

Sztuka radzenia sobie z chorobą

„I w ciężkiej chorobie tkwi dobro. Kiedy ciało słabnie, silniej czuje się duszę” – myśl tą sformułował wybitny rosyjski powieściopisarz i dramaturg Lew Tołstoj, i bez wątpienia miał rację! Nie jest rzeczą łatwą przeżywać chorobę. Niekiedy nawet drobne dolegliwości dają się nam silnie we znaki, powodując niepokój i pesymizm. Każda choroba, a szczególnie choroba przewlekła, stanowi ogromne obciążenie dla człowieka i jego rodziny. W obliczu choroby człowiek konfrontowany jest ze swoimi możliwościami i ograniczeniami. Kiedy dowiaduje się, że rozpoznano u niego poważną chorobę, najczęściej jest zaskoczony i przerażony, niepewny przyszłości i szukający odpowiedzi na swoje schorzenie.

W takich okolicznościach osoba chora stawia sobie często pytania o przyczyny choroby, sens cierpienia czy jego celowość. W większości przypadków przyczyny tkwią w niekorzystnych uwarunkowaniach genetycznych, niewłaściwych stylach życia czy też nieszczęśliwych zdarzeniach i wypadkach. Jednak dla człowieka chorego nie ma to większego znaczenia. Dla niego liczy się bowiem sam fakt bycia chorym. Dlaczego to *mnie* dotknęła choroba? Dlaczego to *ja* zachorowałem?

W ostatnich miesiącach wiele czasu spędziłem prowadząc psychologiczne badania nad osobami chorymi na nowotwór. Była to dla mnie wspaniała lekcja życia i pokory, jak i bezcennej refleksji nad swoim zdrowiem i życiem. Rozmawiając z pacjentami i wsłuchując się w ich zwierzenia i opowieści, niejednokrotnie słyszałem pytania: Po co właściwie ja mam cierpieć? Dlaczego? Często ludzie chorzy nieświadomie i świadomie poszukują wyjaśnienia przyczyn swojej choroby i jej zrozumienia. Nie jest to jednak łatwe.

Po pierwsze, choroba z ludzkiego punktu widzenia nie ma wytłumaczenia i na próżno się go doszukiwać w czynnikach genetycznych, środowiskowych czy zdarzeniach życiowych. Jest ich tak duża liczba, a dodatkowo, są ze sobą tak skomplikowanie powiązane, że medycyna przez wiele następnych dekad nie znajdzie satysfakcjonujących odpowiedzi. Poszukiwanie racjonalnych i obiektywnych odpowiedzi na przyczynę poważnej choroby to zatem „wrózenie z fusów”. Potęguje tylko niepokój i rodzi rozczarowanie w obliczu wielu, często sprzecznych faktów i wyników.

Po drugie, sens choroby można zrozumieć w kontekście swoich wartości, celów czy przekonań religijnych/światopoglądowych. Stajemy wówczas przed tajemnicą życia i śmierci. Stajemy przed tajemnicą cierpienia. Tajemnica cierpienia nie jest zwykłym jednostkowym wydarzeniem, wyrazem chwilowego nastroju, ulotnym sentymentem, lecz najgłębszą prawdą

wierzącego serca; tęsknotą, oczekiwaniem i nadzieją, że jest Ktoś, kto mnie wysłucha, zrozumie i ... przytuli.

Jeden z moich znajomych, Zygmunt Lubieniecki, w swoim wierszu postawił następujące pytanie:

„Co zrobić,
kiedy diagnoza lekarska
nie zostawia komfortu pomyłki
czy choć jednej małej
iskierki nadziei?”

Co można wtedy zrobić? Czy tylko płakać i narzekać, czy też może spojrzeć na swoje cierpienie z perspektywy celów i wartości? Radzenia sobie z chorobą nie jest łatwe, wręcz przeciwnie – jest dużą sztuką. Badania wykazały, że istotnym wsparciem dla osób chorych jest zachęcanie do celowego nadawania codziennym wydarzeniom pozytywnego znaczenia i koncentrowania uwagi na tych zdarzeniach i zachowaniach, które dostarczają pozytywnych emocji i uczuć (Krok, 2017). Tworzenie pozytywnych znaczeń choroby ułatwia pacjentom akceptację ograniczeń wynikających z choroby, pogodzenie się ze stanem swojego zdrowia oraz przenoszenie uwagi z choroby na inne sfery życia związane z pozytywnymi doznaniem. Pomocnymi działaniami mogą być: zachęcanie do interpretacji choroby w ramach uznawanych wartości i celów, uświadamianie osobie szerszego, egzystencjalnego znaczenia choroby oraz zaangażowanie w takie działania, dzięki którym człowiek wypracowuje nowe znaczenia dla swojego życia.

Analizując przystosowanie do choroby, można stwierdzić, że korzystną funkcję spełnia poczucie sensu życia związane z posiadaniem celami i wartościami. Z tego względu wskazane są działania ukierunkowane na podwyższenie poziomu sensu życia osób chorych. Mogą one dotyczyć: modyfikacji nieosiągalnych celów i odkrywania nowych, istotnych życiowo celów; ukazywania dojrzałych form religijnego i duchowego kontaktu z Bogiem; wskazywania na ważne dla osoby wartości indywidualne i społeczne; oraz nakłaniania osoby do refleksji nad egzystencjalnym wymiarem własnego życia. Może to być wysoce przydatne w niesieniu pomocy psychologicznej osobom chorym. Może to sprzyjać procesom radzenia sobie i poprawiać jakość życia człowieka chorego.