

Krzysztof Jedliński

Jak rozmawiać z tymi, co stracili nadzieję

Wydawnictwo W.A.B., 1996 Warszawa

Wydanie III

Mówi się, że lubimy narzekać.

Nawet na zdawkowe pytanie: "jak leci?" odpowiadamy równie zdawkowym: "jak krew z nosa" albo "stara bieda". Rzadko jesteśmy zadowoleni: z męża, żony, pracy, dzieci, z rodziców, teściów, zięciów, z pogody, rządu, szefa, podwładnych. Wydaje się czasem, że mamy do czynienia z jakąś dziwną, stałą jak smog w centrum miasta, modą. A jednak -to zastanawiające -gdy ktoś powie: Słuchaj, jest okropnie, beznadziejnie, dłużej tego nie wytrzymam -wokół niego nagle robi się pusto. Odchodzimy, uciekamy od tego, kto jest naprawdę w złym stanie ducha, komu naprawdę jest źle. Bezradnie opuszczamy ręce, więcej boimy się. Bo ponarzekać sobie można. Ale naprawdę coś z tym zrobić? Dlaczego unikamy ludzi, którzy źle się mają, którzy tracą nadzieję i poczucie sensu? Dość łatwo tłumaczy się to jednym słowem: znieczulica. Ja jednak sądzę, że najważniejszą przyczyną naszego odsuwania się od człowieka w niedoli, w rozpacz, jest nasza nieumiejętność. Po prostu nie wiemy, co robić i jak mu pomóc. A przede wszystkim jak z nim rozmawiać.

Wiemy dobrze, że zdawkowe, konwencjonalne formułki typu: "nie przejmuj się", "przestań o tym myśleć, weź się w garść" są zupełnie nieskuteczne, więcej często wręcz ranią naszego i tak już zdesperowanego rozmówcę. Ale też człowiek w niedoli budzi w nas lęk czyż my sami tak naprawdę czujemy twarde grunto pod nogami, czy nasze własne poczucie sensu jest na tyle mocne, by dla innych być oparciem? A przecież chcielibyśmy pomóc, wiemy sami, jak cenne jest wsparcie drugiego człowieka, jego dobre słowo. Ale jak pomóc? Jak nie doznać dojmującego poczucia porażki, wyrzutów sumienia, że nie zrobiliśmy nic, choć tak wiele od nas oczekiwano? Szczególnie dramatycznych barw nabierają nasze uczucia, gdy rozmówca zdaje się myśleć o śmierci, o samobójstwie. Albo gdy dotknie go nieuleczalna, wiodąca ku śmierci choroba.

W tych najtrudniejszych przypadkach często odwołujemy się do pomocy specjalistów psychologów, psychiatrów i często słusznie czynimy. Czy jednak nie nazbyt często nasz bliźni odpływa w ręce specjalisty nie z poczuciem, że go troskliwie przekazaliśmy, ale z bolesnym przeświadczeniem, że pozbyliśmy się go, że mówiąc twardo spławiliśmy go. A zresztą, czy nawet świetny specjalista, a przecież jednak obcy jest w stanie pomóc człowiekowi w pełni? Czy nawet wtedy, gdy nasz bliski czy znajomy jest już pod odpowiednią opieką, nie ma dla nas jakiegoś przyjacielskiego zadania do wypełnienia? Czy najlepszy nawet psycholog albo psychiatra potrafi usunąć tę część poczucia bezsensu, która wiąże się z doświadczeniem samotności i izolacji? W wielu tak zwanych rozwiniętych krajach, gdy ktoś umiera, zatrudnia się tanatologa specjalistę od kontaktu z umierającymi. Czy nas czeka to samo? Czy sami nie jesteśmy w stanie zapewnić bliskości i ciepła naszym odchodzącym bliskim? Nie wypowiadam wojny tanatologom, psychologom i psychiatrom sam jestem psychiatrą. Chcę tylko, aby specjaliści mieli swoje dobrze określone i niezbędne miejsce i by nie zastępowali zwykłych życzliwych ludzi tam, gdzie nie muszą i nie powinni ich zastępować. Zawsze będą istnieć sytuacje tak trudne, że odwołanie się do pomocy specjalisty będzie konieczne. A jednak zwykła otwartość i życzliwość zwykłego człowieka jest nie do zastąpienia i z kompetencjami specjalisty wcale się nie kłóci. Jak jednak uruchomić w sobie tę życzliwość i otwartość wobec drugiego? Jak nie bać się jego, jego rozpacz, poczucia, że nie umiemy pomóc? Zamiast szybko odsyłać naszego bliskiego do specjalisty, sami możemy się do niego udać i po opisaniu sytuacji poprosić o rady i wskazówki. Możemy sami skorzystać z konsultacji psychologa, psychiatry, po to by pomóc. Chciałbym, żeby i ta książka była formą konsultacji dla ludzi, którzy mogliby pomóc swoim zdesperowanym, śmiertelnie zmęczonym kłopotami bliskim i znajomym, a czują się niekompetentni czy bezradni wobec takiego zadania.

Część pierwsza

Jak zdobyć odwagę?

Cała książka chce być odpowiedzią na to pytanie. Więcej chce być obietnicą wspaniałej przygody wewnętrznej związanej z pomaganiem człowiekowi w kłopotach. Co jednak zrobić, jeśli obawa paraliżuje nas od samego początku? Jeśli wręcz powstrzymuje przed podejściem do człowieka zdesperowanego? Dobrze rozumiem ten "przedwstępny"

lęk wiąże się on z pytaniem: A co będzie, gdy nie uda mi się pomóc mojemu znajomemu? Może, nie daj Boże, jeszcze mu zaszkodzę? Ufam, że pewną pomocą i zachętą dla Czytelnika będą następujące stwierdzenia:

- * Wcale nie musisz być zbawicielem swojego rozmówcy, a jedynie życzliwym i otwartym powiernikiem jego kłopotów.
- * Jeśli pomożesz mu odrobinę, ale za to konkretnie i realnie, już to będzie bardzo ważne.
- * Twój znajomy jest wolnym człowiekiem może nie przyjąć pomocy, ma również prawo wybrać z niej to, co rzeczywiście jest mu potrzebne.
- * Są również inni ludzie, do których może się zwrócić o pomoc nie jest oczywiste, że akurat ty jesteś najbardziej odpowiedni, choć tylko próbując można to sprawdzić.
- * Życzliwe zwrócenie się ku drugiemu człowiekowi może nie pomóc mu w sposób wystarczający, ale nigdy nie może mu zaszkodzić.

Warto sobie tych kilka zdań uświadamiać w chwilach obawy i wątplenia.

Spokój pochodzący z prawidłowej oceny celów i możliwości to najlepsza podstawa prawdziwej odwagi. Jak dostrzec człowieka w kłopotach?

Często sprawa jest prosta zwłaszcza wtedy, kiedy ktoś nie jest nam obcy, a my budzimy w nim zaufanie. Najczęściej sam mówi nam o swoich kłopotach, sam je wskazuje i opisuje. Tych spraw i kłopotów może być nieskończona różnorodność w każdej dziedzinie życia możemy doświadczać klęsk, niepowodzeń, strat, każda zatem może być źródłem poczucia beznadziejności i desperacji. Nasz rozmówca mówi o całej sprawie w dłuższej rozmowie. Bywa jednak i tak, że ma jakieś opory i ogranicza się do napomykania o swoim złym stanie, jakby się odstaniał i zaraz wycofywał. W tym przypadku musimy najpierw sprawdzić, czy rzeczywiście chciałby z nami o sobie rozmawiać. Pierwszą próbą może być zwykła ludzka reakcja. Jeśli okażemy naszemu rozmówcy zrozumienie mówiąc najprostsze: Rozumiem jak to jest albo Mogę sobie wyobrazić, co to dla ciebie znaczy otrzymamy w odpowiedzi albo zachętę do dalszej rozmowy, albo zdanie typu: Tak, ale ja sam muszę sobie z tym poradzić. Czy też: Musi upłynąć czas, aby to ode mnie odeszło. Musimy być pełni respektu, poszanowania dla ludzkiej wolności wyboru. Nawet gdybyśmy mieli pewność, że nasz rozmówca działa na swoją korzyść, odrzucając naszą chęć pomocy nie wolno wywierać na niego jakiegokolwiek nacisku. Możemy co najwyżej zasygnalizować gotowość do rozmowy, gdyby sobie tego zażyczył w przyszłości. Zresztą zdarza się nierzadko, że komuś

wystarczy samo krótkie napomknięcie o swoich kłopotach i spotkanie się z życzliwą reakcją już to jest wystarczającą pomocą. Dalszą próbą (zwłaszcza jeśli "napomykanie" powtarza się) będzie zapytanie wprost: Czy możesz o tym ze mną porozmawiać? Oczywiście i w tym przypadku powinniśmy w pełni uszanować decyzję naszego znajomego: Zdarza się też, że nasz znajomy w ogóle nie mówi o swoich kłopotach, my jednak jesteśmy ich istnienia świadomi. Na przykład wiemy, że zmarł mu ostatnio ktoś bliski, że ma trudną sytuację domową, że się rozwodzi, że zapadł na ciężką, nieuleczalną chorobę. I tutaj konieczne jest sprawdzenie, czy druga strona potrzebuje naszej rozmowy i pomocy. Powinniśmy jednak zacząć kontakt od stwierdzenia, że wiemy o kłopotach naszego znajomego. Następnie jak w poprzednim przypadku dajmy wyraz naszemu zrozumieniu i współodczuwaniu (ale nie współczuciu! to budzi podejrzenia o litość, której nikt nie potrzebuje). Powiedzmy na przykład: Wiem, że jest ci ciężko myśleć, że rozumiem, co możesz odczuwać. Albo: Słyszałem, że nie najlepiej jest z twoim zdrowiem może mógłbym w czymś ci pomóc? Chciałbym zwrócić uwagę, na szczególną delikatność, z jaką powinniśmy zwracać się do naszego znajomego. Pamiętajmy, iż to, że nie mówi nam o swych kłopotach, może oznaczać, że pragnie je zachować w tajemnicy, stąd też naszą wiedzę o nich powinniśmy na początku celowo wyrażać w sposób ogólnikowy aby dać drugiej stronie możliwość łatwego wycofania się. Stąd zdanie: wiem, że jest ci ciężko, będzie lepsze, niż wiem, że zmarł ci ojciec. Podobnie: słyszałem, że nie najlepiej jest z twoim zdrowiem okaże się bardziej na miejscu od zdania słyszałem, że poważnie chorujesz. Bywa też i tak, że o złym stanie ducha naszego znajomego wnioskujemy tylko na podstawie jego wyglądu, zachowania i sposobu mówienia, choć niektórzy bardzo skrzętnie ukrywają przed otoczeniem swoje niedobre samopoczucie. Co jednak prezentuje zwykle na zewnątrz człowiek, który traci poczucie sensu i nadzieję? Przygnębiony wyraz twarzy to pierwszy znak. Zwłaszcza u dzieci przygnębienie widać szczególnie wyraźnie - usta są zawsze "w podkówkę". Nierzadko występuje skłonność do płaczu - czasem widzimy na twarzy jedynie jego ślady. Ruchy osoby w kłopotach są często niespokojne. Ktoś taki zwykle nie jest w stanie wykonać precyzyjnych czynności, może też mieć skłonność do machinalnego tłuczenia przedmiotów. Czasem ruchy są jednak zwolnione, jakby niemrawe. Można obserwować skłonność do pogrążania się w milczeniu do "odpływania w nieobecność". Ubiór staje się nieraz mniej

staranny, bardziej monotony (zwłaszcza u kobiet), czasem wręcz zaniedbany. Często dominują szarości lub czernie, zwłaszcza u kogoś, kto dotąd ubierał się kolorowo.

W rozmowie z taką osobą ujawnia się bądź jej zwiększona wrażliwość, podatność na zranienie, bądź też pewien rodzaj roztargnienia związanego z "odpływaniem" w stronę trudnych lub smutnych myśli.

Ton głosu jest bądź zaostrzony, rwany, łamiący się, bądź też ściszony, bezbarwny.

W wypowiedziach - nawet dotyczących spraw nie związanych bezpośrednio z jego kłopotami - człowiek zdesperowany wyraża pesymizm, wiele wątpliwości, często poczucie winy i niską ocenę samego siebie. Nierzadko pobrzmiewają pretensje do losu, otoczenia, innych ludzi. Zdarza się często nadmierna koncentracja na dolegliwościach fizycznych, różnego rodzaju bólach, zwłaszcza głowy.

Aby ustalić, czy nasz znajomy chce rozmawiać o swoich kłopotach, musimy dać mu najpierw do zrozumienia, że domyślamy się jego złego stanu ducha, następnie powinniśmy sprawdzić, czy się nie mylimy, a dopiero na końcu zapytać, czy chciałby o tym pomówić.

Możemy na przykład zacząć tak: Przestałaś się ostatnio malować, chodzisz szaro ubrana. Masz może jakieś trudności?

Albo: Jesteś ostatnio tak roztargniony, że często nie słyszysz, co do ciebie mówię. Czy może masz jakieś kłopoty?

I w tym przypadku winniśmy zachować wielką delikatność. Może być tak, iż wygląd, zachowanie naszego znajomego bez wątpienia wskazuje na istnienie poważnych kłopotów, jednak on sam zaprzecza temu stwierdzając, że wszystko jest w porządku. Nie pozostaje nam wówczas nic innego jak bez żadnego komentarza zaakceptować jego odpowiedź i wycofać się. Pamiętajmy, że poszanowanie wolności drugiego człowieka - aż do jego prawa, by pozostać samotnym ze swoimi kłopotami - jest jedną z najważniejszych rzeczy, jaką możemy mu przekazać. To poszanowanie niejednokrotnie jest już samo w sobie wielką pomocą.

Oczywiście bywają też sytuacje wyjątkowe, w których nie możemy pozostawić naszego znajomego samemu sobie - te jednak omówię w dalszej kolejności.

Komu pomagać?

Pytanie wydaje się źle postawione. Bo czyż nie powinniś-

my pomagać wszystkim, którzy naszą chęć pomocy akceptują, przyjmują? A jednak nie.

Nieprzypadkowo używam najczęściej określenia "znajomy". Sugeruje to, że chodzi o kogoś, kogo dość dobrze znamy może to być na przykład kolega z pracy lub uczestnik kręgu towarzyskiego, w którym się obracamy nie byłby to jednak ktoś bardzo nam bliski. W przypadku osoby raczej mało nam znanej, niezbyt dobra orientacja w jej sprawach może utrudnić kontakt. Do tego stopnia, że skuteczna pomoc będzie niemożliwa. Z kolei, gdy mamy do czynienia z kimś bardzo bliskim (mąż, żona, rodzice, dzieci, osoby silnie związane z nami uczuciowo), nie wystarczy nam dystansu, aby ze spokojną życzliwością rozważyć jego kłopoty. Jeśli ktoś, kogo nie znamy zbyt dobrze lub zbyt nam bliski zwróci się do nas o pomoc, powinniśmy go oczywiście wysłuchać, powstrzymując się od uwag i komentarzy, a potem wyjaśnić, że brak nam albo dostatecznej znajomości, albo dostatecznego dystansu, aby mu nadal pomagać. Sami lub też wspólnie z naszym rozmówcą powinniśmy "wytypować" kogoś, kto byłby do dalszych rozmów bardziej od nas odpowiedni.

Czy pomóc to znaczy pocieszyć?

Przyjęło się uważać, że pomóc komuś, kto swoją sytuację widzi jako trudną czy nawet beznadziejną, to znaczy go pocieszyć. Na pewno w tym stwierdzeniu jest część prawdy. Na przykład matce na ogół udaje się pocieszyć rozpaczające małe dziecko. Niekiedy też duchownemu udaje się pocieszyć zrozpaczoną po śmierci bliskiego rodzinę, jeśli rodzina ta głęboko uznaje i kultywuje perspektywę wieczności, do której duchowny się odwołuje. Jednak na co dzień, jeśli mamy do czynienia z prawdziwie trudnymi sytuacjami, pocieszenie na ogół kończy się porażką. Odchodzimy z dręczącym poczuciem bezradności, a nasz znajomy być może dodatkowo pograża się w przekonaniu że nikt nie jest w stanie mu pomóc. Dlaczego tak się dzieje? Otóż, aby rozpacz, czy poczucie beznadziejności przeminęło, musi albo zmienić się sytuacja będąca jej przyczyną, albo pojawić się przynajmniej takie zrozumienie sytuacji, które umożliwi podjęcie prób jej zmiany. Pocieszając, idziemy na ogół na skróty udajemy, że mamy rozwiązanie, którego na razie nie mamy ani my, ani nie ma go nasz rozmówca. Czy znaczy to, że pocieszenie należy wyrzucić z katalogu naszych zachowań wobec drugiego człowieka, że jest ono zbędne? Myślę, że sąd taki byłby zbyt pochopny. Jednak w początkowym okresie pomagania nasz znajomy potrzebuje czegoś innego niż pocieszenie, z drugiej zaś

strony skuteczne pocieszenie wymaga bardzo dokładnego poznania sytuacji rozmówcy, a to może przyjść tylko z czasem.

Czy należy spieszyć z pomocą ?

Być może pochopne rozpoczęcie prób pomocy od pocieszenia bierze się z pewnego odruchowego błędu. Na czym ten błąd polega? Otóż nasz znajomy mówi nam o swoich poważnych kłopotach, o poczuciu beznadziejności. Zatem pomoc jest bardzo potrzebna. Błąd polega na tym, że stwierdzenie "bardzo potrzebna" mylimy ze stwierdzeniem "potrzebna pilnie, szybko". Mówimy nawet potocznie "spieszyć z pomocą". A zatem zaczynamy się spieszyć i w tym pośpiechu, nie zastanawiając się zbyt długo, chwytamy się tego, co mamy pod ręką, na końcu języka. Tym czymś jest właśnie pocieszenie. Nie ma wątpliwości, że gdy chodzi o sferę psychiki czy ducha z pomocą należy raczej przychodzić niż spieszyć. Należy sobie dać czas na namysł, na spokojną refleksję. Są oczywiście wyjątki o nich później ale podstawowa zasada mówi, że pomagający działać powinien spokojnie i z namysłem na każdym kroku. Nade wszystko strzec się należy nerwowego pośpiechu i związanego z nim napięcia. Stan taki nie tylko może prowadzić do poważnych błędów, ale również źle wpływa na już i tak napiętego i zaniepokojonego rozmówcę. Wynika z tego, że zanim zabierzemy się do pomagania, musimy często sami siebie uspokoić, powiedzieć sobie, że mamy czas, że ważniejsze jest dobre rozeznanie sytuacji niż pochopne działanie. Nieraz musimy również bronić się wewnętrznie przed udzielającym się nam niepokojem drugiej strony. nasz rozmówca często sam niecierpliwi się swoim stanem, chciałby się go jak naj szybciej, za wszelką cenę pozbyć. Spróbujmy z naszej własnej cierpliwości uczynić dla niego tarczę ochronną, broniącą go przed pośpiechem i pochopnymi reakcjami. Jeśli taką funkcję przydamy naszej cierpliwości, sami spostrzeżemy, jak ta cierpliwość stopniowo w nas samych narasta.

Przede wszystkim wysłuchać

Wiemy już zatem, że działać należy spokojnie i z rozmysłem oraz, że nie należy zaczynać od pocieszenia. Co zatem czynić należy? Aby odpowiedzieć na to pytanie stwierdzimy dwie rzeczy proste i oczywiste:

- * Nasz rozmówca ma przede wszystkim potrzebę wypowiedzenia się, "wyrzucenia" z siebie bólu i zrelacjonowania swoich kłopotów.
- * My sami, aby sytuację dobrze rozpoznać, wczuć się i zebrać dane

niezbędne do podjęcia dalszych kroków, potrzebujemy wysłuchać i wsłuchać się w naszego znajomego. A zatem należy przede wszystkim uważnie wysłuchać naszego zdesperowanego znajomego. Jest to bez wątpienia podstawowa zasada i jednocześnie warunek jakiegokolwiek pomocy. Wysłuchując okazujemy z jednej strony zainteresowanie i życzliwość, z drugiej zaś pomagamy uporządkować myśli, uczucia i wrażenia rozmówcy. Tak więc jednocześnie poprawiamy jego obecne samopoczucie i pomagamy mu lepiej rozeznąć się w trudnej sytuacji, w jakiej się znalazł. Właśnie to spokojne rozeznanie sytuacji jest podstawowym celem naszej pomocy. Jeśli nasz rozmówca takie rozeznanie uzyska, w większości wypadków potrafi już sam dać sobie dalej radę.

Kiedy i jak długo słuchać?

Zasady, którymi będziemy się tu kierować są następujące:

- * Przede wszystkim to nasz rozmówca powinien decydować o długości rozmowy. Przestrzegając tej zasady dajemy mu do zrozumienia, że jesteśmy do jego dyspozycji oraz pozwalamy mu odczuć, że w jakimś stopniu on sam panuje nad swoją sytuacją.
- * My jednak też powinniśmy mieć pewien wpływ na to, kiedy i jak długo będziemy rozmowę prowadzić. Zwykle mamy przecież inne ważne sprawy, a nasz rozmówca nie jest na ogół jedyną osobą, za którą jesteśmy odpowiedzialni.
- * Nie powinniśmy przekraczać możliwości ani naszych, ani rozmówcy, gdy chodzi o właściwy moment i długość rozmowy. Nasze zniecierpliwienie przedłużającą się lub prowadzoną w niewłaściwym momencie rozmową nie wpłynie dobrze na naszego znajomego. Podobnie nadmierne zmęczenie spowoduje, że dialog stanie się jałowy. A zatem powinniśmy zarezerwować sobie odpowiednio dużo czasu w odpowiednim momencie.

Jak dużo czasu?

Jest to oczywiście rzecz bardzo względna, choć wstępna rozmowa rzadko trwa krócej niż godzinę, natomiast po dwóch godzinach często u obu stron zaczyna narastać zmęczenie, które utrudnia właściwy kontakt. Moment powinien być tak dobrany, by nie absorbowały nas wówczas inne sprawy, ludzie czy telefony. A co zrobić, jeśli nasz znajomy "dopada" nas, gdy się spieszymy lub też na spotkaniu towarzyskim, kiedy zupełnie nie ma warunków do prowadzenia spokojnej i poważnej rozmowy? Jest to niewątpliwie trudna sytuacja. Mamy przed sobą człowieka bardzo potrzebującego

pomocy, a z drugiej strony tak zniecierpliwionego swoim stanem, że może pochopnie okazję takiej pomocy zmarnować lub znacznie spłyć. Powinniśmy w takich warunkach zrobić trzy rzeczy:

* W sposób wyraźny i zyczliwy dać drugiej stronie do zrozumienia, że słyszymy jej wołanie o pomoc. Może to być na przykład zdanie typu: Widzę, że chcesz ze mną porozmawiać o różnych ważnych sprawach. Ja też chcę z tobą porozmawiać. Powiedzieć w sposób jasny, prosty i oczywiście zgodny z prawdą, dlaczego nie będziemy rozmawiać akurat w tym momencie. Na przykład: W tym miejscu nie ma odpowiedniej atmosfery do rozmowy lub: Bardzo się teraz spieszę i nie mielibyśmy wystarczająco dużo czasu na spokojną rozmowę czy też: Gdybym w tej chwili przestał zajmować się rodziną, by z tobą rozmawiać, niepokoiłoby to mnie tak bardzo, że nie mógłbym spokojnie słuchać.

* Ustalić od razu dokładny termin przyszłej rozmowy. Jeśli nie dysponujemy akurat wszystkimi danymi co do swego czasu (na przykład nie mamy przy sobie kalendarza lub musimy "dograć" termin z kimś z rodziny), podajmy dwa terminy, powiedzmy, dlaczego nie możemy od razu umówić się dokładnie, oraz ustalmy precyzyjnie sposób ostatecznego umówienia się.

Jeśli zachowamy się zgodnie z tymi wskazówkami, uzyskamy podwójny efekt: uratujemy rozmowę przed zmarnowaniem lub spłyceciem oraz damy naszemu znajomemu pierwszy sygnał, że traktujemy go poważnie i rzetelnie.

Gdzie słuchać?

Najważniejsza rzecz wydaje się oczywista, ale jednak wyraźnie o niej powiedzmy. Otóż rozmowa powinna przede wszystkim odbywać się w takich warunkach, aby była rzeczywiście i absolutnie rozmową dwóch osób. Zdarza się czasem, że nasz zdesperowany znajomy próbuje na poczekaniu zorganizować rodzaj zbiorowej wymiany poglądów czy dyskusji i na swój temat. W żadnym wypadku nie dajmy się w nic takiego wciągnąć. Będzie to parodia pomocy, budząca poczucie zawodu u wszystkich uczestników, a pogłębiająca poczucie beznadziejności u najbardziej zainteresowanego. Podczas rozmowy nasz znajomy powinien być pewien, że my i tylko my go słuchamy. Na pierwszą rozmowę najlepszy wydaje się tak zwany grunt neutralny. Na naszym terytorium (na przykład w naszym mieszkaniu czy u nas w pracy) rozmówca może czuć się zbyt skrępowany. Z kolei na jego terytorium my możemy poczuć się zbyt "wchłonięci" przez jego zły nastrój. Ogólnie, przy wyborze miejsca po uwzględnieniu powyższych uwag kierujemy się raczej

preferencjami rozmówcy. Jeśli lubi spacerować po parku, niech to będzie spacer, jeśli woli siedzieć na ławeczce, niech będzie ławeczka. Oczywiście, jeśli jakaś propozycja wyjątkowo nam nie odpowiada, spróbujmy wynegocjować kompromis (na przykład spacer tak, ale nie po niebezpiecznym lasku). Osobiście polecałbym kawiarnię jako miejsce pierwszej rozmowy, choć zapewnienie warunków koniecznej dyskrecji wymaga tu czasem starannego wyboru stolika. W kawiarni za to dość łatwo można ustalić odpowiednią odległość i ustawienie wobec rozmówcy a są to ważne aspekty sytuacji. Zbyt bliskie usytuowanie może naszego znajomego krępować, zbyt dalekie stwarzać poczucie nadmiernego dystansu. Wydaje się, że typowa odległość dwóch sąsiednich kawiarnianych krzeseł jest akurat odpowiednia co więcej, jesteśmy z nią ogół obyci. Z kolei ustawienie do siebie nieco bokiem stwarza rozmówcy możliwość spojrzenia na nas, jeśli chce, ale również odwrócenia się czy też ukrycia łez, których może się zwłaszcza w pierwszej rozmowie krępować.

Jak słuchać?

Aby na to pytanie właściwie odpowiedzieć, trzeba uświadomić sobie trzy główne cele słuchania:

- * Nasz rozmówca powinien zdobywać poczucie, iż ma wpływ na przebieg rozmowy. Z tego częściowego poczucia wpływu, rozwinię się następnie poczucie wpływu na sytuację, w jakiej się znajduje, a następnie miejmy nadzieję na całe jego życie.
- * Powinniśmy naszego znajomego jak najlepiej rozumieć.
- * Nasz rozmówca winien zyskać przekonanie, że go dokładnie słuchamy i rozumiemy.

Z tych celów wynikają logiczne podstawowe reguły dobrego słuchania. Jest ich dziewięć. Oto one:

Bądź skoncentrowany.

Daj poznać rozmówcy, że w czasie, który mu poświęcasz jego sprawa jest najważniejsza. Niech cię nie rozpraszają ludzie ani telefony. Oczywiście, możesz na przykład wyjść do kuchni, aby zrobić herbatę czy zamówić coś u kelnera te działania służą przecież waszej rozmowie. Jednak wszystkie sprawy, które z nią nie mają związku odłóż na potem.

Oddaj głos rozmówcy.

Podczas godzinnej rozmowy on powinien mówić co najmniej 50 minut, ty najwyżej 10. Jeśli czegoś nie rozumiesz mów o tym.

Pytaj o to, co dla ciebie niejasne, nawet jeśli wydaje ci się drugorzędne. Najpierw oczywiście poczekaj, aż twój znajomy zakończy zdanie czy wątek, aż zrobi pauzę. Teraz powiedz na przykład tak: Jest dla mnie niejasne... lub: Niedokładnie zrozumiałem... i wypowiedz swoje pytanie lub wątpliwość. Gdy rozmówca wyjaśni kwestię, potwierdź: Teraz rozumiem, że... czy też: Jest teraz dla mnie jaśniejsze... i swoimi słowami powiedz, jak rozumiesz daną sprawę. Jeśli okaże się, że nadal nie dość dobrze rozumiesz swojego znajomego, proś go o wyjaśnienie dotąd, aż da ci znać, że rozumiesz go dokładnie. Mów o tym, jak rozumiesz to, co słyszysz.

Nawet jeśli zdaje ci się, że wszystko rozumiesz, sprawdź to od czasu do czasu, powtarzając kwestię rozmówcy swoimi słowami. Na przykład: Jeśli cię dobrze rozumiem, chcesz powiedzieć, że... czy też: To, co powiedziałaś, ja tak rozumiem:... Unikaj jednak komentowania wypowiedzi drugiej strony. I jak w przypadku niezrozumienia sprawdzaj tak długo, aż uzyskasz potwierdzenie, że rozumiesz dokładnie. Jeśli wczuwasz się w uczucia rozmówcy powiedz o tym. Wyrażenie uczuciowej solidarności bardzo pogłębia rozmowę i zwiększa wzajemne zaufanie. Chodzi o zdania takie jak: Wyobrażam sobie, co musiałeś wtedy odczuwać. Rozumiem, jakie to trudne do zniesienia dla ciebie. Wiem, co to znaczy być w takiej sytuacji itp. Jednak uwaga! komunikaty takie muszą być bezwzględnie uczciwe, nigdy na kredyt. Nie mów, że coś sobie wyobrażasz, rozumiesz lub wiesz, jeśli tak nie jest rzeczywiście. Nie wypowiadaj również zdania współczuję ci to budzi podejrzenie o litość. Jeśli bliskie ci są uczuciowe reakcje rozmówcy daj temu wyraz. Nierzadko zaobserwujemy różne zewnętrzne przejawy stanu uczuciowego naszego rozmówcy może się rozplakać, mogą drżeć mu ręce, ciało może robić wrażenie sztywnego i napiętego, głos może się łamać. Jeśli te przejawy są dla nas zrozumiałe i bliskie, dobrze jest dać temu wyraz, mówiąc na przykład: Widzę, że jest ci z tym bardzo trudno lub Bardzo cię to niepokoi, czy tak? Ostrożna, a nawet pytająca forma jest tu nieprzypadkowa nasza reakcja ma być reakcją życzliwej solidarności, nasz rozmówca w żadnym wypadku nie powinien odnieść wrażenia, że jest przedmiotem obserwacji. Dlatego też, jeśli nie rozumiemy dobrze jego reakcji lub są nam one obce, lepiej zachowajmy taktowne milczenie, zwłaszcza unikajmy dopytywania typu: Co ci się stało? Dlaczego płaczesz? Skąd ten twój niepokój? Nasz znajomy powinien wzmacniać

w sobie poczucie, że ma prawo do każdej reakcji uczuciowej, że każdą uznamy za normalną i uprawnioną.

Nie osądzaj.

Nie osądzać to znaczy zarówno nie potępiać, jak i nie usprawiedliwiać. Dotyczy to zarówno samego rozmówcy, jak i innych osób występujących w jego opowieści. On sam może cię do takich ocen prowokować, chcąc półświadomie wypróbować postawę serdecznej bezstronności, jaką powinieneś przez cały czas zachowywać. Pamiętaj, że uczucia rozmówcy wobec siebie samego i bliskich są zmienne i pełne sprzeczności. Potępiając lub usprawiedliwiając łatwo możesz go zranić lub urazić. Lepiej na przykład powiedzieć: Tak rozumiem, że jesteś na niego wściekła solidaryzując się z uczuciami, niż: Masz rację, to skończony drań osądzając. Zobaczysz potem, jak osady twojego znajomego będą zmieniać się czasem nawet diametralnie pod wpływem falowania jego uczuć. Staraj się być stabilnym falochronem, odczuwającym wprawdzie napór uczuciowych fal i reagującym na nie, ale przecież nie ulegającym im. Tej twojej stabilności rozmówca najbardziej potrzebuje.

Nie doradzaj i nie pouczaj.

Prawie na pewno rozmówca będzie cię do dawania rad prowokował. Zdania typu: I co ja mam z tym wszystkim zrobić? Powiedz mi, jak mam się w tym wszystkim odnaleźć? Co mam ze sobą począć? i tym podobne są dobrymi przykładami. Zwłaszcza w pierwszym okresie kontaktu, rady prawie zawsze są nietrafne, a zatem pogłębiają jeszcze stan beznadziejności. Jeśli rozmówca zdecydowanie domaga się odpowiedzi, powiedz wprost, że nie jesteś obecnie w stanie udzielić mu rad, możesz natomiast nadal go słuchać i starać się zrozumieć. W tych wyjątkowych wypadkach, gdy masz już sytuację dobrze rozpoznaną, zapytaj najpierw: Czy chodzi ci o to, co ja zrobiłbym na twoim miejscu? i dopiero po uzyskaniu wyraźnego potwierdzenia, powiedz: Na twoim miejscu zrobiłbym tak a tak:.... Szczególną formą doradzania jest pouczanie. Pouczanie może być najprostsze, typu: Weź się w garść, może być też bardzo duchowe, na przykład: Zdaj się na Boże miłosierdzie. Niestety pouczenia nawet w najlepszej wierze wypowiedane, są najczęściej nieskuteczne. Nasz znajomy nie ma w chwili niedoli ani jasności umysłu, ani siły woli, aby z pouczeń skorzystać, a jego wiara jest często nadszarpnięta buntem przeciwko Opatrzności. Pouczenie

łatwo potraktuje jako negatywną ocenę swojej osoby, co wzmocni tylko jego poczucie bezradności.

Dbaj o własną stabilność.

Nie pozwalaj, by poczucie beznadziejności rozmówcy udzieliło się tobie. Gdyby tak się stało, nie mógłbyś mu pomóc. Jeśli czujesz, że ku temu zmierza, przerwij rozmowę oznaczając to, że musisz odpocząć. Po uzyskaniu odpowiedniego dystansu i odzyskaniu sił będziesz mógł dalej skutecznie słuchać.

Jak przerwać rozmowę?

W zasadzie długość rozmowy powinna zależeć od naszego rozmówcy, jednak może się zdarzyć tak, jak napisałem wyżej, że od pewnego momentu zbyt nam się udziela jego nastrój. Możemy też po prostu być już zmęczeni i przestawać dobrze słuchać. Może być też i tak, że po prostu mamy inne ważne zajęcia i czas, który zarezerwowaliśmy dla naszego znajomego dobiega końca. Co wtedy powiedzieć? Może najpierw niczego nie mówić. Otóż absolutnie nie wolno nam kłamać, kręcić czy też szukać pretekstu. Szczerść i otwartość to jedne z najsilniejszych czynników naszego pomagania. Z jednej strony mamy być szczerzy, z drugiej jednakże bardzo delikatni. Dlatego nie polecam, byś mówił na przykład: Jestem zbyt zmęczony lub Twój nastrój nazbyt mi się udzielił. Prawie na pewno nasz rozmówca skieruje takie wypowiedzi przeciwko sobie i uzna, że wszystkich tylko męczy albo pogrą za swoimi kłopotami. Można przekazać tę samą treść w taki sposób, że zostanie przez drugą stronę dużo łatwiej zaakceptowana. Powiedz na przykład tak: Słuchaj, powiedziałeś mi bardzo dużo ważnych rzeczy o sobie. Muszę nad tym pomyśleć. Chcę cię dalej słuchać, ale dzisiaj przekraczałoby to już moje możliwości przyswojania. Umówmy się na... I tu uwaga staraj się raczej nie umawiać na dzień następny. Musisz mieć przecież czas na odpoczynek i spokojną refleksję. A może też na poradzenie się jeszcze kogoś. Stale pamiętajmy o tym, by nie ulegać niecierpliwości i pośpiechowi, by rozważnie rozpoznawać sytuację.

Jak sobie to wszystko poukładać?

Jesteśmy po rozmowie z naszym zdesperowanym znajomym. Przed nami następna. Powinniśmy teraz znaleźć dłuższą spokojną chwilę, by uporządkować sobie wszystko to, co usły-

szeliśmy i przeżyliśmy, by sobie to poukładać.

Postaramy się najpierw побыć samotnie z samym sobą. Jeśli mamy zwyczaj medytować lub praktykujemy modlitwę kontemplacyjną, to taki właśnie bezrefleksyjny odpoczynek ducha będzie na początek najbardziej wskazany. Jeśli nie, spróbujmy inaczej odsunąć na jakiś czas od siebie sprawy naszego znajomego. Na przykład wybierzmy się na spacer, do kina czy na wystawę.

Następnie spróbujmy -już przy użyciu świadomości -pozbierać to, czego dowiedzieliśmy się i czego doświadczyliśmy. Jeśli potrzeba, zanotujmy ważniejsze rzeczy w punktach, nie starając się koniecznie tworzyć jakiejś spójnej całości czy odgadywać "mechanizmu" kłopotów naszego rozmówcy. Na tym etapie chodzi wyłącznie o pewne uporządkowanie, poukładanie, tak aby lepiej nam było prowadzić następną rozmowę. Chodzi również o zdanie sobie sprawy z tego, co budzi nasz lęk, niepokój, może gniew. A również o uświadomienie sobie spraw niejasnych dla nas, tych, o które jeszcze chcielibyśmy się dopytać.

Starajmy się wczuwać w rozmówcę, wchodzić niejako w jego skórę i sprawdzać, czy rozumiemy, czyjego motywy i uczucia są dla nas przejrzyste, czy będąc w jego sytuacji czuliśmy się podobnie, czy może inaczej.

Na ogół okaże się, że częściowo jesteśmy w stanie się wczuć, zrozumieć, a częściowo nie. Te właśnie rejony, w których nie jesteśmy w stanie wejść w skórę naszego znajomego mogą być przedmiotem szczególnej uwagi podczas następnej, rozmowy. Nie oznacza to bynajmniej, byśmy mieli planować jej przebieg. Tak jak poprzednio, inicjatywa powinna stać się do naszego rozmówcy. Powinniśmy jedynie przygotować się, uwrażliwić na pewne aspekty jego sytuacji. Również po to, by nie przenosić na niego naszych subiektywnych uczuć czy wrażeń.

Może tak się zdarzyć, że w sytuacji naszego znajomego coś jest dla nas tak niejasne, budzi taki sprzeciw czy niepokój, że przyjdzie nam do głowy, by podzielić się tym z kimś trzecim, czyli by skorzystać z konsultacji.

Musi to być oczywiście ktoś, do czyjej dyskrekcji, bezstronności i mądrości mamy duże zaufanie. Prawie na pewno znajdziemy kogoś takiego wśród swoich znajomych. Nie szukajmy koniecznie zawodowego specjalisty od ludzkich kłopotów -psychologa czy psychiatry. Najpierw lepiej zwrócić się po prostu do mądrego człowieka, który zrozumie nas po ludzku

i z którym dogadamy się ludzkim językiem.

Jak się konsultować?

Jak już wspomniałem wyżej, konsultant powinien być mądry, bezstronny i dyskretny.

Nie musi koniecznie znać naszego rozmówcy. Czasem tak jest nawet lepiej, właśnie ze względu na bezstronność i dyskrecję, tym bardziej że konsultant powinien oprzeć się przede wszystkim na takim opisie, jaki mu przedstawiamy. Jest najlepiej, jeśli wcześniej przygotowujemy sobie pytania do niego.

Nie musimy konsultantowi mówić dokładnie o kogo chodzi. Z pewnością zrozumie taką podyktowaną dyskrecją i szacunkiem do rozmówcy postawę. Personalia naszego znajomego nie są mu do niczego potrzebne. Możemy więc konsultację zacząć na przykład tak: Moja koleżanka, nazwijmy ją "Ala"... i tak dalej.

Pamiętajmy o jednym - to my, poprzez fakt rozmowy z naszym zdesperowanym znajomym wzięliśmy na siebie główną odpowiedzialność za kontakt z nim. Nie przerzucajmy jej zatem bez potrzeby na konsultanta. Zadawajmy mu pytania, stawiajmy problemy, ale nie podkreślajmy nadmiernie naszej niewiedzy, niekompetencji i tym podobne -nie wnosi to niczego do istoty sprawy. Nie poddawajmy się też - choć może się ona pojawić - skłonności do tego, by konsultant osobiście zajął się naszym znajomym. Nie namawiajmy go do bezpośredniego z nim kontaktu -to nas wybrał zdesperowany znajomy, nie jego.

Konsultant będzie najbardziej skuteczny, gdy pozostanie w roli życzliwego doradcy z boku, który właśnie dlatego może być pożyteczny, że nie jest wciągnięty ani wciągany bezpośrednio w sytuację.

To, co możemy otrzymać najcenniejszego od konsultanta, to spojrzenie z dystansu i odpowiedź na pytania: A jak ty to widzisz? Jak to czujesz? Co myślisz o tym, co powiedział? Czy też - tak jak ja - sądzisz, że... ?

Równie ważna jest możliwość "obgadania", aprzeżto odreagowania własnego lęku, niepokoju czy złości, jakie mogą w nas budzić niektóre aspekty kontaktu ze zdesperowanym znajomym. W żadnym wypadku nie powinniśmy tych naszych negatywnych uczuć przenosić na rozmówcę, a mogłoby się tak stać zupełnie mimowolnie, gdybyśmy ich sobie nie uświadomili i nie zmniejszyli ich siły, opowiadając o nich komuś ży-

czliwemu, stojącemu z boku całej sprawy.

Oczywiście nie musimy korzystać z konsultacji, możemy też samodzielnie prowadzić dalej rozmowy z naszym zdesperowanym znajomym. Radzę jednakże, aby tęmożliwość pomocy zawsze wziąć pod rozwagę i nie wahać się poprosić o konsultację, gdy natrafimy na jakieś trudności.

Osobną sprawą jest konsultacja u specjalisty, najczęściej psychologa lub psychiatry. Poza szczególnymi przypadkami, które opiszę dalej, konsultację taką należałoby poprzedzić "zwykłą" konsultacją z zaufanego znajomego. W konfrontacji z kimś patrzącym z boku może się bowiem okazać, że nasze poczucie bezradności lub niepokój nie są uzasadnione i że poradzimy sobie bez pomocy specjalisty.

Powstaje pytanie: czy mówić naszemu rozmówcy, że konsultowaliśmy się z kimś w jego sprawie? Jestem zwolennikiem rozważnej szczerości. Uważam, że nie ma potrzeby samemu o tym mówić. Mogłoby to wywołać w naszym rozchwianym emocjonalnie znajomym poczucie niepewności, co do naszej dyskrecji, albo zagrożenia -bo opiera się na kimś, kto sam szuka pomocy. Nasze racjonalne wyjaśnienia mogłyby okazać się nieprzekonujące.

Natomiast gdyby nasz rozmówca wprost zapytał, czy z kimś rozmawialiśmy na jego temat, nie wolno nam ukrywać faktu konsultacji.

Nie powinniśmy oczywiście ograniczyć się do przytaknięcia, ale powinniśmy powiedzieć o celu konsultacji. Powiedzmy na przykład: Aby sobie to wszystko lepiej poukładać, aby lepiej wczuć się w twoją sytuację, musiałem porozmawiać z kimś stojącym z boku, nie znającym ciebie ani twoich spraw. Oczywiście zachowałem pełną dyskrecję co do twojej osoby. Takie wyjaśnienie może spowodować, że nasz znajomy poczuje się uspokojony i zadowolony, że tak poważnie traktujemy jego i jego kłopoty.

Co dalej?

Reguły dobrego słuchania, które dotąd omówiłem, mają w zasadzie charakter uniwersalny, odpowiedni nie tylko dla pierwszej, wstępnej rozmowy z naszym zdesperowanym znajomym. (Łatwo też zauważymy, że również w zwykłych, codziennych kontaktach z innymi ludźmi mają one zastosowanie.) W większości przypadków scenariusz spotkań ze zrozpaczoną rozmówcą napisze się dalej sam, spontanicznie. Sama

sytuacja powie nam jak i o czym rozmawiać za drugim czy trzecim razem. Czytelnik będzie mógł spokojnie zamknąć tę książkę - zasady i reguły, o których przeczytał, wejdą niejako do jego krwiobiegu, staną się częścią sposobu bycia. Zostaną uwewnętrznione i w pewnym sensie znikną ze świadomości, nie trzeba już będzie stale o nich pamiętać.

W miarę wspólnej podróży z naszym znajomym zobaczymy, jak znajdując oparcie w pełnym zaufania kontakcie zaczyna on powoli zdobywać orientację w swoich problemach, a następnie podejmuje się rozwiązać je i rozwiązuje. My sami, w miarę uzyskiwania pogłębionej wiedzy o naszym znajomym, spróbujemy ostrożnie coś mu doradzić.

Po pewnym czasie albo nasz kontakt w sposób naturalny przekształci się w przyjaźń (jeśli dotąd przyjaźnią nie był), albo też - w miarę jak stan ducha znajomego będzie się poprawiał - rozluźni się, pozostając pełną życzliwości, choć niezbyt bliską relacją

Musimy pamiętać zawsze o tym, by respektować wolność naszego rozmówcy. To on nas potrzebował i on ma prawo z naszej pomocy oraz z kontaktu z nami w każdej chwili zrezygnować. Gdybyśmy próbowali wiązać go z nami, ryzykowalibyśmy ograniczanie jego wewnętrznej wolności i wszelkie wynikające z tego szkody.

Znając podstawowe i uniwersalne reguły kontaktowania się z człowiekiem zdesperowanym, należy przyjrzeć się jednak kilku sytuacjom szczególnym, które wyodrębniłem bądź to dlatego, że wymagają szczególnej uwagi i czujności, bądź też odpowiedniego przygotowania się. Któraś z tych sytuacji zawsze może zdarzyć się w trakcie spotkań z naszym znajomym. Dlatego apeluję, aby nie zabierać się do pomagania przed przeczytaniem całej książki.

Część druga

Kilka sytuacji szczególnych

Prawdopodobnie znajomy przedstawi nam sprawy i kłopoty, w których nie będzie nic niezwykłego - ot, zwykłe kłopoty zwykłego człowieka. Może na przykład opowiedzieć o kłopotliwej sytuacji zawodowej, o trudnościach z dziećmi lub ze współmałżonkiem, o śmierci bliskiej osoby lub też o wątpliwościach natury religijnej czy filozoficznej. Podstawo-

we reguły opisane w poprzednich rozdziałach w zupełności nam wówczas wystarczą.

W tym rozdziale zajmiemy się natomiast sytuacjami specjalnymi, wymagającymi pewnych dodatkowych działań i umiejętności.

Zacznijemy od trzech sytuacji, które należy określić jako chorobowe. W każdej z nich konieczne będzie skontaktowanie się ze specjalistą po pierwszej rozmowie.

Zespół urojeniowy

Kontaktując się ze znajomym szukającym naszej pomocy, orientujemy się niekiedy, że nasz rozmówca zniekształca, przeinacza lub wręcz tworzy pewne fakty.

Może na przykład z niepokojem mówić o prześladowcach, którzy podążają za nim krok w krok, o tajemniczych "onych", którzy chcą go zabić, o tym, że spiker w telewizji robi do niego aluzje lub że jakaś tajemnicza siła kieruje jego myślami i wolą. Zdania takie mogą przybierać zupełnie absurdalne formy, nasz rozmówca może być na przykład przekonany o nadajniku wbudowanym w jego głowę lub też o tym, że ktoś pozbawił go mózgu itp. Może obawiać się otrucia i z tego powodu starannie dobierać potrawy, może też wierzyć, że jest kimś niezwykłym na przykład synem Boga lub nawet Bogiem i dlatego złe moce, sprzysięgły się przeciw niemu. Może być też odwrotnie: nasz znajomy może być przekonany, że jest uosobieniem zła szatanem lub jego sługą. Takie jaskrawo odbiegające od rzeczywistości sądy nazywa się w języku psychiatrii urojeniami. Nasz rozmówca jest święcie przekonany o ich prawdziwości i nie jest podatny na próby ich podważenia. Urojenia, choć na ogół bywają wyraźnie absurdalne i sprzeczne ze zdrowym rozsądkiem, czasem jednak są trudne do rozpoznania i wydają się prawdopodobne. Jeśli na przykład znajomy mówi, że złośliwi sąsiedzi uprzykrzają mu życie celowo hałasując, wysypując śmieci przed drzwiami i tym podobne nie śpieszymy się z zakwalifikowaniem tego jako urojeń. Może tak po prostu być. Jeśli nie, to zwykle po kilku rozmowach pojawiają się wyraźniejsze oznaki sprzeczności z prawdą. Gdy w wypowiedziach naszego znajomego pojawiają się wciąż urojenia, możemy przypuszczać, że cierpi on na zaburzenia zwane zespołem urojeniowym. Jest to poważna choroba psychiczna. Oprócz urojeń mogą też występować w tym zaburzeniu inne objawy. Nasz rozmówca może słyszeć głosy nieobecnych osób, czasem nawet spełniać wydawane przez te głosy polecenia. Może przeżywać mniej lub

bardziej nasilony czasem aż do paniki lęk. Może być przygnębiony, załamany. Czasem może nawet mówić o zamiarze pozbawienia się życia. W przypadku zespołu urojeniowego konieczna jest pomoc specjalisty, a więc szybkie skontaktowanie naszego znajomego z psychiatrą. Oczywiście powinniśmy go najpierw życzliwie, zgodnie z tym, co uprzednio napisałem, wysłuchać. Nie próbujmy przy tym polemizować z jego oderwanymi od rzeczywistości doznaniem. Nic to nie da, a możemy jedynie tym sposobem wzbudzić w nim nieufność i podejrzliwość. Przyjmujemy jego relacje spokojnie, naturalnie, starajmy się je dobrze zarejestrować w pamięci może to okazać się potrzebne w dalszej rozmowie z rodziną chorego lub psychiatrą. Ale też i nie potwierdzamy jego urojeń wbrew pozorom nie poprawi to kontaktu z nim. Możemy natomiast zawsze uznać sam fakt istnienia tych doznań i zrozumieć uczucia z nimi związane, mówiąc na przykład: Owszem, widzę, wyraźnie słyszę, co odczuwasz czy też Rozumiem, że musi być niezwykle przykre to, co przeżywasz i tym podobne. Innymi słowy, możemy śmiało solidaryzować się z uczuciami i przeżyciami rozmówcy, nie potwierdzając jednocześnie jego wypaczonego widzenia świata. Nie mówmy też pochopnie naszemu znajomemu, że powinien się leczyć w większości przypadków nie ma on świadomości choroby i odrzuci nasze sugestie, zwiększając przy okazji swoją nieufność. Możemy jednak potwierdzać, że ma kłopoty (sam się przecież do nas zwrócił!) i że potrzebna mu jest jakaś pomoc.

Jakie dalsze kroki powinniśmy podjąć?

Najpierw upewnijmy się, czy jest ktoś z rodziny naszego znajomego lub też inny stały opiekun, który mógłby i powinien się o niego zatroszczyć. Pierwsze kroki skierujemy do tejże osoby, dzieląc się z nią naszymi spostrzeżeniami. Zróbmy to nawet wtedy, gdy nasz rozmówca wypowiada krytyczne czy niechętnie uwagi wobec tego kogoś - ze względu na powagę sytuacji musimy te jego oceny uznać za mniej istotne od celu, jakim jest skierowanie naszego znajomego do specjalisty. Poza zupełnie wyjątkowymi sytuacjami to właśnie rodzina powinna się zająć dalszym pokierowaniem sprawą. Nierzadko zresztą okaże się, że znajomy już jest pod opieką psychiatry. Wówczas nasz obraz sytuacji może dostarczyć lekarzowi dodatkowych danych do dalszego leczenia. Bywa też oczywiście tak, że rodzina (zwłaszcza gdy choroba pojawia się po raz pierwszy) jest dezorientowana, pełna niepokoju i nie wie, co dalej robić. Wówczas konieczne będzie

wsparcie z naszej strony, a może i wspólna wizyta u psychiatry. Ogólnie biorąc w każdej sytuacji zorientujmy się, czy nie byłibyśmy pomocni - rodzina chorego znajduje się z reguły w równie trudnej sytuacji jak on.

Jeśli nie ma nikogo z rodziny ani innej osoby bliskiej, która mogłaby dalej pokierować sytuacją, musimy sprawę wziąć w swoje ręce. Szczerze doradzam spotkanie się najpierw z konsultantem. Wspólnie z nim omówimy sprawę naszego znajomego, a następnie wybierzemy się razem do psychiatry, by ustalić sposób doprowadzenia do wizyty. Pamiętajmy, że każda rejonowa poradnia zdrowia psychicznego ma obowiązek aktywnego zajęcia się człowiekiem chorym psychicznie.

Trzeba tu powiedzieć, że niestety czasem sprawa nie jest całkiem prosta -bywa, że dostępu do lekarza broni jak cerber rejestratorka. Zdarza się też, że sam lekarz, mający na ogół wielu stałych pacjentów, wykazuje mało zrozumienia dla sytuacji odbiegających od codziennej rutyny. Nie zrażajmy się tym. Pamiętajmy, że prawo jest po naszej stronie (i po stronie naszego znajomego). W razie trudności; prosimy o rozmowę z kierownikiem poradni - to z pewnością skutkuje.

Niewątpliwie trudną sprawą jest dalszy kontakt z naszym znajomym. Nierzadko będzie miał do nas pretensje, że "wydaliliśmy" go rodzinie czy psychiatrze. Musimy być na to przygotowani.

Wysłuchajmy cierpliwie jego pretensji i nie polemizujmy z nimi. Starajmy się przy tym nie rezygnować z drobnych oznak przyjaźni i życzliwości. Jeśli to konieczne -powiedzmy jedynie, że działaliśmy powodowani troską jego zdrowie czy nawet życie.

Jeśli nasz znajomy ujawnia wyraźną wrogość -nie upierajmy się przy odwiedzaniu go do czasu wyprowadzenia z kryzysu przez lekarza. W większości przypadków chorzy na zespół urojeniowy po odpowiedniej kuracji lekowej wracają do normalnego życia, a objawy wycofują się (choć zawsze możliwe są nawroty).

Nasz znajomy po przejściu leczenia prawie na pewno nie będzie miał już do nas pretensji z powodu naszych działań, a często zdarzyć się może i tak, że będzie nam wdzięczny. Do omawiania tych trudnych spraw wracajmy jednak tylko na jego wyraźne życzenie - wspomnienia stanów chorobowych mogą w nim budzić wstyd lub lęk - ma prawo nie chcieć ich przywoływać.

Głęboka depresja

Zdarzyć się może, że nasz rozmówca jest szczególnie "wzięty" przez przygnębienie i poczucie beznadziejności. Z reguły nie jest wówczas w stanie określić dziedziny, której ta beznadziejność dotyczy. Sprawia wrażenie, że beznadziejne jest dosłownie wszystko co się go tyczy, czego się dotknie. Poczucie niskiej wartości przechodzi w samoponiżanie się, samooskarżenia mogą przyjmować nawet absurdalny charakter. Na przykład byłby szeregowy członek PZPR może z siebie robić głównego winowajcę epoki stalinizmu, pomimo że był wówczas młodym chłopcem. Człowiek taki ani na chwilę nie wydobywa się z przygnębienia, w żadnym momencie nie obserwujemy na jego twarzy ożywienia czy uśmiechu. Wszelką próbę „rozruszania” go odbiera boleśnie, jako dowód swojej bierności czy lenistwa, jeszcze bardziej pograżając się w swym stanie.

Kontaktując się z kimś takim często mamy wrażenie, jakby jakaś szyba oddzielała nas od rozmówcy. Wiele z naszych słów do niego nie dociera.

Nie jest zdolny do pracy czy nauki, co jest już wyraźnie zauważalne dla otoczenia. Gdy nie musi pracować czy też uczestniczyć w innych obowiązkowych zajęciach, najczęściej pokłada się lub siedzi nieruchomo - może tak trwać godzinami, przetrawiając stale, po raz kolejny, swoje myśli pełne beznadziejności i desperacji.

Czasem bywa odwrotnie - staje się niespokojny, porusza się nerwowo, nie jest w stanie usiedzieć, głośno lamentuje, szlocha.

Nawet jeśli o tym nie mówi, prawie zawsze myśli o śmierci i samobójstwie.

Jest to stan bardzo niebezpieczny, ryzyko dla życia naszego znajomego jest wysokie. Możemy z dużym prawdopodobieństwem powiedzieć, że mamy do czynienia z głęboką depresją. Jest to poważna choroba psychiczna. I w tym przypadku naszym podstawowym celem będzie jak najszybsze skontaktowanie znajomego z psychiatrą.

Jest też jasne, że niezależnie od dalszych działań, powinniśmy naszego rozmówcę z życzliwą uwagą wysłuchać, według podanych wcześniej zasad.

Warto podkreślić, że - zwłaszcza w przypadku głębokiej depresji - nie należy chorego pocieszać. Nie uwierzy, że mógłby poczuć się lepiej, a tylko skieruje przeciw sobie kolejny za-

rzut: Jestem tak okropny, że nawet nie przyjmuję pocieszeń lub
Nic nie jest w stanie mi pomóc.

Mówmy jeszcze mniej, niż rozmawiając z człowiekiem bez objawów głębokiej depresji. Nie wyjaśniamy niejasnych wypowiedzi, jak najmniej pytamy. Nie mówmy też naszemu rozmówcy, że rozumiemy, co czuje, bo jeśli sami nie byliśmy w głębokiej depresji, to z pewnością nie rozumiemy. Po prostu bądźmy z nim, nawet gdyby większą część czasu wypełniało milczenie. Nie bójmy się tego milczenia-człowiek w depresji potrzebuje go, a z kimś takim nawet łatwiej i naturalniej się milczy niż z człowiekiem zdrowym. Takie współbycie będzie dla naszego znajomego pewnym wytchnieniem, choć z pewnością nie zastąpi fachowej pomocy.

Podobnie jak w przypadku zespołu urojeniowego, należy poszukać kontaktu z rodziną chorego, informując ją o naszych spostrzeżeniach. Oczywiście i tutaj może się okazać, że znajomy jest już pod opieką psychiatry, choć często taką informację uzyskamy już od niego -w odróżnieniu od cierpiącego na zespół urojeniowy, z reguły ma on wyraźne poczucie choroby i o ile może, poszukuje pomocy. Rodzina chorego nierzadko sama bywa "obezwładniona" jego depresją! wymaga wsparcia. Pamiętajmy o tym.

Musimy być oczywiście przygotowani na sytuację, gdy nie ma nikogo, kto mógłby zaopiekować się naszym chorym rozmówcą. Wówczas do nas będzie należało skontaktowanie go z psychiatrą. Wszystkie uwagi dotyczące działania w przypadku chorego na zespół urojeniowy mają tutaj pełne zastosowanie. Zwłaszcza w przypadku głębokiej depresji zdarza się czasem, że psychiatra -mając pewność, że chory będzie pod odpowiednią opieką i dozorem - nie decyduje się od razu na umieszczenie go w szpitalu. Może się też zdarzyć, że lekarz pod wpływem naszego zaangażowania w sprawy chorego, uzna nas za kogoś z bliskich i postawi pytanie, czy nie bylibyśmy w stanie zapewnić mu opieki.

Postawmy sprawę szczerze i otwarcie -w większości przypadków nie będziemy mogli takiej opieki się podjąć. Nasz znajomy nie jest kimś bardzo bliskim, co ogranicza naszą możliwość pomocy, nawet gdybyśmy mieli dużo czasu. Nie porównujmy się z motyką na słońce, tym bardziej że stawką może być często życie chorego.

Lepiej, żeby psychiatra nawet nieco na wyrost zdecydował o umieszczeniu chorego w szpitalu, niżbyśmy mieli wmanewrować się w sytuację, której nie bylibyśmy w stanie podo-

łać. Te same uwagi dotyczą również chorego z zespołem urojeniowym, choć w tym ostatnim przypadku lekarz częściej podejmuje jednoznaczną decyzję o umieszczeniu w szpitalu. Podobnie może w rozmowie z psychiatrą powstać problem odwiezienia chorego do szpitala. Pamiętajmy o jednym - najważniejsze, by to działanie było skuteczne i możliwie szybkie. Powinno się tym zająć pogotowie.

My sami możemy wziąć to zadanie na siebie tylko wówczas, gdy wspólnie z psychiatrą ustalimy, że odbędzie się ono pewnie i bez ryzyka. Nie podejmujemy się go, jeśli nie dysponujemy samochodem i kilkoma osobami, wcześniej umówionymi, do pomocy. Nigdy się go nie podejmujemy, jeśli istnieje ryzyko, że nasz znajomy będzie stawiał czynny opór lub że może usiłować popełnić w tym momencie samobójstwo.

W przypadku głębokiej depresji chory najczęściej nie sprzeciwia się pójściu do szpitala, choć bywa i tak, że jego opór wynika z przekonania, że nie "zasłużył" na leczenie.

Natomiast w przypadku zespołu urojeniowego opór jest bardzo prawdopodobny. Jeśli już -po zbadaniu sytuacji i wspólnym ustaleniu - zdecydujemy się na doprowadzenie chorego do szpitala, pamiętajmy o trzech zasadach:

- * Bądź szczery i uczciwy - mów jasno dokąd jedziecie, nie ośmieszaj w dobrej wierze.
- * Bądź stanowczy -jeśli według lekarza umieszczenie w szpitalu jest wskazane, chory musi się tam - dla własnego dobra znaleźć, nawet gdyby tego nie chciał.
- * Bądź tak delikatny, jak tylko potrafisz i na ile sytuacja pozwala.

W przypadku głębokiej depresji sprawa dalszych spotkań po interwencji psychiatry jest łatwiejsza niż w wypadku zespołu urojeniowego. Z reguły nasz znajomy nie będzie miał do nas żalu ani pretensji.

Nie oznacza to jednak, że będzie chciał kontynuować spotkania z nami. Musimy zdać się na własną intuicję i w razie czego wycofać się na pewien czas.

I w tym przypadku wyniki leczenia są na ogół dobre i pacjent wraca do normalnego życia, choć i tutaj najczęściej bywają nawroty zaburzeń.

Uzależnienia

Trzecią sytuacją, jaką omówię, jest uzależnienie od alkoholu lub innego środka.

Człowiek uzależniony to taki, który przyjmuje jakiś środek (alkohol, narkotyki lub leki) systematycznie, w sposób niezgodny z jego przeznaczeniem i pomimo negatywnych skutków, jakie ten fakt wywołuje.

Człowiek uzależniony z reguły nie dopuszcza do swojej świadomości faktu uzależnienia, a kontaktując się z innymi zaprzecza mu. Niemniej jednak w rozmowie z kimś takim zwykle dość szybko pojawia się motyw środka uzależniającego. Nasz rozmówca napomyka na przykład: A w dodatku coraz więcej piję, apotemjestemjeszcze bardziej'smutnyalbo Tak się martwię, że często muszę sobie strzelić drinka - to mnie trochę uspokaja lub też Mam już takie kłopoty z zasypianiem, że bez proszka nie usnę czy też Stale noszę przy sobie relanium.jak się zdenerwuję, to sobie łyknę jedną lub dwie tabletki. Te wzmianki wypowiedane są zazwyczaj takim tonem, jakby chodziło o mało znaczące, poboczne szczegóły. Jednakże powinniśmy je uważnie zarejestrować. Może się i tak zdarzyć, że nasz znajomy podczas rozmowy z nami będzie pod wpływem środka uzależniającego (najczęściej pod wpływem alkoholu lub środków uspokajających).

Jak należy rozmawiać i co robić?

Najpierw na pewno do końca wysłuchać, nie robiąc żadnych komentarzy. Może nawet lepiej byłoby nie "zahaczać" o sprawy alkoholu czy innego środka podczas pierwszej rozmowy.

Natomiast w drugiej rozmowie - koniecznie po porozumieniu się z naszym konsultantem - możemy nawet sami zacząć od tego tematu, mówiąc na przykład: W poprzedniej rozmowie wspomniałeś, że pijesz coraz więcej alkoholu. Jeśli miałbym w czymś ci pomóc, muszę o tym nieco więcej wiedzieć. Powiedzmy, jak często zdarza ci się wypić - dwa razy w tygodniu czy częściej? W podobny sposób zapytamy o środki uspokajające. Gdyby chodziło o narkotyki, zapytajmy nie o częstotliwość ich brania, a o to, ile razy w ogóle nasz rozmówca miał z nimi kontakt.

Jeśli przypuszczamy, że nasz znajomy był podczas pierwszej rozmowy pod wpływem jakiegoś środka, zapytajmy go o to. Zróbmy to delikatnie - nawet gdybyśmy mieli pewność, że nasz rozmówca był na przykład pod wpływem alkoholu, postawmy problem w formie pytania i nie spierajmy się, jeśli zaprzeczy.

Zaprzeczanie jest cechą charakterystyczną uzależnienia i powinniśmy być przygotowani na to, że nie uzyskamy w rozmowie całej prawdy. Nie próbujemy tej prawdy za wszelką cenę "wydobyć" - nasza rola jest rolą przyjaznego znajomego, a nie prowadzącego śledztwo.

W tym miejscu dobrze będzie wyraźnie sobie uświadomić, że uzależnienie jest chorobą. Jeśli nasz rozmówca kłamie, to kłamie z powodu choroby, która opanowała również - i przede wszystkim - jego wolę. Kłamie z chorej, nie ze złej woli.

To, czego spróbujemy się również dowiedzieć, to jak dużą dawkę środka przyjmuje nasz rozmówca jednorazowo. I tutaj oczywiście musimy liczyć się z tym, że nie uzyskamy pełnej, prawdziwej odpowiedzi.

Zapytamy również, czy stosowanie alkoholu lub innych środków nie stało się przyczyną jakichś kłopotów czy konfliktów. Na przykład nasz znajomy mógł stracić pracę, skłócić się z rodziną, zaniedbać w pracach domowych, zostać napadniętym lub okradzionym, zachować się wobec kogoś agresywnie, spowodować wypadek bądź też ulec wypadkowi. Wszystkie te dane będą nam potrzebne, by skierować naszego rozmówcę na leczenie. Może się oczywiście zdarzyć, że nasz znajomy już jest pod opieką odpowiedniej poradni. Wówczas powinniśmy go zachęcać, by kontakt ten utrzymał, wzmocnił lub ponownie nawiązał, jeśli był przerwany. Czasem okaże się to trudne na przykład nasz rozmówca może odczuwać wstyd związany z powrotem do picia po dłuższym okresie utrzymywania się w trzeźwości. Spróbujemy go wówczas życzliwie przekonać, że takie "wpadki" często się zdarzają na drodze ku zdrowiu i że powinien swójemu terapeutce szczerze o wszystkim opowiedzieć. . Jeśli nasz znajomy nie leczy się w żadnej specjalistycznej poradni, powinniśmy najpierw sami skontaktować się z taką placówką. W bardzo wielu miejscowościach istnieją poradnie przeciwalkoholowe (odwykowe), a w wielu również poradnie dla uzależnień typu narkotycznego. Uzależnieniami od leków zajmują się najczęściej poradnie zdrowia psychicznego. W przypadku uzależnienia od alkoholu dobrym kontaktem mogą też być Anonimowi Alkoholicy, a w przypadku narkotyków ośrodki "Monaru". Jeżeli nie ma wyspecjalizowanej placówki, zwróćmy się do rejonowej poradni zdrowia psychicznego. Wyspecjalizowany terapeuta, psycholog lub lekarz doradzają nam, czego jeszcze powinniśmy się dowiedzieć, by ustalić czy mamy do czynienia z uzależnieniem, oraz da nam wskazówki co do tego, jak próbować nakłonić naszego znajomego do leczenia. Zdarzyć się może, że problem uzależnienia nie dotyczy naszego rozmówcy, lecz kogoś z

jego bliskiej rodziny. Dobrze by wówczas było, byśmy w ramach naszej pomocy pomyśleli również o leczeniu tego właśnie członka rodziny. W odpowiednim momencie wybierzmy się wówczas razem z naszym rozmówcą do poradni, by uzyskać wskazówki. Pamiętajmy, że zawsze cała rodzina cierpi z powodu uzależnienia jednego ze swych członków. Cała rodzina wymaga też zorganizowanej i kompetentnej pomocy. Trzeba powiedzieć, że droga do leczenia człowieka uzależnionego jest często bardzo długa i nierzadko nasze zabiegi mogą zakończyć się niepowodzeniem. Bądźmy na to przygotowani i przyjmijmy to ze spokojem. Nie możemy i nie powinniśmy brać na siebie odpowiedzialności za uzależnienie naszego znajomego, za jego picie czy przyjmowanie innych substancji. Możemy stać się jedynie pośrednikiem na jego drodze do leczenia. I to tylko wtedy, gdy on sam podejmie taką decyzję. Dlatego też nie zniechęcajmy się i nie zrywajmy kontaktu z naszym znajomym na przyszłość będzie wiedział, u kogo może szukać pomocy, gdyby zdecydował się rozwiązać swój problem. Zdarzyć się może, że dzięki nam ktoś z rodziny uzależnionego nawiąże stały kontakt z poradnią, a to już jest bardzo dużo dla pomyślnego rozwiązania całej sprawy.

Psychoza alkoholowa

Na koniec naszych rozważań dotyczących pomocy człowiekowi uzależnionemu zwrócę jeszcze uwagę na pewną wyjątkowo trudną sytuację. Otóż zdarzyć się może, że nasz znajomy jest jednocześnie uzależniony od alkoholu i zdradza objawy głębokiej depresji lub zespołu urojeniowego, przy czym te ostatnie zaburzenia są najczęściej skutkiem uzależnienia. Zwrócić należy uwagę, że taki chory mając objawy de presji czy zespołu urojeniowego może, ale nie musi być pod wpływem alkoholu. Stany takie nazywane są psychozami alkoholowymi, są niezwykle niebezpieczne dla życia chorego; z dwóch względów: niosą ze sobą poważne ryzyko samobójstwa oraz stanowią z reguły ciężką chorobę fizyczną. Chory taki powinien jak najszybciej znaleźć się w szpitalu najlepiej psychiatrycznym, a jeśli takiego nie ma w pobliżu, to w internistycznym. Wezwanie karetki pogotowia jest często najlepszym rozwiązaniem. Depresja alkoholowa na ogół niczym istotnym nie różni się od innej głębokiej depresji. Zespół urojeniowy, a dokładniej omamowourojeniowy charakteryzuje się najczęściej silnym lękiem oraz występowaniem tak zwanych omamów wzroku' wych, czyli nierealnych wizji ludzi, zwierząt i tym podobne. Często również występują omamy słuchowe, czyli opisane

już' przy okazji zespołu urojeniowego głosy nie istniejących osób. Te głosy bardzo często namawiają chorego do samobójstwa. Mylić może często pozornie dobry stan fizyczny chorego. W rzeczywistości na ogół jest on ogromnie odwodniony, co może zagrażać życiu. Dlatego, jeśli przedłuża się na przykład czas oczekiwania na karetkę, po sprawdzeniu, że chory nie ma tendencji do wymiotów i że nie zapada w sen ani nie podsypia, dobrze jest podawać lekkie i ciepłe płyny do picia (najlepiej niezbyt słodkie soki owocowe, niezbyt słodką słabą herbatę lub nawet czystą wodę). Nigdy nie należy podawać alkoholu, choć nierzadko chory domaga się tego, argumentując, że alkohol zlikwiduje jego przykre doznania. Przy takim chorym stale ktoś powinien przebywać.

Część trzecia Myśli samobójcze

O samobójstwie wspomnieliśmy wyżej kilkakrotnie. Prawie zawsze myśli o nim człowiek ogarnięty głęboką depresją. Również w psychozie alkoholowej musimy liczyć się poważnie z zamiarami odebrania sobie życia. W zespole urojeniowym też pojawiają się takie myśli. Ludzie uzależnieni zaś rozważają samobójstwo częściej niż inni. Jednak nie tylko człowiek, którego określiłibyśmy jako mającego psychiczne zaburzenia może myśleć i mówić o samobójstwie. Bywa przecież, że strata bliskiej osoby prowadzi do tego rodzaju zamiarów. O samobójstwie może mówić ktoś obarczony autentyczną, rzeczywistą winą lub człowiek chory na nieuleczalną chorobę fizyczną. Ostatnio dużo też się mówi o trudnej sytuacji materialnej jako o przyczynie takich zamiarów. Tak więc chęć odebrania sobie życia może pojawić się właściwie w każdym przypadku naszego kontaktu ze znajomym oczekującym od nas pomocy. Warto uświadomić sobie kilka istotnych reguł rozmowy i postępowania w takich przypadkach.

Zachowaj spokój.

Nie wpadaj w panikę, nie próbuj odwrócić rozmówcy od myśli o samobójstwie przekażesz mu tylko swój własny niepokój, przez co możesz nawet zwiększyć prawdopodobieństwo samobójstwa. Staraj się być spokojny i rzeczowy.

Nie próbuj zmieniać tematu rozmowy.

Nie uciekaj od tego problemu. Nie mów na przykład: lepiej o tym nie wspominać i tym podobne. Pozwól rozmówcy do końca wypowiedzieć się na ten temat. On dzięki temu zmniejszy nieco swoje napięcie, a ty będziesz miał więcej danych do podjęcia odpowiedniej decyzji. Sam jednak tematu samobójstwa nie podtrzymuj.

Nie pytaj na przykład, w jaki sposób rozmówca zamierza pozbawić się życia. Takie koncentrowanie się przez ciebie na tym temacie mogłoby wywołać wrażenie, że bardziej cię interesuje' przypadek samobójczy niż rozmówca jako taki. Możesz natomiast zapytać, od jak dawna i jak często pojawiają się myśli o samobójstwie.

Nie eksponuj spraw związanych z samobójstwem.

Prowadź rozmowę według wskazówek z rozdziału "Jak słuchać". Dasz w ten sposób do zrozumienia znajomemu, że interesujesz się nim samym i jego losem przede wszystkim, a nie jedynie tym, czy odbierze on sobie życie, czy nie. Wzmocnisz go w ten sposób i zmniejszysz ryzyko samobójstwa.

Zdobądź się na życzliwość i wyrozumiałość.

Twój rozmówca powinien mieć pewność, że nie potępisz go za to, że ma myśli samobójcze, że szanujesz jego wolność oraz że pragniesz mu pomóc. Pamiętaj, że zwłaszcza w przypadku kogoś, kto myśli o samobójstwie, próby pouczenia czy doradzania mogą zostać odebrane jako wyrazy osądzania, potępienia i wbrew twym intencjom mogą zwiększyć ryzyko odebrania sobie życia. Skontaktuj się ze swoim konsultantem po rozmowie. Jest to w tym przypadku absolutnie konieczne. Opowiedz mu jak najdokładniej o całej rozmowie i o swoim kontakcie z rozmówcą nie tylko o sprawach związanych z samobójstwem. Przede wszystkim ustalcie wspólnie, czy na pewno rozmówca nie cierpi na któryś z wymienionych wyżej stanów chorobowych (zespół urojeniowy, głęboka depresja, uzależnienie). Jeśli tak, konieczne będzie wasze spotkanie ze specjalistą. Zróbcie to także wówczas, gdy stwierdzicie, że narasta w was poczucie bezradności wobec problemów rozmówcy. O dalszym biegu sprawy musi zdecydować konsultacja ze specjalistą. Nie sposób podawać tutaj jakichś ogólnych recept, ponieważ każda sytuacja jest inna i każda będzie wymagać innego rozwiązania. Jeżeli myśli o samobójstwie nie są wynikiem

poważniejszego zaburzenia, sami zobaczymy, jak w miarę rozwoju naszego kontaktu będą pojawiać się coraz rzadziej, aż wreszcie zupełnie znikną z wypowiedzi rozmówcy.

Oparcie w drugim człowieku i przezwyciężenie poczucia osamotnienia są tymi czynnikami, które najbardziej zachęcają do życia. Myśli o samobójstwie mogą pojawiać się w najróżniejszych sytuacjach życiowych. Opiszę teraz kilka typowych, razem z bardziej szczegółowymi uwagami na temat sposobu rozmowy i postępowania.

Nieuleczalna choroba

Myśli o odebraniu sobie życia pojawiają się często u człowieka chorego na nieuleczalną chorobę, zwłaszcza taką, która wiąże się z występowaniem znacznych cierpień. Nasz rozmówca mówi wówczas o samobójstwie na ogół spokojnie, jako o sprawie już zdecydowanej, lecz z drugiej strony rzadko zamierza odebrać sobie życie już, zaraz. Gdyby miał zostać wyleczony, oczywiście zrezygnowałby z planów samobójczych. Ktoś taki nierzadko poszukuje kontaktu z osobami, które mogłyby mu pomóc. Często odnosimy wrażenie, że świadomość tego, iż jest ktoś bliski, z kim można porozmawiać, zmniejsza ryzyko samobójstwa. Człowiek nieuleczalnie chory, który decyduje się skrócić swoje cierpienia przez samobójstwo, jest niezwykle wrażliwy na punkcie swojej wolności. Jeśli powiedział nam o swoich zamiarach, to znaczy, że nam zaufał i na pewno nie chce, byśmy go od nich odwiedzili czy też byśmy mu przedstawiali argumenty za życiem. Największą pomocą będzie dla niego fakt naszej rozumiejącej bliskości i ta właśnie bliskość może go uchronić przed targnięciem się na swoje życie, a nie jakiegokolwiek przemawianie do rozsądku czy argumenty. Z drugiej strony, jeśli mamy wątpliwości, czy zwalczanie bólu u naszego znajomego jest prawidłowo prowadzone, zachęćmy go, by możliwie jak najdokładniej opisał swoje dolegliwości lekarzowi, który go leczy, oraz by szczerze podzielił się z nim swoją opinią co do skuteczności leków przeciwbólowych. Zlikwidowanie lub znaczne zmniejszenie bólów w oczywisty sposób poprawia stan ducha chorego i tym samym zmniejsza prawdopodobieństwo samobójstwa. Gdybyśmy jednak stwierdzili, że nasza podtrzymująca na duchu więź z chorym nie zmniejsza nasilenia jego myśli o samobójstwie, skontaktujmy się z jego lekarzem, który zadecyduje, czy nie byłaby konieczna konsultacja psychiatry. Może się bowiem zdarzyć, że u naszego znajomego stopniowo rozwijają się objawy głębokiej depresji, co oczywiście będzie wymagało

specjalistycznego leczenia.

Również w sytuacji, gdy nasz znajomy rozważa samobójstwo, ponieważ choruje na nawracającą chorobę psychiczną, konieczny jest nasz szybki kontakt z psychiatrą, który go leczy jest to stan wielkiego zagrożenia życia, nawet jeśli naszym zdaniem rozmówca nie wykazuje w chwili obecnej objawów choroby psychicznej.

Rzeczywista wina

Człowiek obarczony ciężką, rzeczywistą winą również nierzadko myśli o samobójstwie. Podkreślam słowo "rzeczywista" dla odróżnienia od win wyolbrzymionych lub nawet całkiem wymaginowanych, jakie występują człowieka cierpiącego na głęboką depresję. Winą, o której mówię, może być na przykład spowodowany wypadek, w wyniku którego ktoś zginął lub został kaleką, również jakieś karygodne zaniedbanie, które zaowocowało tragedią, dokonana aborcja... Człowiek, o którym mowa, ma poczucie, że znalazł się w sytuacji moralnej bez wyjścia. Silne jest również poczucie, że nikt nie będzie w stanie go zaakceptować. Czuje, że świat (i Bóg, jeśli jest wierzący) nie mogą mu wybaczyć. Jedynym wyjściem wydaje się samobójstwo, rozumiane czasem również jako sprawiedliwa kara. Nasza otwartość będzie najważniejszą odpowiedzią na poczucie nieakceptacji ze strony świata. Powinniśmy także jeszcze bardziej niż w innych przypadkach strzec się wszelkiego osądzania. Często zresztą widzimy, że cierpienia naszego znajomego są wystarczającą pokutą za czyn, którego się dopuścił. Dzięki naszej otwartości i akceptacji rozmówca powoli zacznie odzyskiwać nadzieję i odbudowywać poczucie własnej wartości. Człowiek taki prawie na pewno nie popełni samobójstwa, jeśli znajdzie się choć jedna osoba, która okaże mu zrozumienie.

Jeśli dla naszego rozmówcy ważne są sprawy religijne, warto mu poradzić, by skorzystał z właściwej dla jego Kościoła formy wyznania win.

Pamiętajmy jednak, że propozycja nasza powinna być niezwykle delikatna, a w razie przypuszczenia, że spowoduje zamknięcie się w sobie znajomego - odłożona na później. Zamknięcie to może wynikać z poczucia, że wina jest tak wielka, iż nie zasługuje na rozgrzeszenie. Niemniej jednak dokonane w zgodzie ze sobą wyznanie win przynosi często również psychiczną ulgę, daje nadzieję, choć nie zawsze usuwa poczucie winy, jeśli ta jest poważna.

Wiara w Boga jest jednym z czynników zmniejszających ryzyko samobójstwa i to nawet w przypadku choroby psychicznej. Uważam jednak, że nie powinniśmy się na tę wiarę powoływać, jeśli nasz rozmówca nie uczyni tego pierwszy. Pamiętajmy, że sytuacja wielkiej niedoli potrafi znacznie zmienić człowieka i dlatego nawet ktoś, kogo znaliśmy uprzednio na przykład jako praktykującego chrześcijanina, może być teraz człowiekiem pełnym wątpliwości co do miłosierdzia Bożego, a nawet przeciw Bogu zbuntowanym. Trzeba mu pozwolić, by spokojnie, sam ze sobą (i z Bogiem) wszystko to sobie jeszcze raz przemyślał i przeżył. My możemy jedynie naszą życzliwą obecnością stworzyć po temu sprzyjające warunki. Natomiast nasza pochopna interwencja może być przez drugą stronę odczuta jako "wchodzenie do duszy z butami" i w rezultacie jeszcze oddalić rozmówcę od pomyselnego rozwiązania wewnętrznego dylematu. Jeśli nasz rozmówca zacznie sam rozwijać wątek religijny, a my czujemy się kompetentni, by też go podjąć, podążajmy wtedy niejako za naszym znajomym, starając się go nie wyprzedzać. To on musi "prowadzić" tę sprawę. Tylko wówczas zachowa poczucie wolności konieczne do podjęcia mądrych decyzji. Pamiętajmy, że człowiek, który myśli o samobójstwie jest na punkcie swej wolności niezwykle uwrażliwiony. Przecież sytuację, która prowadzi go do rozważania samobójstwa, odbiera on jako dramatyczne ograniczenie wolności -pozostaje tylko jedno wyjście... Dlatego (poza przypadkami chorób psychicznych, kiedy można mówić o mniej lub bardziej ograniczonej poczytalności) każde podejście do człowieka myślącego o samobójstwie, które ogranicza jego wolność jest podejściem złym.

Utrata bliskiej osoby

Zdarza się, że o samobójstwie myśli człowiek po śmierci bliskiej osoby, z którą był silnie związany. Bodaj najczęściej dotyczy to osamotnionych, zwykle w starszym wieku, współmałżonków, którzy wiele lat przeżyli w szczęśliwym małżeństwie. Poczucie pustki, zupełnego osamotnienia, bezsensu życia bez kogoś, kto ten sens zapewniał, są dominujące. To, co możemy zrobić, to zaprzeczyć poczuciu zupełnego osamotnienia. Z pewnością nie wypełnimy pustki, która pozostała po odejściu bliskiej osoby. Nie przydamy też poczucia

sensu życia naszemu rozmówcy. Jednak przezwyciężenie poczucia całkowitego osamotnienia - możliwe dzięki spotkaniu z nami - spowoduje złagodzenie bólu, uczyni dalsze życie możliwym.

Rozmowa z człowiekiem zrozpaczonym po śmierci bliskiej osoby bywa szczególnie trudna wtedy, gdy śmierć jawi się jako niesprawiedliwość czy coś niezgodnego z naturą. Bywa tak w przypadkach śmierci tragicznych czy też w przypadku śmierci dziecka. Nie jest to jednak reguła -każda śmierć może być odczuwana jako niesprawiedliwa i sprzeczna z naturą. Poczucie buntu może być wtedy ogromne - nasz rozmówca może z wielką mocą oskarżać los, Boga czy konkretnych ludzi. Może wypowiadać bluźnierstwa, może głośno rozpaczać.

Słuchanie kogoś takiego, słuchanie spokojne i życzliwe jest rzeczą niesłychanie trudną. Wypowiedzi naszego rozmówcy mogą nas wprawić w osłupienie, wywołać ból lub ostry sprzeciw wewnętrzny. Co wówczas robić?

Często nie znajdziemy w sobie słów zrozumienia i solidarności. Myślę, że nie należy ich wówczas szukać na siłę.

Pozwólmy naszemu znajomemu wypowiedzieć, wypłakać czy nawet wykrzyknąć swój ból. Rzeczy bardzo trudnych najlepiej słuchać w milczeniu. Takie właśnie słuchanie -bez pouczania, osądzania i pocieszania, słuchanie, które jest prostym trwaniem przy drugim, to właśnie to, czym najbardziej możemy naszemu znajomemu pomóc. Nieświadomie stajemy się dla niego cienką nitką łączącą go z życiem. Ta nitka przyczyni się do wyprowadzenia go ze świata śmierci.

Bywa, i to nierzadko, że zdrada lub odsunięcie się osoby silnie z naszym znajomym związanej uczuciowo prowadzi do myśli o samobójstwie. Zwłaszcza uświadomienie sobie, że było się od dłuższego czasu systematycznie okłamywanym może spowodować silny wstrząs. Mogą padać pytania pełne żalu: Powiedz, czy to nie skończony drań, skoro tak postąpił? Ale po pewnym czasie, nieraz jeszcze w trakcie tej samej rozmowy, możemy usłyszeć: A przecież ja go ciągle Kocham!

Tym bardziej musimy uważać, by nie osądzać. Sytuacja jest oczywiście jeszcze trudniejsza, gdy znamy dobrze obie strony związku. Możemy mieć wówczas dużą skłonność do tego, by razem z rozmówcą stanąć przeciw partnerowi.

Czasem trzeba wprost powiedzieć, że cali jesteśmy z uczuciami i przeżyciami znajomego, natomiast w żadnym razie nie przystąpimy do walki u jego boku. Zawsze możemy powiedzieć: Tak, to bardzo niesprawiedliwe, co cię spotkało, mogę

sobie wyobrazić, co do niego w tej sytuacji czujesz, rozumiem, ile on budzi w tobie gniewu i żalu. Gdyby nasz znajomy silnie nas naciskał, zajęlibyśmy stanowisko, możemy wprost powiedzieć, na przykład: Rozumiem twoją krzywdę i upokorzenie, wczuwam się w to, co przeżywasz, ale nie jestem powołany, by kogokolwiek osądzać. Tego ode mnie oczekiwać nie możesz. Jeśli naszego rozmówcę opuściła bliska osoba, z którą dopiero wchodził w głębszy związek, reakcja jest często niezwykle emocjonalna, gwałtowna, ale też zazwyczaj trwa krócej niż w przypadku zerwania wieloletniej relacji. Nasz znajomy czuje się odrzucony, nie chciany, skrzywdzony, poniżony. Może mieć poczucie, że już nigdy nie znajdzie bliskiej osoby. To wszystko może produkować myśl o samobójstwie. Czasem występuje też motyw ukarania drugiej osoby poprzez własną śmierć, jakby pod hasłem: Widzisz, to przez ciebie!

Wszystkie wskazówki dotyczące rozmowy z osobą porzuconą pozostają tu w mocy. Wobec często gwałtownych, wybuchowych reakcji, tym ważniejsza, a jednocześnie trudniejsza będzie postawa przyjacielskiej stabilności.

I jeszcze jedno. W szczególności powstrzymajmy się od banalnych pocieszeń typu: Nie martw się, znajdziesz sobie inną dziewczynę, albo Widzisz, on nie był cię wart, nie ma czego żałować. Sądzę, że dla Czytelnika jest już zupełnie oczywista bezwartościowość tego typu zdań.

Warto wspomnieć o jeszcze jednym aspekcie kontaktu z kimś, kto został porzucony przez partnera uczuciowego, niezależnie od tego, czy myśli on w związku z tym o samobójstwie, czy nie. Otóż ktoś taki, jeśli jest przeciwnej płci niż my, może mieć w pewnym momencie wyraźną tendencję, by swoje uczucia przelać na nas. Innymi słowy, bylibyśmy pierwszym kandydatem do wypełnienia pustki po utracie ukochanej osoby.

Jest to sytuacja niezwykle delikatna i trudna. Uważam, że podstawową wartością, jaka powinna kierować nami w takiej sytuacji jest uczciwość. Otóż wchodząc w bliższy uczuciowy kontakt z kimś takim, ryzykujemy uczciwością po pierwsze dlatego, że tak naprawdę nasz znajomy widzi w nas utraconą osobę a nie nas jako takich. A przecież nie jesteśmy tą osobą. Poza tym zawsze jest możliwe, że rozmówca znajdzie sposób, by wrócić do swojego partnera. Czy mamy prawo pochopnie stanąć mu na drodze?

Dlatego nie polecam wiązania się uczuciowego z naszym rozmówcą. Jeśli poczujemy, że właśnie w tę stronę zmierza,

powinniśmy szybko wyjaśnić sytuację. Dajmy do zrozumienia rozmówcy, że jesteśmy przy nim, by mu pomóc, a nie wskoczyć w puste miejsce po utraconej osobie. Jeśli on tylko w ten sposób wyobrażałby sobie naszą pomoc, to -moim zdaniem - nie możemy mu dalej pomagać. Oczywiście może być i tak, że nasza sympatia do drugiej strony zacznie się niepostrzeżenie przekształcać w pragnienie uczuciowego związku. Nasze uczucia mogą nas jednak bardzo mylić. Lepiej odczekajmy ze trzy miesiące, aż nasz znajomy odżałuje swoją stratę i wtedy sprawdzimy stan naszych uczuć. Będą one wówczas bardziej miarodajne.

Zamiary samobójcze w okresie dojrzewania

Na osobne omówienie zasługują wypowiedzi i zamiary samobójcze występujące u nastolatków. Niezależnie od ich przyczyny mamy na ogół do czynienia z bardzo emocjonalnym wyrazem tych zamiarów. Możemy nawet odnieść wrażenie, że rozmówca chce nas zaszokować, sprowokować. Wypowiada się w sposób nie znoszący sprzeciwu. Nieraz wprost mówi: Tylko nie próbuj mnie odwodzić -nic z tego nie wyjdzie! I oczywiście nie próbujemy go odwodzić. Słuchajmy, słuchajmy i jeszcze raz słuchajmy.

Jeśli nastolatek nabierze do nas zaufania, wyleje, wypłacie nam wszystkie swoje żale: do rodziców, nauczycieli, kolegów, do całego wrogiego, obcego świata. Sami zobaczycie, jak ważną i często zbawienną rzeczą jest to życzliwe słuchanie. Wasz młody rozmówca odczuje, że traktujecie go poważnie, po partnersku, że nie widzicie w nim głupiego smarkacza, który ośmielił się myśleć o samobójstwie. Być może pierwszy raz w życiu będzie miał poczucie, że został potraktowany poważnie.

A przecież brak tego poważnego potraktowania ze strony kogokolwiek mógł być zasadniczym i najgłębszym motywem jego samobójczych zamiarów! Muszę powiedzieć, że kontakt ze zdesperowanym nastolatkiem jest niezwykle satysfakcjonujący - sami zobaczycie, jak długo będzie wam wdzięczny za to, żeście go naprawdę wysłuchali.

"Gra" w samobójstwo

Sytuacja bardzo trudna to taka, w której nasz rozmówca - nie wykazujący skądinąd szczególnego przygnębienia -zdaje

się z nami grać przy pomocy samobójczych zamiarów. Powody tych zamiarów podaje zazwyczaj mgliste, często niewspółmiernie małe wobec tak ważnej sprawy jak życie i śmierć. Często wyraźnie nas prowokuje, byśmy go od samobójstwa odwodzili lub byśmy go dopytywali szczegółowo o motyw. W odróżnieniu od zbuntowanego nastolatka nie robi tego jednak z pasją i emocjonalnym zaangażowaniem.

Gdy zaczynamy dopytywać (a w tym przypadku nie zaszkodzi raz czy drugi dopytać, by lepiej się zorientować, zwłaszcza w sposobie mówienia naszego znajomego), zaczyna "rozmywać" temat lub zmienia motyw, jakby chciał nam powiedzieć: Nie złapięz mnie, zawsze sobie znajdę odpowiedni powód do samobójstwa.

Na przykład, jeśli ustalimy już nieomal, że przyczyną zamiaru odejścia ze świata jest zbyt surowa matka, nasz rozmówca, uprzedzając ewentualną uwagę, że możemy pomóc mu w kontakcie z matką, zmienia motyw i mówi, że i tak cały świat go nie rozumie. Gdy zbliżymy się z kolei do tej sprawy, mówi, że nie ma żadnych przyjaciół itd. Rozmowa taka może trwać bez końca, my jesteśmy coraz bardziej sfrustrowani, że nie możemy pomóc, a nasz rozmówca zdaje się nawet triumfować. Często wyczuwamy skrywaną agresywność w wypowiedziach naszego znajomego. Wydaje się, że swoimi zamiarami samobójczymi, jakby karze otoczenie.

Bardzo przestrzegam przed tak zwanym "odkrywaniem kart", przed mówieniem na przykład: Sądzę, że tak naprawdę nie chcesz się zabić albo Uważam, że próbujesz ukarać innych ludzi swoimi zamiarami, lub też nawet: Chodzi ci chyba o coś innego niż o samobójstwo. Gorąco też odradzam prowokowanie rozmówcy w rodzaju: A idź się wreszcie zabić! albo Gadasz tylko i gadasz o tym samobójstwie!

Musimy pamiętać, że gra, którą nasz znajomy prowadzi, jest najczęściej nie uświadomiona -nauczył się jej -zwykle w dzieciństwie - ponieważ przynosiła mu korzyść w postaci wymuszonego, bo wymuszonego, ale zainteresowania innych. Jest on w niej na ogół bardzo wprawny -jeśli odkryjemy jego karty lub sprowokujemy go, znajdzie sposób, by ją dalej kontynuować z jeszcze większą energią. Co gorsza, może spróbować udowodnić nam, że wcale nie żartuje i rzeczywiście podjął próbę samobójczą.

Cóż zatem mamy mu powiedzieć? Najlepsze będzie potraktowanie absolutnie serio jego samego oraz jego wolności, a jednocześnie postawienie pewnego sensownego warunku

dalszych spotkań. Powiedzmy na przykład tak: Słuchaj, jeśli postanowiłeś się zabić, to nikt, a w tym i ja, nie będzie w stanie ci w tym przeszkodzić. Bardzo bym nie chciał, żebyś się zabił, ale nie mam żadnej możliwości przeszkodzenia ci w realizacji twojego zamiaru. Jeśli jednak mamy dalej sensownie rozmawiać o twoich kłopotach, to musisz wewnątrznie zdecydować się na życie, a nie na śmierć. Jeśli zdecydujesz się na śmierć - nie jestem w stanie ci pomóc. Zastanów się i daj mi odpowiedź przy następnej naszej rozmowie.

Jeśli próbowałby dalej grać, mówiąc na przykład, że do następnej rozmowy może go już nie być na świecie, powtórzmy spokojnie, że nie mamy żadnej możliwości powstrzymania go przed realizacją zamiarów. Dajmy mu następnie czas - zakończmy na tym rozmowę i powiedzmy znajomemu, w jaki sposób mógłby się z nami skontaktować, gdyby chciał dalej rozmawiać. Niech sam wybierze odpowiedni moment. Nie zamartwiamy się, jeśli nie podejmie dalszego kontaktu. My oczywiście nie jesteśmy w stanie wziąć odpowiedzialności za jego życie i śmierć. On zaś z pewnością mógł i tak wyciągnąć wiele korzyści z naszej życzliwej i jednocześnie zdecydowanej postawy. Im więcej takich postaw spotka, tym większa szansa na przełamanie w przyszłości zakłętego kręgu gry.

W międzyczasie koniecznie porozmawiajmy z naszym konsultantem. Jeśli wspólnie odniesiemy wrażenie, że sytuacja wydaje się niezwykle zawikłana, niejasna i przygniatająca nas, rozważmy możliwość konsultacji z psychologiem lub psychiatrą. Może on podsunie nam jakieś mądre sposoby rozmowy bądź też uzna, że nasz znajomy wymaga bardziej wyspecjalizowanej pomocy.

Przy następnej rozmowie zapytajmy na wstępie, czy rozmówca przyjął nasz warunek. Jeśli nie da jasnej odpowiedzi, powiedzmy: Widzę, że się jeszcze nie zastanowiłeś, daj mi znać gdy to zrobisz. W razie potrzeby powtórzmy jeszcze raz naszą poprzednią wypowiedź. Gdy jednak i za drugim razem znajomy unika jasnego określenia się, powiedzmy mu wyraźnie, że dalszy kontakt na takiej zasadzie nie ma sensu.

Gdy rozmówca przyjmie warunek, sposób jego rozmowy prawie zawsze wyraźnie się zmieni - przestanie mówić o samobójstwie, zacznie nam opowiadać o swoich istotnych kłopotach. Wówczas rozmawiamy z nim już zwyczajnie, według podanych uprzednio zasad. Niemniej może on jeszcze mieć "przebitki" poprzedniego stylu. Przypomnijmy mu wówczas o zawartej umowie - prawie na pewno powróci do otwartego

komunikowania się.

Jeśli nie udało się zapobiec

Na koniec rozważań o myślach i zamiarach samobójczych chciałbym poruszyć sprawę najtrudniejszą. Może się przecież zdarzyć, że nasz znajomy pomimo wszystko samobójstwo popełni. Takie tragiczne zdarzenie może wyzwać w osobach, które pomagały bądź próbowały pomagać temu człowiekowi, silne poczucie winy oraz upartą refleksję, że można było zrobić coś więcej.

Nie chciałbym proponować tu łatwych pocieszeń. Można powiedzieć, że w tej skrajnej sytuacji sami stajemy się kimś, kto utracił bliską osobę, bo przecież ktoś, komu pomagamy, staje się dla nas bliski.

Nie pozostawajmy sami z tym ciężarem. Poprośmy naszego konsultanta o rozmowę i podtrzymanie na duchu. Jeśli i on jest nazbyt emocjonalnie przygnieciony całą sprawą, zwróćmy się razem do kogoś innego, mądrego i życzliwego. Kiedy już podzielimy się naszym bólem i przyjdzie chwila pewnego uspokojenia, możemy, jeśli będzie to jeszcze potrzebne, na spokojnie przyrzeć się wspólnie z tym kimś całej sytuacji i naszym działaniom.

Możemy jeszcze raz zajrzeć do tej książki, by pewne sprawy zweryfikować, a co do innych się upewnić.

Być może nasz znajomy był chory na głęboką depresję lub inną chorobę psychiczną. Wówczas tak naprawdę to nie on odebrał sobie życie, ale uczyniła to choroba, podobnie jak choroba fizyczna może powodować śmierć. Zawsze były i będą choroby, które okazują się mocniejsze od człowieka. Jeśli chory nie był, to jego odejście było odejściem z wyboru. Skorzystał ze swojej wolności. Skorzystał z niej źle, tragicznie, ale taka już jest cena ludzkiej wolności. Jeśli ją ludziom przyznajemy, to zarówno do czynów słusznych, jak i niesłusznych. Praktycznie nie ma sposobu, by człowiekowi zdecydowanemu na śmierć uniemożliwić realizację tego wyboru.

Część czwarta

"Gra" w beznadziejność .

Czasem odnosimy wrażenie, że nasz rozmówca nie jest naprawdę w

trudnej czy beznadziejnej sytuacji, a jedynie jakby w beznadziejność gra. Jego wypowiedzi wydają się nam nieszczerze, kiedy przybliżamy się do wydawałoby się rdzenia jego poczucia bezsensu, zaczyna, jakby umykać, rozmywać problem. Jego nastrój również robi na nas wrażenie sztucznego. Sytuacja ta przypomina opisaną już wcześniej, gdy nasz znajomy gra za pomocą zamiarów samobójczych. Rzeczywiście, te dwie sytuacje różnią się od siebie właściwie tylko stopniem nasilenia gry nie zawsze "argumentem" są myśli samobójcze. Niemniej jest to zawsze sytuacja trudna. Przede wszystkim nigdy nie możemy być do końca pewni naszego wrażenia nieautentyczności, nieszczerości. Innymi słowy, nigdy nie możemy być zupełnie pewni, że nasz rozmówca prowadzi grę. Co więcej, jeśli z grą mamy do czynienia, to w ogromnej większości przypadków nie jest ona świadomie zamierzona nasz znajomy nauczył się jej dawno, najczęściej w dzieciństwie, a potrzebna mu była (i jest nadal) do zdobywania ludzkiego zainteresowania. Zdobywał to zainteresowanie poprzez narzekanie i mówienie o swojej złej sytuacji. Tak ułożyło się kiedyś jego życie, że nie miał innej drogi. Teraz nadal próbuje w ten sam sposób, a jego niedola polega na tym, że działa już w innej sytuacji niż ta w dzieciństwie, wśród innych ludzi. Zainteresowanie szybko przeradza się w zniecierpliwienie, a w najlepszym (a może w najgorszym) razie w litość. Ten spadek zainteresowania jest oczywiście odczuwany przez naszego znajomego. Także nieświadomie uruchamia on kolejne równie nieskuteczne narzędzie swojej gry, zaborczość. Próbuje niejako wciągnąć innych w krąg swoich spraw i już z tego kręgu nie wypuścić. Oczywiście nie czujemy się dobrze w takim kontakcie naturalną tendencją jest ucieczka.

Jak się w takiej sytuacji odnaleźć?

Przede wszystkim na nic się nie zda "uświadamianie" naszego znajomego o jego nieautentyczności, zaborczości itp. Jak już powiedzieliśmy, postawy te są nieświadome, tak więc nasz rozmówca poczuje się jedynie zraniony, a nic z naszego "uświadamiania" nie zrozumie ani nie przyjmie. Najlepszym podejściem jest rozpoczęcie od przyjęcia postawy naszego znajomego za dobrą monetę. Jest to przejawem ogólniejszej zasady, szczególnie obowiązującej w pomaganiu ludziom, że z dwojga złego lepiej jest być nadmiernie naiwnym niż nadmiernie nieufnym. Przede wszystkim, jak mówiliśmy wyżej, nigdy nie możemy być pewni do końca, czy mamy do czynienia z grą w beznadziejność czy też z prawdziwą beznadziejnością. niektórzy ludzie, na przykład

bardzo nieśmiali, wypowiadają się w sposób, który robi wrażenie skrajnie nieszczerego, choć z nieszczerością nie ma akurat nic wspólnego. Z drugiej strony postawa manifestowanej rezerwy, z którą często nasz rozmówca się spotyka, nasila jego grę, bo chce on za wszelką cenę słuchacza "przekonać". Ufność słuchacza wyraźnie osłabia tendencję do grania, a nawet czasem może ją całkowicie wyciszyć.

A zatem, idąc dalej, powinniśmy naszego znajomego co najmniej raz cierpliwie i do końca wysłuchać, szczególnie powstrzymując się od jakiegokolwiek doradzania zwłaszcza tu czekająca nas sama pułapka. Nie powinniśmy oczywiście okazywać zniecierpliwienia. W miarę możliwości postaramy się wysłuchać do końca za jednym razem. Gdyby to się jednak okazało niemożliwe, przerwijmy rozmowę, bardzo wyraźnie komunikując naszą chęć kontynuacji i od razu umawiając się na następny raz. Po rozmowie koniecznie skontaktujmy się z naszym konsultantem, omówmy z nim całą sprawę, wyjaśnijmy wątpliwości. Spróbujmy wspólnie opracować plan dalszych rozmów. Czasem cierpliwe wysłuchiwanie z jednoczesnym sygnalizowaniem życzliwości i stanowczości daje po dłuższym czasie rezultaty nasz znajomy zaczyna mówić o swoim rzeczywistym kłopotcie, jakim często jest osamotnienie... Jednak na ogół jest to już zadanie dla wykwalifikowanego psychoterapeuty. Dlatego być może efektem naszej konsultacji i spokojnej refleksji będzie właśnie skontaktowanie naszego rozmówcy z psychoterapeutą czy jakimś ośrodkiem psychoterapii. Oczywiście może on (ma przecież do tego prawo) odmówić takiego kontaktu. Nie pozostaje nam wówczas nic innego, jak spokojnie zaakceptować naszą bezradność, mając nadzieję, że może w przyszłości, może w kontakcie z kimś innym do możliwości prawdziwej pomocy dojrzeje.

Część piąta
W obliczu śmierci

Po serii rozważań na temat kontaktu z człowiekiem, który sam chce wybrać między życiem a śmiercią, zatrzymajmy się przy człowieku, który takiego wyboru nie ma. Myślę o człowieku w obliczu śmierci, człowieku nieuleczalnie, śmiertelnie chorym, człowieku umierającym. Podjęliśmy już częściowo ten temat przy okazji rozważania problemu myśli samobójczych trzeba tu zresztą zauważyć, że myśli takie zdarzają się często, choć na pewno nie zawsze osobom nieuleczalnie chorym, toteż i na to powinniśmy być

zawsze przygotowani. Kontakt z człowiekiem śmiertelnie chorym jest kontaktem trudnym, ale też nie unikniemy go w naszym życiu i nie powinniśmy go unikać. Wszystkie rozwinięte kultury i cywilizacje przywiązywały wielką wagę do relacji z umierającym. Zdolność do podjęcia takiej relacji, umiejętność bycia z umierającym, są wskaźnikami prawdziwej dojrzałości człowieka. Wreszcie trzeba powiedzieć, że kontakt taki jest ogromnie wzbogacający człowieka w obliczu śmierci mobilizuje nieraz ogromne pokłady mądrości i dojrzałości, z których i my możemy czerpać. Napoczątek szczegółowychchrozwazańwarto zauważyć, że w odróżnieniu odwiększości innych opisanych dotąd osób szukających pomocy, człowiek w obliczu śmierci na ogół sam do nas nie przyjdzie. Nie dlatego najczęściej, że nie ma dość sił fizycznych jest wiele chorób, które choć stanowią wyrok śmierci, jednak pozwalają dość długo utrzymywać względnie dobrą formę. Nie przyjdzie, ponieważ ma silne, coraz silniejsze poczucie izolacji, należy corazbardziej do innego świata iw dodatku mapoczucie, że ten inny świat nie ma nic wspólnego z naszym, zdrowym. Co więcej, taki człowiek zaczyna dochodzić do przekonania, że w tym"świecie zdrowych" przeszkadza, że jest w nim intruzem. Oczywiście naszymi rozmowami nie odmienimy tego podstawowego, związanego z perspektywą śmierci poczucia przynależności do innego świata. Możemy natomiast pomóc przełamać niosącądodatkowe cierpienie izolacjęmożemy stworzyć pomost łączący naszego znajomego ze światem żywych. Póki żyje, nie powinien z tego świata odchodzić. Jakkażdy człowiek, potrzebuje innych ludzi, i to nie powinno mubyc odmówione aż do ostatniej chwili. Tym bardziej że jak zauważyliśmy wyżej, człowiek ten ma również wiele "temu światu" do dania, do przekazania. Trzeba mu tylko tę możliwość wypowiedzi i dialogu stworzyć.

Jak zainicjować kontakt z człowiekiem w obliczu śmierci, jak go odnaleźć?

Często bywa, że nasz kolega znika nagle z pracy, szkoły czy uczelni. Przedłuża zwolnienia. Z półsłówek dowiadujemy się, że był w szpitalu, że był operowany, że nie wychodzi z domu, że to coś bardzo poważnego. Dobrze jest w takiej sytuacji przekazać mu przez kogoś pozdrowienia. Możliwe, że na nie odpowie i wyrazi chęć spotkania. Wówczas podejmijmy to zaproszenie. Bądźmy jednak nadzwyczaj delikatni jeśli zaproszenia nie będzie, czekajmy. Może za jakiś czas, przy okazji kolejnych pozdrowień... Bywa, że nasz znajomy wraca jednak do pracy, chce być czynny do końca.

Jest jednak inny, choć często stara się to ukryć. Wyczuwa się specjalny rodzaj dystansu, pomimo przebywania wśród ludzi rośnie izolacja.

Jak skontaktować się z nim, jak rozpocząć rozmowę?

I znów obowiązuje nas ogromna delikatność. Z jednej strony powinniśmy dać wyraz naszym uczuciom życzliwości i troski, z drugiej dać naszemu rozmówcy pełną wolność wyboru, a w tym i odmowy kontaktu, z trzeciej wreszcie winniśmy uniknąć wszelkiego podejrzenia o litość, której nasz znajomy obawia się bodaj najbardziej. Polecałbym przede wszystkim oparcie się na własnym wyczuciu i intuicji. Dla przykładu można zacząć choćby tak: Słyszałem, że trochę chorujesz. Jestem blisko ciebie i twoich spraw. Gdybym mógł być ci do czegoś potrzebny daj mi sygnał. Sygnał ten może przyjść po jakimś czasie. Być może pod jakimś mało ważnym pretekstem pojawi się zaproszenie do rozmowy. Nie dziwmy się temu z pewnością będzie chodziło o istotny kontakt. Człowiek w obliczu śmierci rzadko traci czas. Gdy już dojdzie do spotkania najważniejsze, to być i słuchać. To słuchanie będzie może w pewnym sensie łatwiejsze. Zbliżający się ku śmierci człowiek ma na ogół dużą potrzebę wypowiedzenia się na miarę jego dotychczasowej izolacji. Rzadko mówi o rzeczach nieistotnych. Rzadko też prosi o rady. Nie oczekuje pocieszenia. Co do pouczania natomiast, to sami szybko spostrzeżemy, że to on może nas w wielu sprawach pouczyć. Zanim do tego jednak dojdzie, nasz kontakt może być wystawiony na szereg prób. Pierwsza próba polega na przewyciężeniu naszej naturalnej skłonności do pocieszania wbrew prawdzie. Mamy tendencję, by mówić naszemu znajomemu, że wyzdrowieje, że wszystko dobrze się skończy i tym podobne. Pamiętajmy, że nie jesteśmy lekarzem naszego rozmówcy i dlatego nie mamy żadnych podstaw do wyrażania takich opinii. Powinniśmy w ogóle starać się powstrzymać od wypowiedzania się w sprawie przebiegu choroby, sposobów leczenia i tak dalej. Nie powinniśmy również próbować odpowiadać na pytania w rodzaju: Czy to śmiertelna choroba? Jak długo będę z tym żył? Z wszystkimi podobnymi zapytaniem odsyłajmy konsekwentnie do lekarza leczącego naszego znajomego. Jest to tym ważniejsze, że najczęściej niestety brak tego typu pytań i rozmów w kontakcie lekarza z pacjentem. Jeśli chorzy sami zaczną pytać, zwiększy się szansa na uzdrowienie całej sytuacji. Również w przypadku wypowiedzianych przez naszego rozmówcę wątpliwości czy wręcz braku zaufania co do metod le-

czenia zachęcajmy do otwartej rozmowy z lekarzem. Tylko w takiej sytuacji lekarz ma szansę na skorygowanie swojego postępowania.

Druga próba związana jest z bólem oraz innymi dokuczliwymi problemami, które często towarzyszą choremu w jego ostatnim okresie życia. Objawy takie mogą kontakt z nim niezwykle utrudniać. Z drugiej strony, nasz rozmówca może się ich krępować, wstydzić i dlatego na przykład unikać ludzi.

Przede wszystkim powinniśmy usilnie namawiać naszego znajomego, by szczerze i otwarcie ujawnił swoje dolegliwości lekarzowi i nie obawiał się stwierdzić, że przykładowo podawane leki są nieskuteczne. Sprawa jest tak ważna, że w tej wyjątkowej sytuacji możemy sami interweniować. Na przykład namawiając rodzinę chorego, by wspomogła jego "interwencję" lub też poprzez wspólną z naszym znajomym wizytę u lekarza.

Zrobimy tak oczywiście wyłącznie wtedy, gdy przekonamy się, że sam chory nie ma dość siły czy zdecydowania, by sprawę skutecznie przeprowadzić.

Oczywiście czasem (choć nie muszą być to sytuacje częste) zdarza się, że bólu czy innych dokuczliwych objawów nie da się do końca opanować. Bywa też, że sam chory nie życzy sobie stosowania środków przeciwbólowych.

W obu tych ostatnich przypadkach będziemy się musieli pogodzić z obecnością bólu w naszym kontakcie z chorym. Z upływem czasu jednak rola tego utrudniającego kontakt czynnika będzie malała, w miarę jak nasz znajomy - a zwłaszcza my - będziemy akceptować naszą niemożność zmiany sytuacji. Jednak zawsze najpierw należy spróbować opanować cierpienie, a dopiero potem się z nim godzić.

Trzecia próba to cały szereg żalów, pretensji skierowanych do osób z otoczenia, krewnych, ludzi w ogóle, losu czy Boga. Jest to przejaw faktu, że znajomy nie pogodził się jeszcze ze swoim stanem. Jeśli nie może zmienić swojej sytuacji, próbuje niejako znaleźć winnego. Jest to prawdziwie ciężka próba dla nas. Zasada nieosądzania ma tu pełne zastosowanie. Cierpliwie wysłuchujmy żalów, buntu naszego rozmówcy - przejdzie to, podobnie jak przechodzi burzowa zawierucha, sprowadzając ciszę.

Jeśli przez te próby przejdziemy zwycięsko, dokonamy rzeczy najważniejszej - przełamiemy psychiczną izolację naszego rozmówcy. Teraz nasz znajomy będzie mówił o rzeczach coraz głębszych. Może opowie nam swoje życie, może

podzieli się swoimi poglądami filozoficznymi czy religijnymi. Możemy wówczas z jego strony usłyszeć wiele zaskakująco mądrych myśli. Będzie to nas wzbogacało i zarazem nagradzało nasz trud przejścia przez wszystkie próby. Również i na tych głębszych poziomach dużo może być pytań, wątpliwości, niepokoju. Czasem będą one właściwe tylko naszemu rozmówcy, czasem będą wspólne.

Nie obawiamy się takiej sytuacji.

Patrząc wspólnie z człowiekiem stojącym w obliczu śmierci na nasze istnienie, przejdziemy razem z nim drogę od niepewności i zwątpienia do prawd niekwestionowanych i spokojnej nadziei. Prawdopodobnie raz jedna strona rozmowy, raz druga, będzie tutaj przewodnikiem. Jak wynika z poprzednich zdań, i wówczas nie powinniśmy ukrywać naszej własnej głębi. Zachęteni przez naszego rozmówcę będziemy mówić o tym, co daje nam sens, nadzieję, w co wierzymy i co kochamy.

W szczególności nie obawiamy się mówić o religii. Jednak każda nasza wypowiedź dotycząca głębi istnienia musi mieć charakter świadectwa, musi być nasza własna, wypowiedziana bezinteresownie, nigdy z intencją pouczenia czy korygowania drugiej strony. Może się zdarzyć, że nasz znajomy poprosi nas o skontaktowanie go z duchownym swojego wyznania. Przyjmijmy to zlecenie jako wyraz dużego zaufania.

Są jednak również ludzie, którzy choć "noszą w sobie" dużą głębię, jednak nie dzielą się nią z innymi, zachowując dyskrecję nawet w ostatnich swoich chwilach. Uszanujmy i taką postawę. Nie skłaniajmy naszego rozmówcy do zwierzeń, jeśli sam nie zapoczątkuje tego tematu. Czasem milczenie bywa bardziej wymowne niż najtrafniejsze słowa. Akceptujmy i uczmy się z szacunkiem podziwiać takie milczenie.

Nasz rozmówca może zacząć mówić o sprawach zaskakująco konkretnych, na przykład radzić się, gdzie powinien być pochowany czy wypowiadać się na temat kształtu grobowca lub szczegółów pogrzebu. Może też poruszać sprawy dotyczące dyspozycji jego majątkiem.

Takie kwestie mogą nas szokować. Nic dziwnego - współczesna cywilizacja umieściła śmierć w kręgu spraw niecodziennych i nienormalnych, zatarła jej podstawowe znaczenie jako naturalnego kresu życia.

A przecież dla człowieka w obliczu śmierci takie właśnie zaskakujące konkrety są czymś zwykłym i ważnym zarazem.

Dlatego nie bójmy się tych szokujących przeciętnego człowieka tematów. Pamiętajmy jednak o zachowaniu w tych sprawach wielkiej delikatności wobec rodziny naszego znajomego. Nigdy nie powinniśmy wchodzić w rolę "lepiej zorientowanego" czy eksperta od woli zmarłego. Zawsze zapytajmy, czy mówił już o tych sprawach z rodziną, zachęćmy, by to zrobił, a nawet podzielmy się naszymi wątpliwościami co do swojej roli wobec rodziny. Pytania rodziny odsyłajmy zawsze do samego chorego, a po jego śmierci relacjonujmy jego wypowiedzi z wielką ostrożnością i wyłącznie na żądanie osoby, która uczuciowo była naszymu rozmówcy najbliższa. Często jednak lepsze jest milczenie.

W końcu nadejdzie moment ostatecznego rozstania. Jest bardzo prawdopodobne, że w tej chwili nasz znajomy będzie chciał być tylko z najbliższą rodziną. Uszanujmy to i jeśli to możliwe pożegnajmy się z nim wcześniej. To pożegnanie może być prostym gestem właściwym dla naszej przyjaźni, czasem spojrzeniem w oczy. Miejmy świadomość tego momentu pożegnania, by go nie przegadać, nie przegapić, zachować. Jeśli nasz rozmówca będzie chciał, byśmy byli przy nim w chwili śmierci, powie nam to sam. Zapytajmy wówczas, czy tę sprawę przedstawił już swojej rodzinie i zachęćmy go do tego. Powinniśmy zachowywać niezwykłą delikatność wobec rodziny chorego. Będąc już przy łóżu umierającego nie ekspozujmy się, trzymajmy się raczej z boku, pozwólmy bliskim być blisko. Nie obawiajmy się - nasz chory przyjaciel będzie miał silne poczucie naszej obecności i najprawdopodobniej da nam wyraźny znak, że tak jest rzeczywiście.

Nasz smutek po śmierci przyjaciela będzie miał czystość kryształu. Jego dopełnieniem będzie wielka radość z tak głębokiego kontaktu z człowiekiem i dziwna pewność ponownego spotkania.

Tak oto, drogi Czytelniku dobiegamy do końca naszych rozważań. To tyle mojej konsultacji.

Ufam, że doda Ci ona nieco wiedzy, pokaże mój punkt widzenia, a przede wszystkim da Ci odwagę, by wyjść na spotkanie twojego zdesperowanego bliskiego. Bo tak naprawdę najważniejszy jest ten pierwszy impuls odważnej życzliwości, pierwszy krok - potem stopniowo czujemy coraz mocniejszy grunt pod nogami, zaczynamy powoli zdobywać własne doświadczenie.

Może się okazać, że Twoje doświadczenie nie całkiem zgadza się będzie z moim. Nie ma w tym nic niewłaściwego.

Moja książka nie jest zbiorem dogmatów, choć niektórych moich doświadczeń jestem bardzo pewny. Zresztą w dziedzinie pomagania człowiekowi w kłopotach nie może być dogmatów, ponieważ każdy człowiek jest inny i każda sytuacja jest inna. Podałem co prawda pewien zbiór reguł, ale od każdej reguły są wyjątki - niektóre nawet opisałem w książce. Inne sam, drogi Czytelniku, odkryjesz, w miarę jak będziesz się spotykał z ludźmi na głębokim, najistotniejszym poziomie. Nie mam żadnych wątpliwości, że doświadczenia, które wyniesiesz z pomagania ludziom, przydadzą Ci się w każdym głębszym kontakcie z drugim człowiekiem. Z przyjacielem, z Twoim chłopcem, z Twoją dziewczyną, z mężem i z żoną. Nawet jeśli ten drugi człowiek nie potrzebuje akurat pomocy. Sztuka słuchania jest bowiem sztuką uniwersalną, a ten kto potrafi słuchać, jest kimś niezwykle cennym i poszukiwanym. Sam się również. Czytelniku przekonasz, że otwarte słuchanie zdesperowanego człowieka, współodczuwanie z nim, w dziwny sposób wzmacnia nasze własne poczucie sensu, ujawnia naszą własną radość życia. Odmłodniejesz i rozwinięsz skrzydła - sam zobaczysz. I z pewnością nie będziesz dla fasonu narzekać - przyczynisz się do zaniku tej niemiłej wady.

Wreszcie ostatnie słowo do Ciebie:

Jeśli masz ochotę, podziel się ze mną Twoimi doświadczeniami:

- Jak udało Ci się zastosować moje reguły i propozycje?
- Co się sprawdziło?
- Z czym się nie zgadzasz?
- Jakie zupełnie nowe, nie objęte tą książką doświadczenia stały się Twoim udziałem?

Twój list przyda się do następnego wydania książki. Wyślij go na adres:

Wydawnictwo W.A.B.
ul. Nowolipie 9/11
00-150 Warszawa

Spis treści

Część pierwsza

Jak zdobyć odwagę?
Jak dostrzec człowieka w kłopotach?
Komu pomagać?
Czy pomóc to znaczy pocieszyć?
Czy należy spieszyć z pomocą ?
Przede wszystkim wysłuchać
Kiedy i jak długo słuchać?
Gdzie słuchać?
Jak słuchać?
Jak przerwać rozmowę?
Jak sobie to wszystko poukładać?
Jak się konsultować?
Co dalej?

Część druga

Kilka sytuacji szczególnych
Zespół urojeniowy
Głęboka depresja
Uzależnienia
Psychoza alkoholowa

Część trzecia

Myśli samobójcze
Nieuleczalna choroba
Rzeczywista wina
Utrata bliskiej osoby
Zamiary samobójcze w okresie dojrzewania
"Gra" w samobójstwo
Jeśli nie uda się zapobiec

Część czwarta

"Gra w beznadziejność"

Część piąta

W obliczu śmierci

Koniec

Opracowano jako plik tekstowy w maju 2000r.

