wskazać po prostu tak informacyjnie, do którego miejsca może się udać. Ja pamiętam, że wtedy wyszukałem po prostu Ośrodek Interwencji Kryzysowej najbliższy. I poprosiłem, żeby się tam udała.

[00:46:25.650] - Zuzanna Ziomecka

A to jest tak, że na przykład frazy, które ludzie czasem mówią, żeby pocieszyć, że mogło być gorzej albo...

[00:46:39.450] - Piotr Czyrka

Jeszcze urodzisz dziecko. Będziesz miała następne. Czy tam całe życie przed tobą.

[00:46:49.260] - Zuzanna Ziomecka

To pomaga?

[00:46:50.130] - Piotr Czyrka

Nie, to robi krzywdę.

[00:46:51.690] - Zuzanna Ziomecka

Czego jeszcze nie mówić?

[00:46:55.910] - Piotr Czyrka

Wystrzegać się przed dawaniem jakichkolwiek rad. To, że ja mam jakieś doświadczenie ze straty i sobie jakoś tam to poukładałem, to niekoniecznie musi oznaczać, że drugiej osobie to jakoś zadziała. Bardziej skupić się na tym, na podkreśleniu swojej obecności, że jestem obok, że jeżeli czegoś potrzebujesz, to daj znać. O to trzeba się trochę upominać, o to, że jestem. Bo czasami są osoby w takim szoku, że mogą po prostu nie pamiętać, że ktoś im proponował pomoc. I wtedy trzeba się tak zorganizować, że na

przykład można zrobić zakupy, można ugotować obiad, zająć się dziećmi albo wyjść z psem na spacer. Takie rzeczy działały w pierwszej chwili. W pierwszej chwili działają takie rzeczy albo np. zapytać, czy trzeba kogoś powiadomić o stracie. Jeżeli ta osoba wyrazi zgodę, "tak powiadom moją rodzinę, znajomych", bo ona być może jest w takim szoku, że nie jest w stanie tego zrobić. Nie pamięta o tym zwyczajnie. Może trzeba pójść do urzędu, coś załatwić? A może trzeba no właśnie jakieś jakieś inne drobne rzeczy... I wtedy to jest główna pomoc, a nie jakieś, znowu się powtórzę, ale nie jakieś magiczne słowa.

[00:48:34.480] - Zuzanna Ziomecka

Czyli nie pocieszać, tylko pomagać.

[00:48:39.760] - Piotr Czyrka

Tak, być obecnym, autentycznie obecnym w życiu tej osoby, w tej tragedii.

[00:48:48.580] - Zuzanna Ziomecka

Zejdę do szczegółu, bo wydaje mi się, że, mając nawet najlepsze chęci i mówiąc "zadzwoń albo daj znać, jeżeli potrzebujesz w czymkolwiek pomocy", tak często mówimy. I wydaje mi się, że dla osoby, która jest w takim szoku straty, to może nie być w ogóle pomocne. Że lepiej jest zaproponować konkret - czy mogę ci przynieść obiad dzisiaj albo czy mogę wyprowadzić twojego psa, niż ukryć się za ogólną chęcią pomocy i oczekiwać, że osoba, która jest tak poturbowana, będzie wiedziała, czego potrzebuje i umiała o to spytać czy poprosić. Dobrze myślę?

[00:49:31.170] - Piotr Czyrka

Tak. W ogóle myślę sobie, że przy takiej bardzo trudnej śmierci to w ogóle zapewnić obecność kogoś, żeby ktoś był tą osobą, nie zostawać w ogóle, wymieniać się, żeby się znajomi zorganizowali...

[00:49:44.310] - Zuzanna Ziomecka

Dyżury obecności.

[00:49:45.690] - Piotr Czyrka

Można. Można coś takiego zrobić. Ale z drugiej strony, jeśli ta osoba powie nam, że potrzebuje побыć sama, potrzebuje się z tym pomierzyć, to też trzeba to uszanować. Ale tak, z tymi konkretnymi, to myślę, że to jest właśnie lepsze rozwiązanie niż w takie jakieś ogólniki uciekać.

[00:50:08.650] - Zuzanna Ziomecka

Zadzwoni, jeśli jeśli będziesz czegośkolwiek potrzebować, to jest takie, to jest wręcz takie wymówkowe. OK. A jak rozumieć różnicę między żałobą, która boli i jest trudna, ale jest do pomieszczenia, w sensie radzimy sobie jako rodzina czy jako społeczność z nią, a taka żałoba, która wymaga interwencji kryzysowej. Kogo się odsyła na terapię, np. taką, jaką oferuje Fundacja Nagle Sami.

Indywidualny proces

[00:50:46.700] - Piotr Czyrka

Ważne jest, aby, muszę o tym wspomnieć, że żałoba to jest w ogóle bardzo indywidualny proces i przebiega u każdego trochę inaczej. To warto jakoś zawsze mieć z tyłu głowy. Myślę sobie, że takimi oznakami, które jakoś mogą niepokoić, to jest na przykład to, że osoba od dłuższego czasu jest w jednym stanie, który się nie zmienia.

[00:51:15.610] - Zuzanna Ziomecka

To zdefiniujemy to. Co to jest od dłuższego czasu? Bo pamiętam, że mamy taki model żałoby, który stworzył Kubler-Ross, który składa się z pięciu etapów. Najpierw jest zaprzeczenie, potem jest gniew, targowania się, depresja i dopiero na końcu akceptacja. Czy ma pan na myśli to, że ktoś się zatrzymuje na jednym z tych etapów na zbyt długo? I co to znaczy zbyt długo?

[00:51:44.700] - Piotr Czyrka

Ten model jest jakąś dla nas wskazówką, ale to nie znaczy, że każda żałoba właśnie punkt po punkcie idzie w taki sposób. Czasami jest tak, a może nawet zazwyczaj, że jakoś te stany się mieszają, że nawet po jakimś jednym dniu lepszego samopoczucia przychodzi i to po trzech po czterech miesiącach, przychodzi znowu jakiś dołek. I na to trzeba mieć uważność, że tak może być.

[00:52:22.350] - Zuzanna Ziomecka

Momencik, żebym to dobrze zrozumiała, czyli mogę być w akceptacji już na końcu tego procesu i cofnąć się z powrotem na przykład do gniewu czy do targowania się, depresji?

[00:52:40.830] - Piotr Czyrka

Nie wiem, czy może od akceptacji, ale wyobrażam sobie taką sytuację, że ktoś odchodzi w styczniu i założmy do grudnia sobie jakoś układamy tę sytuację. To już jest trochę czasu, prawda? Prawie rok, ale przychodzą święta Bożego Narodzenia. I to jest taki moment, kiedy dużo osób ma jakby obniżenie tego nastroju i nie ma co się dziwić, ma do tego prawo. I to w ogóle ten pierwszy rok i te wszystkie święta, uroczystości, urodziny, które jakoś przypominają, rocznice, jest zazwyczaj trudny. Ale wracając do pytania, myślę sobie, że warto jakoś, gdy czujemy, że utknęliśmy w jakimś momencie, że się nic nie zmienia...

[00:53:38.850] - Zuzanna Ziomecka

Przez jak długo? Co to znaczy utknąć? Bo wyobrażam sobie, że można czuć się naprawdę źle i być w gniewie i zaprzeczeniu przez wiele dni, tygodni. W którym momencie to jest za długo?

[00:53:53.190] - Piotr Czyrka

To znowu jest w zależności od tego, jaka to była strata, czy ona była nagła, czy to była matka, która straciła dziecko, czy to była osoba, która była pogodzona, wiedziała, że umrze jej rodzic, który chorował od lat. Mówi się, że taka żałoba, reakcja przedłużonej żałoby, to jest powyżej pół roku. W większości przypadków ludzie potrzebują około roku czasu. Ale to jest zróżnicowana kwestia.

[00:54:37.950] - Zuzanna Ziomecka

Czyli kogo wysłać na terapię?

[00:54:40.500] - Piotr Czyrka

Osobę, która ma niepokojące myśli, np. samobójcze. Samo to, że po bliskiej stracie pojawiają się myśli rezygnacyjne, taka chęć połączenia się z tym zmarłym, to w sumie to jest jakoś w normie. Że to przez jakiś czas może tak być. Ale jeśli to już jest taki poziom, że to już są rozważania, plany i osoba jest, jakoś w tym kierunku zmierza, to już jest bardzo niepokojące. To, że nie śpi, to że nie je od jakiegoś czasu, to są takie sygnały, to są takie rzeczy, na które trzeba zwrócić uwagę.

[00:55:32.230] - Zuzanna Ziomecka

Czyli to są takie sygnały, że ta żałoba zaczyna krzywdzić albo może realnie fizycznie skrzywdzić osobę, która przez nią przechodzi, tak

[00:55:45.280] - Piotr Czyrka

Może się to przerodzić trochę w depresję.

[00:55:49.400] - Zuzanna Ziomecka

Ale ten brak snu to też jest jakby krzywda fizyczna. Bardzo ciężko funkcjonować i tak samo brak zdrowych odruchów żywieniowych.

[00:55:59.950] - Piotr Czyrka

Dlatego jeśli są jakieś w ogóle wątpliwości, to naprawdę warto zadzwonić pod nasz numer wsparcia 800 108 108 i skonsultować to z osobą, która już ma jakieś doświadczenie. Niekoniecznie od razu trzeba

przychodzić na konsultację do psychologa, czy do jakiegoś ośrodka interwencji kryzysowej. Ale taka pomoc jest w ofercie i można z tego korzystać.

[00:56:30.000] - Zuzanna Ziomecka

I to jest za darmo?

[00:56:33.410] - Piotr Czyrka

W większych miastach w Polsce są ośrodki interwencji kryzysowej i tam jest za darmo taka pomoc, gdzie też mogą osobie po starcie się zgłosić. U nas telefon wsparcia jest bezpłatny. Konsultacja już jest odpłatna.

[00:56:50.690] - Zuzanna Ziomecka

Jak to jest? Bo moja gościni, Karolina, opowiadała przed chwilą o tym, że 4 lata po stracie mamy, ta żałoba nadal jest bardzo żywa. I ten wątek czasu przeplata się przez naszą rozmowę. Panie Piotrze, ile? Czy już po dwóch tygodniach to może być depresja, że zmaganie się z żałobą wymaga przynajmniej roku? Tak, wydaje mi się, że usłyszałem od pana. Więc ten czas jest bardzo ciekawym czynnikiem. I Karolina mówiła, że ból żałoby czy straty nie maleje, tylko ona nauczyła się z nim żyć.

Życie się kończy, a miłość zostaje

[00:57:39.820] - Piotr Czyrka

Przychodzą takie słowa, że życie się kończy, a miłość zostaje. I to ta miłość tak działa.

[00:57:55.720] - Zuzanna Ziomecka

A proszę mi powiedzieć, co można zrobić, będąc osobą nie najbliższą? Bo mam wrażenie, że te role się różnią w zależności od tego, jak bardzo jesteśmy zżyci z osobą, które przechodzi przez żałobę. To jest ten pierwszy krąg, najbardziej intymny, najbliższej rodziny czy przyjaciół. Ale czasem jest tak, że wiemy, że ktoś w pracy, z kim jesteśmy w zespole, przeżywa stratę. Albo sąsiadka. Ktoś, kogo znamy i lubimy, ale nie jesteśmy w takiej największej zażyłości i chcielibyśmy okazać wsparcie. Jak to zrobić? Bo to nie zawsze jest właśnie na miejscu, żeby ktoś taki dalszy oferował bezpośrednio bycie dostarczycielem obiadów czy wyprowadzenie psa. To jest raczej zarezerwowane dla tego najbliższego kręgu. Więc co można zrobić, będąc w tym dalszym kręgu?

[00:58:57.970] - Piotr Czyrka

Też mam jakąś myśl, którą zaraz się podzielę, ale wydaje mi się, że po prostu trzeba te osoby zapytać - jak ja mogę ci pomóc? Czy jest jakiś sposób. Może jakieś moje działanie może cię z czegoś odbarczyć?

Tak mi się wydaje. Ale o takim też czynniku społecznym to sobie pomyślałem, że kiedyś na wsiach były takie starsze panie, które się schodziły, jak ktoś umarł, płaczki. I one uruchamiały w rodzinie najbliższej takie naturalne procesy żałoby właśnie. W takim sensie, że jak jesteśmy w takim pokoju, gdzie jakoś osoby płaczą, to jakoś nam się też uruchamia coś takiego, że to jest jakoś zachęcające, żeby okazywać ten smutek. I to też jest coś, do czego my zachęcamy, żeby nie trzymać tego w sobie. Żałoba jest po to, żeby ją przeżyć. Nie da się tego jakoś ominąć. Można próbować, ale to prędzej czy później wróci. Więc ten płacz być może wydaje się, że to jest nic, ale on przynosi ulgę i ukojenie.

[01:00:27.820] - Zuzanna Ziomecka

Jak to działa z tym płaczem? Bo Karolina też o tym mówiła, że na tym żałoba również polegała. I teraz słyszę, że faktycznie płaczki tworzyły atmosferę przyzwalającą, zapraszającą do tego uwalniające odruchu wypuszczania z siebie tego smutku. I czy to jest jakoś uwzględnione albo zaprojektowane w procesie terapeutycznym?

[01:01:01.900] - Piotr Czyrka

Żeby się rozplakać? Te łzy się pojawiają, zazwyczaj się pojawiają w gabinecie czy przez telefon, ale i jakoś zachęcamy do tego.

[01:01:18.400] - Zuzanna Ziomecka

Ale to zachęcanie do płaczu jest ciekawe, bo żeby robić odwrotnie. Widzimy bardzo często, jak ktoś płacze, np. dzieci. To się podbiega i się mówi "nie płacz, nie płacz, będzie dobrze". A pan teraz mówi, że właściwie płacz, płacz i dzięki temu również będzie dobrze. Czyli nie próbować powstrzymywać tych łez i tego żalu, jak wypływa? To też ważna rada. Ja mam poczucie, że czasem zasygnalizowanie komuś, że widzę ciebie, widzę, że przechodzisz przez żałobę i chcę, żebyś wiedział / wiedziała, że tu jestem. Jest coś takiego w kondolencjach, że składam najserdeczniejsze wyrazy współczucia. I jakoś to też jest wpisane w kulturę, w nasze rytuały okołożałobowe. I to mi się wydaje jakąś właśnie właściwą rolą dla osób, które są dalsze, a chcą zasygnalizować jakiś swój rodzaj wsparcia i solidarności w tym trudnym momencie.

[01:02:27.340] - Piotr Czyrka

Myślę sobie, że te kondolencje są jakąś formą zaznaczenia naszej obecności. To, co też osoby trochę z tego dalszego kręgu mogą próbować jakoś zapraszać do życia na nowo tą osobę. Może wyjdziemy na jakiś spacer, może masz ochotę pójść na jakiś film do kina.

[01:02:58.120] - Zuzanna Ziomecka

I po jakim czasie można zacząć takie propozycje? Czy takie zaproszenie stosować do osoby po stracie? Domyślam się, że w pierwszych tygodniach to na pewno nie.

[01:03:10.120] - Piotr Czyrka

Nie ma takiego przepisu po jakim czasie. No to trzeba też zobaczyć, na jakiej relacji się jest z tą osobą, w jakim jest stanie i na tym się opierać.

[01:03:30.760] - Zuzanna Ziomecka

A jeżeli usłyszymy po pierwszej takiej próbie zaproszenie do życia, bardzo mi się podoba to sformułowanie, że nie, nie mogę, nie jestem gotowa, nie chcę tego.

[01:03:43.770] - Piotr Czyrka

Można to uszanować, trzeba to uszanować i powiedzieć "dobra, spróbuję za dwa dni", bo może wtedy twoje emocje i twój nastrój tego dnia będzie inny i uda się krok po kroku przejść przez ten trudny czas.

[01:04:01.630] - Zuzanna Ziomecka

Słyszałam taką historię o koleżance z pracy, która mówiła już wiele miesięcy po stracie żony przez swojego kolegę. Podjeżdżała do niego o osiemnastej. Mówi: jadę do naszej ulubionej lunchowni na kolację. Jeżeli będziesz chciał wyjść i pojechać ze mną, będę o osiemnastej. Jeżeli nie, rozumiem i absolutnie nie musisz się z tego tłumaczyć. I tak podjeżdżała przez jakiś czas, nie codziennie, ale wysyłała takie zaproszenia. I tak raz, dwa razy w tygodniu podjeżdżała i była gotowa, ale jednocześnie nie miała żadnych oczekiwań, że to musi się udać. Nie robiła żadnej presji, zostawiała taką przestrzeń dookoła tego zaproszenia i wydawało mi się to wyjątkowo ładne.

[01:05:01.310] - Piotr Czyrka

Taka postawa właśnie, która jakoś szanuje też przestrzeń osoby i tempo przeżywania jest godna pochwały myślę.

[01:05:13.730] - Zuzanna Ziomecka

A jeżeli chcielibyśmy zgłębić ten temat, poczytać coś więcej o tym, jak towarzyszyć ludziom przy żałobie, to jakie lektury albo filmy, albo jakich ekspertów by pan mógł polecić?

[01:05:32.240] - Piotr Czyrka

Nasza fundacja ma taki poradnik dla osób, które jakoś znalazły się w sytuacji straty. I to można znaleźć też na internecie. Ale myślę sobie, że jest kilka takich autorów. Jednym z nich na przykład może być Yalom i tam taka książka jest, "Patrząc w słońce". Może do kogoś trafi Frankl i "Człowiek w poszukiwaniu sensu" na przykład.

[01:06:02.060] - Zuzanna Ziomecka

Przepiękna książka o szukaniu i nadawaniu sensu naszemu cierpieniu. On, zdaje się, stworzył całą terapię, logoterapię, opartą na tym. I miał, z tego, co czytałam, niezwykle osiągnięcia w pracy z ludźmi, szczególnie na krawędzi chęci życia, takimi, które już były gotowe do prób samobójczych. I ta logoterapia była niezwykle pomocna dla nich. Tak, to jest też głęboko filozoficzna książka. Bardzo, bardzo mocne rekomendacje.

[01:06:40.640] - Piotr Czyrka

Myślę sobie, że dla dzieci jest dużo bajek terapeutycznych, które opowiadają o stracie i na przykład jedna z nich to jest "Wszędzie i we wszystkim".

[01:06:54.350] - Zuzanna Ziomecka

Kto to napisał?

[01:06:57.350] - Piotr Czyrka

Pimm van Hest. Ale z filmów, myślę sobie, jest kilka pozycji, na które warto zwrócić uwagę. Jednym z nich jest "Manchester by the sea".

[01:07:09.930] - Zuzanna Ziomecka

O czym to jest?

[01:07:15.080] - Piotr Czyrka

To jest bardzo realistyczne kino, które opowiada o tym, jak mierzyć się z traumą po śmierci swoich dzieci. I mierzyć się z poczuciem winy w takim dodatkowym jeszcze obciążeniu w żałobie po bracie. I tam trzeba się zaopiekować też bratankiem. Bardzo polecam, jeśli ktoś jest zainteresowany. Ale myślę sobie też, że jest taki film "The Broken Circle Breakdown". To też jest historia zakochanej pary, która traci, zmaga się z chorobą dziecka. I to też zmienia diametralnie ich związek. Ale też myślę sobie o takim filmie "Trzy Billboardy za Ebbing, Missouri". To jest trochę o kobiecie, która też zmaga się ze stratą córki i szuka zemsty. Ale bardzo też lubię ten film.

[01:08:24.470] - Zuzanna Ziomecka

I on może być pomocny.

[01:08:28.020] - Piotr Czyrka

Myślę, myślę sobie, że tak, że. Że może być pomocny.

[01:08:31.670] - Zuzanna Ziomecka

Bardzo dziękuję za rozmowę. I wszystkie dobre rady.

[01:08:35.030] - Piotr Czyrka

Dziękuję serdecznie.