

Конфронтацията със смъртта – откриване на нов смисъл и личностно израстване при онкологично болни пациенти

Мария Попадийна – здравен психолог

Животът и смъртта са един континуум, двете части на едно цяло, между които не е възможно да има ясно разграничение. Смъртта е „неотменна част от живота и вниманието през целия живот към нея го обогатява, а не го изхвърлява“ (Ялом, 2018, с.42). Да се говори за смъртта свободно и открито не е лесно в днешно време. Тя, смъртта, е олицетворение на най-голямото зло, бедствие, напасть, гибел. Хората избягват темата, чукат на дърво да не им се случи скоро, не говорят с децата си в желанието да ги пощадят и да не ги разстройват. Но понякога в живота се случват внезапни, разтърсващи преживявания, които изваждат човека от ежедневието съществуване и го правят усещаш, разбираш, осъзнаващ. Ракът днес не е смъртна присъда, както до скоро се смяташе предвид обществените нагласи и вярвания, но не е лесно да се приеме болестта. Съобщаването на диагнозата предизвиква вихрушка от болезнени емоции : мъка, тъга, гняв, несправедливост, страдание. Страданието причинява уникални преживявания за всеки отделен индивид, но въпреки това то има общо проявление, свързано с реални или предполагаеми загуби (Cancer Australia, 2014) – загуба на смисъл, загуба на надежда, загуба на контрол, независимост, изолация, намалени способности в своята мобилност, реч, концентрация и...неизбежното усещане, че смъртта може би е наблизо. За да може да интегрира в ежедневието си тежкото и нелечимо в много от случаите заболяване, човекът трябва да приеме, че краят може да настъпи по-рано от очакваното, но в оставащото му време, въпреки всичко да съумее да запази ценните аспекти от живота.

Заболяването заставя човек да пренареди ценностната система и приоритетите си и да се замисли върху екзистенциални въпроси за смисъла на живота. Хората, страдащи от тежко заболяване често се обръщат към духовността, за да се справят с трудностите и по-специално да преоткрият смисъла на живота.

Първоначално човек се изправя срещу ситуацията и се опитва да я промени. След като разбере, че е невъзможно тя да се промени, търси положителните страни, опитва се да намери смисъл в нея и преначертава житейски си цели, които може да се наложи да бъдат трайно променени. Мнозина от хората споделят, че в резултат на травматичното събитие и усещането за крайност, са започнали да оценяват чудото и магията на живота, да живеят тук и сега, да се наслаждават на всеки миг, защото „всичко е по-смислено, когато се доближиш до загубата му“ (Ялом, 2018, с.46). Много онкоболни пациенти използват тежката криза и опасността като възможност за промяна, което може да се определи като посттравматичен растеж. Хората споделят, че след научаването на диагнозата са пренаредили житейските си приоритети, реструктурирали са ценностните си системи; имат по-ясно усещане за цел в живота; отдават по-голямо значение на отношенията с близките си; започнали са да търсят и приемат помощ, обръщат по-голямо внимание на духовността, станали са по-асертивни. Разбрали са, че много повече оценяват нещата, които преди това са приемали за даденост – красотата на природата, срещите с приятели, спокойните вечери със семейството. Научно изследване сочи, че посттравматичният растеж на жените с рак на млечната жлеза е положително свързан с възприеманата заплаха за живота преди да се говори за рак на гърдата и време след диагностицирането (Cordova et al., 2001). Оказва се, че необичайната конфронтация със смъртта дава възможност за усещане на истинската радост от живота.

Болните хора са жадни за обяснения на причината за своето заболяване и търсят всякакви истории, които да ги задоволят. Процесът на приспособяване към болестта е съпътстван от търсенето на смисъл в техния жизнен път. Субективните тълкувания са много важни, човек трябва да даде личен смисъл на това, което му се случва в този момент от неговия живот. Според Виктор Франкъл животът не се състои в търсене на удоволствие или преследване на власт, а именно в търсенето на смисъл, и най-важната задача на всеки е да намери смисъла в своя живот. Трите пътища за намиране на смисъл са: чрез постиженията и творческите пориви; чрез личния опит и преживявания и чрез страданието (Франкъл, 2020). Страдащият човек е творещ. Страданието се намества някъде

между болката и смъртта, и оцеляването на човек в тежка и безнадеждна на пръв поглед ситуация, зависи от способността му именно там, в отчаянието и страданието да открие смисъл. За някои смисълът е семейството и децата – като тяхно продължение, обич и надежда; за други – завършването на важен житейски проект; трети пък искат да предадат опита си с преживяванията по време на боледуването на други хора и да дадат подкрепа, но във всички случаи смисълът на страданието е в посока на нещо ново, градивно и добро. За онези, които наистина са в залеза на своите дни, смисълът на страданието може да е в това, да си заминеш с мъдрост и достойнство от този свят, доволен от онова, което ще оставиш след себе си, онова, което ти по своя начин си сътворил.

За много хора екзистенциалната криза налага справяне, като използва духовни и религиозни вярвания, които дават различен контекст на заплахата за живота и възможността за смърт. Духовността не би могла да съществува, ако всеки отделен човек няма свой вътрешен свят, свой личен смисъл в живота или желание да намери такъв, но пътят на търсене и намиране на смисъла, човек трябва извърви сам. Духовното благополучие при онкоболните пациенти е да се поддържа надеждата, да има поставени цели и бъдещи планове, да се извлече смисъл от онкологичния опит в условия на неизвестност и неяснота, да се преразгледа тяхната собствена духовна, религиозна и философска гледна точка за живота. Според Франкъл духовните вярвания са най-ефективният начин да се възприеме мисълта за собствената смърт и да се придаде смисъл на живота. Религията дава отговор на екзистенциални въпроси във връзка със смъртта и осигурява на хората усещане за контрол, което намалява тревожността, породена от мислите за края. Говорейки за смъртта, имаме усещането за контрол над ситуацията и избягвайки темата за смъртта, сякаш бягаме от реалността и това още повече тревожи.

Можем ли да си представим живота, като игнорираме мислите за неговия край? Като една безкрайност от щастливи и тъжни събития – без предел, без граница. Няма ли да бъде някак монотонно, бавно, сигурно и скучно? Мисълта за живот без край, като че ли го прави по-беден и по-празен, като че ли той губи

активността, енергията и заряда. Приемането на преходността на живота и собствената смъртност засилва онова радостно усещане, че още сме тук и ни има.

ИЗПОЛЗВАНА ЛИТЕРАТУРА

1. Франкъл, В. (2020). *Човекът в търсене на смисъл*. София: Хермес. Оригинално издание: Frankl, V. (1946). *Trotzdem Ja zum Leben sagen: Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager*.
2. Ялом, Ъ. (2018). *Екзистенциална психотерапия*. София: Колибри. Оригинално заглавие: Yalom, I. (1980). *Existential psychotherapy*.
3. Cordova, M. J., Cunningham, L. L., Carlson, C. R., & Andrykowski, M. A. (2001). Posttraumatic growth following breast cancer: a controlled comparison study. *Health psychology : official journal of the Division of Health Psychology, American Psychological Association*, 20(3), 176–185.
4. Cancer Australia. (2014). *Clinical guidance for responding to suffering in adults with cancer*. Cancer Australia Surry Hills. NSW. 2014.