

Po prostu BĄDŹ

RAPORT o stracie



GAJUSZ
FUNDACJA



Spis treści



Strata jest doświadczeniem granicznym	3
Raport o stracie – po co i dla kogo?	5
Polacy doświadczają strat	7
Czego potrzebujemy, doświadczając straty?	15
Polacy towarzyszą w stracie	20
Metodologia badania	35

STRATA jest doświadczeniem granicznym

Nie problemem do rozwiązania, tylko **pęknięciem rzeczywistości**.

Kiedy mam wszystko, niebo i ziemię całą, dziecko, męża, sens, ciągłość – a potem nagle NIC – strata przestaje być wydarzeniem. Staje się **zmianą struktury wszechświata**, w którym żyję.

**Strata to nie tylko brak kogoś czy czegoś.
To rozpad porządku istnienia.**

Światy „przed” i „po” nie są tym samym. **Czas przestaje płynąć linearnie**. Przyszłość, która istniała jako oczywistość, zapada się. Staje się nie tylko grobem, ale mrokiem.

Dlatego ból nie jest emocją. Jest stanem ontologicznym, tzn. **byciem w świecie, który stracił sens**. Stąd bierze się niechęć, by to przeżyć. Bo przeżyć stratę to:

- zgodzić się, że świat mógł zrobić coś takiego,
- zaakceptować, że nie było zabezpieczenia,
- pozwolić, by miłość okazała się bezbronna.

Niechęć do przeżycia nie jest jednak chęcią śmierci. **Jest sprzeciwem wobec świata, który złamał umowę**. To zdanie brzmi w środku często tak: Jeśli taki jest świat, to ja nie chcę w nim uczestniczyć.

W Fundacji Gajusz obcujemy ze stratą, która ma ogromny ciężar gatunkowy. Utrata dziecka nie jest stratą relacji. Jest **wyrwaniem przyszłości z teraźniejszości**. Bo dziecko to:

- czas, który miał dopiero nadejść,
- sens, który był pewny,
- ciało, które było przedłużeniem naszego istnienia.

Dlatego żałoba po dziecku nie kończy się „przepracowaniem”. Ona **reorganizuje tożsamość**. Wszechświat po takiej stracie nie jest już bezpieczny, nie jest obojętny, bo staje się wrogi lub absurdalny, a rzeczywistość traci moralną spójność.

To, co boli najbardziej, to nie tylko ból emocjonalny, lecz poczucie, że **istnienie zawiodło**. Jeśli jest w Tobie niechęć, by iść dalej, opór przed radzeniem sobie, zmęczenie samym faktem istnienia – nie jest to patologia. To uczciwa reakcja na coś, co nie powinno się wydarzyć.

Nie wszystko, co się przeżywa, da się unieść. Czasem jedyne, co jest możliwe, to nie zdradzić prawdy o tym bólu. Bólu, którego nie da się wyleczyć tabletkami ani naprawić.

Są takie ciężary od losu, których nie sposób nieść samodzielnie. Dlatego Fundacja Gajusz pomaga w najtrudniejszych chwilach życia i śmierci. Po prawie 30 latach działań jesteśmy pewni, że największym darem jest OBECNOŚĆ.



Tisa Gawoche Kuistowski
Prezes Zarządu Fundacji Gajusz

Wszystko jest bardzo
niepewne i to właśnie
mnie uspokaja.

{TOVE JANSSON, „ZIMA MUMINKÓW”}



RAPORT O STRACIE

– po co i dla kogo?

Wszyscy tracimy.

Zdrowie, bliskich, relacje, nadzieję – często bezpowrotnie.

Fundacja Gajusz pomaga, gdy **świat staje się nieprzewidywalny i wrogi**. Gdy sens istnienia staje pod znakiem zapytania.

- Nieuleczalna choroba dziecka.
- Diagnoza, która przekreśla szansę na szczęśliwe rozwiązanie ciąży.
- Wielomiesięczny pobyt na pediatrycznym oddziale onkologicznym, który odmienia życie całej rodziny.
- Opuszczenie noworodka z bardzo ważnych, łamiących wiele serc, powodów.
- Rozstanie dziecka i rodziców, bo dom przestał być bezpiecznym miejscem, a jednocześnie na zawsze będzie tym, za którym się tęskni.
- Przemoc fizyczna i emocjonalna, rany na duszy, które nigdy się nie zagoją...

Dbamy o każde dzieciństwo.

Nawet najkrótsze.

Straty, przez które przeprowadzamy naszych podopiecznych, mają różne oblicza. **Bywają żalem nieukojonym po tym, co nigdy się nie wydarzyło**, choć powinno być mieć miejsce. Po niebyciu mamą lub tatą. Po miłości, która się nie zjawiała. Po bezpieczeństwie, które nie jest prawem. Po dzieciństwie nieoświetlonym, nieograniczonym radością.

Mawia się, że czas jest lekiem. I to prawda. Ale to leczenie trwa długo. Bardzo długo. I nie dokonuje się samo. Dlatego w świecie strat, odejść, „niewydarzeń” czy śmierci **najważniejsza**

jest OBECNOŚĆ. Ktoś, kto zostaje, gdy inni odchodzą. Kto nie ucieka od bezradności. **Tym właśnie zajmujemy się od 1998 r.** Zatrudniamy profesjonalistów, którzy są na każdy ból, strach i żę.

Swoje doświadczenie postanowiliśmy uzupełnić o badanie opinii społecznej. Dlatego zapytaliśmy Polki i Polaków o ich straty. Chcieliśmy sprawdzić, ilu z nas zmierzyło się z koniecznością poradzenia sobie ze śmiercią, chorobą, stratą materialną czy emocjonalną. Okazało się, że prawie wszyscy, a co druga osoba – w ciągu roku poprzedzającego badanie. Także co druga

osoba ma w swoim otoczeniu kogoś, kto straty doświadcza. **To pokazuje, jak wielu z nas potrzebuje uważnego wsparcia.** Poprzez ten raport i powiązany z nim poradnik chcemy uczyć obecności w najtrudniejszych chwilach życia i śmierci.

Zarówno ankieta, jak i wyniki badania, zostały opracowane przez interdyscyplinarny zespół ekspertów – badaczy społecznych i specjalistów zdrowia psychicznego (psychologów i psychoterapeutów).

Polacy doświadczają strat

96%

Polek i Polaków
doświadczyło
w swoim życiu straty.

Co druga osoba – w roku
poprzedzającym badanie.

Polacy doświadczają strat

Najczęściej wskazywanymi stratami wśród badanych są:

- utrata dziadków **(69%)**,
- utrata osoby z najbliższej rodziny **(65%)**,
- śmierć co najmniej jednego z rodziców **(61%)**, a **35%** – obojga,
- utrata zwierzęcia **(56%)**,
- śmierć wujostwa **(53%)**.

W minionym roku badani najczęściej zmagali się z:

- informacją o chorobie bliskiej osoby **(16%)**,
- śmiercią zwierzęcia **(13%)**,
- śmiercią wujostwa **(11%)**,
- śmiercią przyjaciela **(10%)**,
- utratą zdrowia lub sprawności fizycznej **(7%)**.

Polacy doświadczają strat

Mężczyźni rzadziej
niż kobiety deklarują
doświadczenie straty.

57,3% respondentek
i 48,5% respondentów

przyznaje, że przeżyło ją w roku
poprzedzającym badanie.

Kobiety stratę przeżywają w sposób emocjonalny, szukając bliskości i zrozumienia. Mogą dużo mówić o bólu i cierpieniu, odczuwanej pustce. Dla nich jest to utrata relacji. Dzielnie się uczuciami przynosi trochę ulgi. Żałobę przeżywają intensywnie i otwarcie, częściej niż mężczyźni sięgają po pomoc i wsparcie.

Mężczyźni rzadziej mówią otwarcie o emocjach. Raczej je tłumią lub okazują w sposób pośredni, przez działanie. Stratę przeżywają w sposób zadaniowy, działają. Dla nich strata oznacza również utratę pewnej roli, np. ojca, męża czy przyjaciela. Żałoba bywa ukryta, nie jest też tak akceptowana jak u kobiet. Może pojawić się frustracja i brak sensu działania. Cierpią po cichu, rzadziej szukają pomocy. W związku z tym ryzyko samobójstwa jest większe niż u kobiet.

Małgorzata Dębowska
Psychoterapeuta

Różnice w doświadczaniu straty na przestrzeni całego życia – co naturalne – zależą też od grupy wiekowej.

Wśród respondentów mających **18–34 lata** ok. 8–9% nie doświadczyło nigdy straty.

W grupie wiekowej **65 lat lub więcej** wszyscy jej doświadczyli.

Tabela 1.

Typ straty, jakiej doświadczyli respondenci i respondentki w ciągu całego życia oraz w roku poprzedzającym badanie.

Typ straty	Kiedykolwiek	W ostatnim roku
Informacja na temat choroby innej bliskiej osoby	35%	16%
Śmierć zwierzęcia	56%	13%
Śmierć cioci/wujka	53%	11%
Śmierć przyjaciela	33%	10%
Utrata zdrowia lub sprawności fizycznej	22%	7%
Śmierć babci/dziadka	69%	6%
Śmierć autorytetu	10%	6%
Śmierć współpracownika	26%	5%
Utrata pracy lub zmiana sytuacji zawodowej	23%	5%
Utrata poczucia bezpieczeństwa	13%	5%
Utrata dotychczasowego stylu życia	13%	5%
Śmierć ojca	55%	4%
Śmierć matki	41%	3%
Utrata partnera/partnerki w wyniku rozstania	20%	3%
Śmierć siostry/brata	18%	3%
Strata materialna	12%	3%
Śmierć żony/męża/partnera/partnerki	8%	1%
Utrata dziecka w wyniku poronienia/porodu przedwczesnego	8%	1%
Śmierć dziecka narodzonego	4%	1%
Utrata domu, dachu nad głową	3%	1%
Informacja o zagrożeniu zdrowia lub życia narodzonego dziecka	3%	1%
Śmierć ojczyma/macochoy	3%	0%
Informacja o chorobie lub wadzie letalnej nienarodzonego dziecka	2%	0%
Śmierć wnuka/wnuczki	1%	0%
Śmierć pasierba/pasierbicy	0%	0%



Poprosiliśmy respondentów, by ocenili poziom dotkliwości poszczególnych kategorii strat w skali **od 1 do 10**. Jako te o największym ciężarze określono śmierć najbliższych krewnych. Tuż za tym znalazła się utrata domu.

Kobiety wszystkie straty oceniają jako bardziej dotkliwe niż mężczyźni. Największa różnica w odpowiedziach między płciami dotyczy śmierci zwierzęcia (kobiety oceniają jej dotkliwość na 7.7, mężczyźni na 6.4). Osoby, które doświadczyły straty w ostatnim roku, cechują się wyższą wrażliwością i wszystkie rodzaje strat oceniają jako bardziej dotkliwe.

Tabela 2.

Ocena dotkliwości poszczególnych typów straty.

Typ straty – ocena dotkliwości	Ogółem	Kobiety	Mężczyźni
Śmierć matki	8.9	9.2	8.6
Śmierć żony/męża/partnera/partnerki	8.8	9.2	8.4
Śmierć ojca	8.8	9.1	8.5
Śmierć dziecka	8.6	9.0	8.2
Śmierć siostry/brata	8.6	8.9	8.3
Śmierć wnuka/wnuczki	8.5	8.9	8.0
Utrata domu, dachu nad głową	8.2	8.6	7.7
Śmierć babci/dziadka	8.1	8.4	7.8
Informacja o zagrożeniu zdrowia lub życia narodzonego dziecka	8.1	8.5	7.6
Utrata zdrowia lub sprawności fizycznej	8.1	8.5	7.7
Śmierć przyjaciela	8.0	8.4	7.5
Utrata dziecka w wyniku poronienia/porodu przedwczesnego	8.0	8.3	7.6
Informacja o chorobie lub wadzie letalnej nienarodzonego dziecka	7.9	8.3	7.5
Informacja na temat choroby innej bliskiej osoby	7.7	8.0	7.3
Utrata poczucia bezpieczeństwa	7.6	8.1	7.1
Śmierć pasierba/pasierbicy	7.5	7.9	7.1
Strata materialna	7.4	7.8	7.0
Śmierć cioci/wujka	7.3	7.4	7.2
Śmierć ojczyma/macochy	7.3	7.5	7.0
Utrata partnera/partnerki w wyniku rozstania	7.2	7.5	6.9
Śmierć zwierzęcia	7.1	7.7	6.4
Utrata pracy lub zmiana sytuacji zawodowej	6.9	7.2	6.5
Śmierć współpracownika	6.6	6.8	6.3
Utrata dotychczasowego stylu życia	6.1	6.3	5.9
Śmierć autorytetu	5.5	5.5	5.4

Badaniem objęliśmy szeroko rozumianą stratę, aby umieścić żałobę w obszerniejszym kontekście. Doświadczenie straty jest bowiem uniwersalne, powszechne i nieuniknione – spotyka każdego człowieka, dotyczy różnych obszarów życia i towarzyszy mu przez cały jego bieg.

Obiektywne zmierzenie cierpienia nie jest możliwe, ponieważ ma ono charakter subiektywny i indywidualny. Intensywność oraz sposób przeżywania żałoby nie podlegają obiektywnej ocenie i tylko osoba, która doświadczyła straty, jest ekspertem w zakresie własnych przeżyć i potrzeb. Psychologowie opisują proces żałoby jako zjawisko przebiegające w podobny sposób niezależnie od rodzaju straty. Każda znacząca utrata wiąże się z silnym stresem, zachwianiem dotychczasowej wizji świata, utratą poczucia bezpieczeństwa oraz zagrożeniem wartości istotnych dla danej osoby.

Choć śmierć kogoś bliskiego jest powszechnie uznawana za stratę najbardziej dotkliwą, również inne pożegnania mogą wiązać się z intensywnym cierpieniem – utrata pracy, zdrowia czy wyobrażeń dotyczących przyszłości. W tym kontekście należy również uwzględnić żałobę po śmierci zwierzęcia, która – mimo że bywa bagatelizowana – może być źródłem smutku i poczucia pustki porównywalnym z utratą bliskiej osoby. Relacja ze zwierzęciem często jest oparta na przywiązaniu, codziennej bliskości oraz poczuciu bezwarunkowej więzi. I chociaż jest różna od więzi z drugim człowiekiem, może być dla opiekuna równie znacząca.

To tylko jeden z przykładów tzw. żałoby nieuznawanej, nielegitymizowanej przez otoczenie. To, kiedy istnieje społeczne przyzwolenie na smutek, a kiedy nie, różni się w zależności od czasu i kręgu kulturowego. Jeszcze kilkadziesiąt lat temu poronienie było traktowane w kategoriach wyłącznie medycznych, a nie jako bolesna utrata dziecka. Dlatego ważne może być uchwycenie, jak dzisiaj postrzegamy różne rodzaje straty i jaką wagę im przypisujemy.

Bożysława Jaworska-Posiła

Psycholog, interwent kryzysowy, konsultant telefonu wsparcia

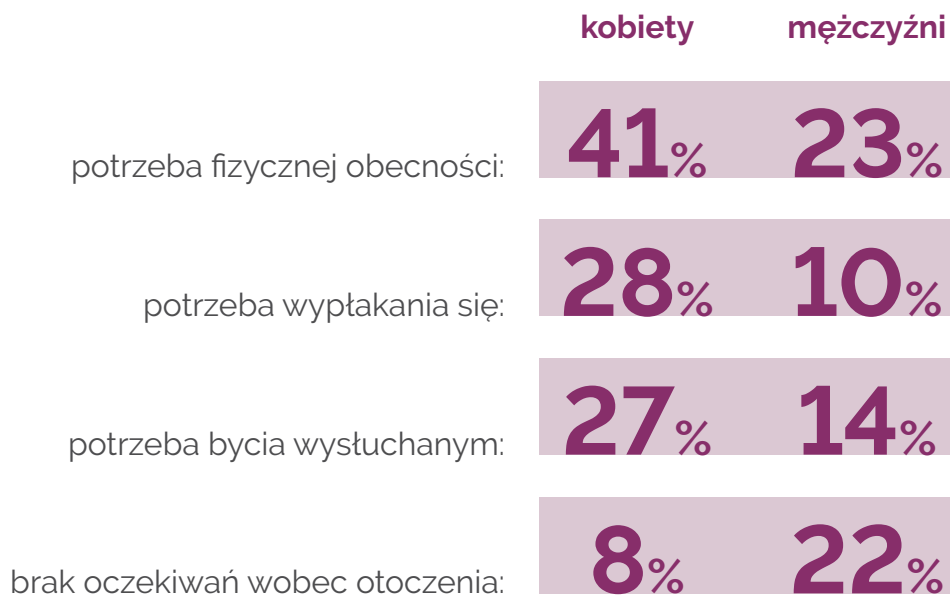
Czego potrzebujemy, doświadczając straty?

Co trzecia
osoba
potrzebuje
czyjejs
fizycznej
obecności.



Czego potrzebujemy, doświadczając straty?

Dlatego Fundacja Gajusz apeluje: **po prostu BĄDŹ**. Bo to właśnie obecność drugiego człowieka jest najcenniejszym darem i największą ulgą w cierpieniu. Poza tym Polki i Polacy potrzebują **rozmowy oraz poczucia bycia wysłuchanym bez oceniania i porad**. Najbardziej oczekujemy od bliskiego otoczenia pomocy w znalezieniu profesjonalnego wsparcia i stosowania taryfy ulgowej.



Czego potrzebujemy, doświadczając straty?

Co czwarty
mężczyzna
nie doświadczył
wsparcia
w przeżywaniu
straty.



Czego potrzebujemy, doświadczając straty?

CIEKAWOSTKI:

- Osoby, które doświadczyły straty w ciągu roku poprzedzającego badanie częściej deklarują, że potrzebują wsparcia bliskich i rzadziej wskazują, że nie potrzebują niczego.
- Chęć wyptakania się jest znacznie mocniejsza w grupie wiekowej 18–24 lata niż w innych grupach (34% vs. 17–20%).
- Uzyskanie wsparcia od znajomych z sąsiedztwa najczęściej deklarowali reprezentanci starszych grup wiekowych (26% w grupie 65+ i 14% w grupie 55–64 lata vs. 7–8% w niższych grupach wiekowych).
- Wśród singli i osób rozwiedzionych występuje wyższy odsetek odpowiedzi „Od nikogo nie dostał_m wsparcia” (35% rozwiedzionych i 31% singli vs. 15% osób będących w związku małżeńskim i 23% w związku nieformalnym).

U kobiet przeżywanie straty czy żałoby jest bardziej akceptowane niż u mężczyzn. Kobiety mogą sobie pozwolić na większą ekspresję smutku i cierpienia, mogą mówić o bólu. Werbalizowanie emocjonalnego przeżywania straty pomaga im w tym trudnym czasie i niesie ulgę. Dlatego potrzebują innych osób, bliskości, wystuchania.

Mężczyźni inaczej radzą sobie z emocjami. Tłumią swoje emocje lub okazują je w sposób pośredni, często działając. Są również pod społeczną presją bycia silnym i nieulegania emocjom. Często tego oczekują od nich inni, również najbliżsi. Cierpienie bywa ukrywane. W związku z tym rzadziej niż kobiety deklarują potrzebę wsparcia.

Małgorzata Dębowska

Psychoterapeuta

Polacy towarzyszą w stracie

51% Polek
i 42% Polaków

przyznaje, że ktoś
im bliski doświadczył
straty w ostatnim roku.

Polacy towarzyszą w stracie

Dla **24%** respondentów
był to ktoś z rodziny,

dla **14%** – ktoś znajomy,

dla **12%** – przyjaciel,

dla **8%** – współpracownik.

Skuteczny sposób radzenia sobie ze stresem i z trudami życia codziennego kobiet to rozmawianie i dzielenie się przeżyciami z innymi. Kobiety potrzebują wysłuchania oraz zrozumienia, bo niesie im to ulgę i pomaga w życiu. Są również zaciekawione innymi ludźmi, lubią „drażnić temat”. Wykazują większą uważność na potrzeby emocjonalne innych. Być może to jest powód tego, że respondenci częściej niż respondenci przyznawali, że ktoś z ich otoczenia doświadczył w ostatnim roku straty. Dla mężczyzn istotniejsze jest działanie i wykonywanie zadań. W związku z tym w rozmowach na tym częściej się koncentrują.

KOMENTARZ EKSPERCKI

Małgorzata Dębowska

Psychoterapeuta

Polacy towarzyszą w stracie

15% kobiet
i 29% mężczyzn

nie wie co powiedzieć,
by wesprzeć osobę
doświadczającą straty.

Polacy towarzyszą w stracie

18%

Polek

i 32%

Polaków

nie wie czego
nie powinno się
mówić.

Polacy towarzyszą w stracie

6%

respondentów

nic by nie powiedziało,
by wesprzeć
osobę po stracie.

Są sytuacje, w których trudno znaleźć adekwatne słowa. Wiele zależy od kontekstu, charakteru czy stanu emocjonalnego osoby, do której mówimy. „Będzie dobrze”, „Czas leczy rany”, „Trzeba żyć dalej” to sformułowania, które część respondentów uznała za wspierające, a część przeciwnie – za takie, których nie powinno kierować się do osoby doświadczającej straty.

Co zatem mówić, a czego nie mówić?

Co robić, a czego nie robić?

Przeczytaj poradnik, w którym podpowiadamy, jak uważnie towarzyszyć osobie doświadczającej straty.

Towarzyszenia w stracie można się nauczyć!

Sugerowanie, że mijający czas uleczy rany albo że kiedyś będzie dobrze, prawdopodobnie (i raczej nieświadomie) ma na celu ukoić emocje osoby wypowiadającej te słowa niż tej, która doświadcza straty. Możemy się tylko domyślać – a czasami nawet nie chcemy sobie tego wyobrazić – co czuje osoba będąca w żałobie. To trudne i bolesne. Ale na pewno możemy być blisko, mieć czas i przestrzeń do wsparcia. A jeśli nie wiemy, co powiedzieć, to zawsze możemy otwarcie to wyznać.

Małgorzata Dębowska

Psychoterapeuta

Tabela 3.

Słowa, które wskazali respondenci i respondentki jako wspierające osobę doświadczającą straty.

Słowa wspierające	% resp.	Kobiety	Mężczyźni
Zaoferował(a)bym pomoc / wsparcie	21%	26%	15%
Jestem przy Tobie / z Tobą — zapewnił(a)bym o swojej obecności	18%	26%	9%
Współczuję	9%	7%	12%
Nie ma takich słów / nie użył(a)bym żadnych słów	6%	6%	6%
To zależy od sytuacji i konkretnej osoby	6%	6%	5%
Przykro mi	5%	5%	5%
Z czasem będzie lepiej — podkreślił(a)bym, że te uczucia miną	4%	5%	4%
Będzie dobrze	4%	3%	5%
Użył(a)bym ciepłych, miłych słów pocieszenia	4%	4%	4%
Zapewnił(a)bym o zrozumieniu	3%	5%	2%
Złożył(a)bym kondolencje	3%	1%	5%
Trzeba żyć dalej — podkreślił(a)bym, że życie toczy się dalej	3%	3%	3%
Trzymaj się	3%	2%	3%
Przytulił(a)bym	2%	4%	1%
Pozwól sobie na emocje — zapewnił(a)bym, że emocje są naturalne	1%	2%	1%
Bądź (jesteś) silna/-y,dzielna/-y	1%	2%	0%
Nie wiem	22%	15%	29%

Tabela 4.

Słowa, które wskazali respondenci i respondentki jako te, których nie powinno się mówić osobie doświadczającej straty.

Nieodpowiednie słowa	% resp.	Kobiety	Mężczyźni
Będzie dobrze	12%	17%	6%
Weź się w garść / ogarnij się	9%	13%	5%
Coś przykrego / złego o tej osobie (zmarłej)	8%	5%	10%
Czas leczy rany / to minie	4%	6%	2%
Nie płacz	3%	4%	2%
Można mówić wszystko	2%	2%	3%
Jakoś to będzie / głowa do góry	2%	2%	3%
Nie martw się / nie przejmuj / nie przeżywaj	2%	3%	2%
Głupoty / dowcipy	2%	1%	3%
Zapomnij o tym, daj spokój	2%	2%	2%
Nic się nie stało	2%	2%	2%
Zależy od osoby	2%	2%	1%
Tak musiałoby być / taka kolej rzeczy	1%	1%	1%
Jak się czujesz?	1%	1%	2%
Może tak jest lepiej	1%	1%	1%
Nie wiem / trudno powiedzieć	25%	18%	32%

Polacy towarzyszą w stracie

Spytaliśmy również o to, co zdaniem badanych powstrzymuje ludzi przed udzieleniem wsparcia osobie, która doświadcza straty.

Najczęściej powtarzająca się odpowiedź to:

Brak odpowiednich słów.

To powód, dla którego pozostajemy bierni. Twierdzi tak 44% respondentów. Hamulcem jest też strach przed zranieniem (42%) oraz brak pomysłu/wiedzy, co można zrobić (37%).

Bywa, że nie wiedząc, jak wesprzeć innych, co powiedzieć w trudnej emocjonalnie sytuacji, nie robimy nic. Miewamy obawy i lęki dotyczące chorób czy śmierci, przeżywamy własne żałoby. Ale jeżeli ktoś nam bliski poniósł jakąś stratę, jest w szczególnie trudnej i bolesnej sytuacji, to właśnie wtedy potrzebuje nas najbardziej.

Oczywiście my decydujemy, co i jak zrobimy, jak zareagujemy, ale najczęściej wystarczy nasza OBECNOŚĆ lub nawet jej deklaracja: JESTEM. Można zaoferować chęć pomocy, rozmowy, dostępności.

Podopieczni Fundacji Gajusz, którzy doświadczyli straty, potwierdzają, że to co najbardziej pomagało im w pierwszych chwilach po śmierci bliskich, to właśnie inne osoby. Ludzie, którzy pojawili się w ich domach, wspierali w codziennych czynnościach i załatwieniu bieżących spraw. Zostawali na kilka dni czy nocy, byli blisko.

Słowa wtedy nie miały wielkiego znaczenia. Wystarczyło zwyczajne: „Przykro mi” czy „Współczuję”. Paradoksalnie te doświadczenia, kiedy jesteś my blisko w tak granicznej sytuacji, wzmacniają nasze relacje najbardziej.

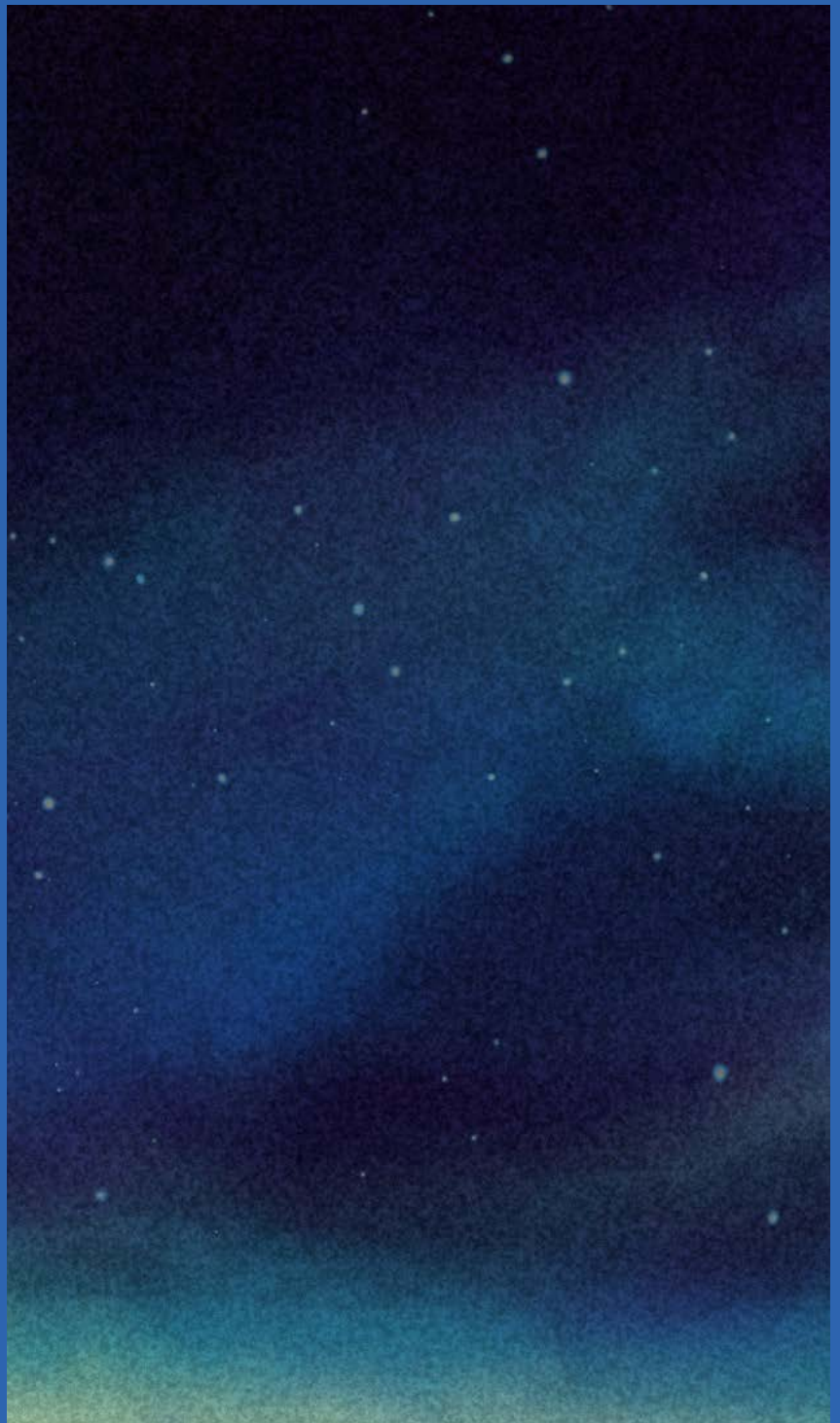
Małgorzata Dębowska

Psychoterapeuta

Bariera przed udzieleniem wsparcia	Ogółem	Kobiety	Mężczyźni
Brak odpowiednich słów	44%	49%	39%
Strach przed zranieniem tej osoby	42%	46%	36%
Brak pomysłu/wiedzy, co można zrobić	37%	45%	29%
Przekonanie, że nie wypada mieszać się w sprawy innych	33%	36%	29%
Poczucie, że nic nie można zrobić	31%	34%	27%
Poczucie braku siły przed mierzeniem się z takim wyzwaniem	23%	26%	19%
Brak współczucia	22%	22%	22%
Chronienie samego siebie przed nieprzyjemnymi emocjami	20%	22%	18%
Przekonanie, że żałobę powinno się przechodzić samemu	19%	20%	18%
Własny ból	18%	19%	17%
Brak prośby ze strony tej osoby	17%	18%	15%
Brak czasu	15%	14%	15%
Przekonanie, że to obowiązek innych osób	12%	12%	12%
Nie wiem	12%	8%	16%

Często ruiny
odstaniają nam
widok nieba

{VIKTOR FRANKL}



Raport pokazuje coś bardzo istotnego: w doświadczeniu straty ludzie nie cierpią wyłącznie dlatego, że jest im trudno emocjonalnie, lecz dlatego, że **tracą grunt pod nogami w obszarze sensu**. Strata podważa to, co było oczywiste, pewne i znaczące. Dlatego tak często pojawia się nie tylko smutek, ale także **bezradność, milczenie** i pytanie: „Jak dalej być?”

Choć język raportu jest głównie psychologiczny, dane wyraźnie wskazują na **duchowy wymiar straty**. Respondenci mówią o potrzebie obecności, wysłuchania i autentycznego towarzyszenia. To znaki, że obok emocjonalnego bólu pojawia się **głębszy kryzys egzystencjalny, kryzys sensu**.

Badanie pokazuje również, że ludzie w stracie nie oczekują gotowych rad ani banalnych pocieszeń. Odrzucają hasła w rodzaju „będzie dobrze” czy „czas leczy rany”. Oczekują natomiast uznania powagi sytuacji i **obecności drugiego człowieka**. To właśnie w tej przestrzeni rodzi się najważniejsze pytanie: jaką postawę przyjmę wobec tego, czego nie mogę zmienić?

Strata nie musi prowadzić wyłącznie do załamania i depresji. Przy sprzyjających warunkach **może stać się także początkiem wewnętrznej przemiany** – głębszego rozumienia siebie, relacji i tego, co w życiu naprawdę istotne. O tym, w którą stronę pójdzie człowiek, decyduje nie samo zdarzenie, lecz **postawa, jaką człowiek przyjmie wobec tego zdarzenia**.

Najbardziej dotkliwe są straty dotyczące relacji, przyszłości i tożsamości. Pokazuje to, że **sens życia najczęściej lokujemy w więziach, rolach i odpowiedzialności za innych**. Gdy całe życie opiera się na jednej, choćby i najszlachetniejszej wartości, jej utrata może zachwiać wszystkim. Dlatego tak ważne jest **budowanie szerokiego wachlarza wartości** i odkrywanie sensu w wielu obszarach życia, a nie tylko w jednym.

Najgłębszy wniosek z raportu jest prosty: ludzie w stracie potrzebują przede wszystkim obecności drugiego człowieka, który potrafi być z nimi w pytaniu o sens cierpienia.

Tomasz Gubała

Prezes Fundacji „Archezja”

Metodologia badania

Badanie przeprowadzono w grudniu 2025 r. w panelu Ariadna na ogólnopolskiej próbie liczącej N=1118 osób. Metoda badawcza: CAWI (*Computer-Assisted Web Interview*). Pod względem płci, wieku i wielkości miejscowości zamieszkania próba odzwierciedla strukturę populacji ogólnej dorosłych Polaków (18+).

Respondenci dostawali link do ankiety, którą wypełniali online. Przed przystąpieniem do badania widzieli komunikat typu *trigger warning*, zawierający ostrzeżenie, że badanie dotyczy straty. Został on zastosowany w celu ochrony dobrostanu psychicznego uczestników badania. Informował, że ankieta dotyczy doświadczeń związanych ze stratą, które mogą wywoływać trudne emocje. Dzięki temu respondenci mogli świadomie podjąć decyzję o udziale w badaniu lub zrezygnować z niego, jeśli uznaliby, że treść może być dla nich zbyt obciążająca. Jeszcze jednym zabiegiem służącym ochronie samopoczucia badanych było podanie, po zakończeniu ankiety, telefonu wsparcia dla osób w żałobie i po stracie.



Charakterystyka próby

Płeć

- Kobieta: 588
- Mężczyzna: 530

Grupa wiekowa

- 18–24 lata: 93
- 25–34 lata: 185
- 35–44 lata: 229
- 45–54 lata: 180
- 55–64 lata: 216
- 65+: 215

Wykształcenie

- Podstawowe/zawodowe: 292
- Średnie: 458
- Wyższe: 368

Miejsce zamieszkania

- Wieś: 438
- Małe miasto (do 20 tys.): 146
- Średnie miasto (20–99 tys.): 215
- Duże miasto: (100–5000 tys.): 181
- Wielkie miasto (pow. 500 tys.): 138

Status cywilny

- Wolny/singiel: 236
- W związku małżeńskim: 583
- W związku nieformalnym: 157
- Wdowiec/wdowa: 64
- Rozwód/separacja: 78

Jak pomaga Fundacja Gajusz?

Fundacja Gajusz jest organizacją pożytku publicznego, która od 1998 roku pomaga dzieciom chorym, opuszczonym, po traumatycznych przeżyciach oraz ich rodzinom. Działamy przede wszystkim na terenie województwa łódzkiego, ale do naszych hospicjów zgłaszają się pacjenci z całej Polski. Jesteśmy na każdy ból, strach i lęk. Niesiemy pomoc emocjonalną, medyczną, terapeutyczną, socjalną i prawną.

Fundacja powstała z inicjatywy Tisy Żawrockiej-Kwiatkowskiej, która stoi na czele jej zarządu. Ciężka choroba jej syna Gajusza sprawiła, że dostrzegła potrzebę pomagania chorym dzieciom i przekonała do tego innych.

Dziś Fundację Gajusz tworzy 170 profesjonalistów z sercem oraz 200 wolontariuszy. Pomagają rocznie ok. 1000 dzieci, dla których los napisał trudny scenariusz.

Mądra pomoc kosztuje nas rocznie ponad 20 mln zł. Niecała połowa działań jest finansowana ze środków publicznych. Co drugie dziecko otrzymuje pomoc dzięki ofiarności osób prywatnych i firm.





20 lutego 1998

Powstanie Fundacji Gajusz.



1998

Na dziecięcych oddziałach onkologicznych pojawiają się nasi wolontariusze i pracownicy. Przepędzamy szpitalną nudę, wspieramy socjalnie i prawnie.



2002

Otwieramy NZOZ psychologiczny, by wspierać małych pacjentów zmagających się z nowotworem i ich bliskich.



2005

Uruchamiamy hospicjum domowe, by nieuleczalnie chore dzieci mogły chorować we własnym łóżku, a nie w szpitalu.



2012

Tworzymy Program Rodzeństwa, by zdrowe siostry i bracia poczuli, że ich potrzeby są ważne.



2013

Otwieramy hospicjum stacjonarne, czyli dom dla nieuleczalnie chorych dzieci, które nie mogą mieszkać ze swoimi rodzicami.



2013

Powstaje hospicjum perinatalne, by wspierać rodziców, którzy w trakcie ciąży dowiadują się, że ich maleństwo jest śmiertelnie chore.



2016

Otwieramy Interwencyjny Ośrodek Preadopcyjny Tuli Luli, czyli tymczasowy dom dla niemowląt opuszczonych przez rodziców.



2018

Otwieramy Centrum Terapii i Pomocy Dziecku i Jego Rodzinie CUKINIA, by dbać o poranione dusze.



2019

Uruchamiamy Program OKNO dla dzieci po leczeniu onkologicznym, bo pokonanie nowotworu to dopiero pierwszy krok ku zwyczajności.

**DBAMY O KAŻDE DZIECIŃSTWO.
NAWET NAJKRÓTSZE.**

ISO
9001
QUALITY
ASSURANCE



Jak możesz nam pomóc?

Przekaż 1,5% podatku
KRS: 0000 109 866

LUB



ZRÓB PRZELEW
ONLINE



ZAPROŚ NAS
NA ŚLUB

+48 727 001 001
Zakochane Pary, poproście
swoich ślubnych gości
o darowiznę zamiast
kwiatów
– nasi wolontariusze są
do Waszej dyspozycji.



ZOSTAŃ PARTNEREM
BIZNESOWYM

+48 727 001 001
kontakt@gajusz.org.pl
Pomóż nam
sprawiać radość
podopiecznym Gajusza.
Stwórz z nami
Dobry Biznes.



ZOSTAŃ
WOLONTARIUSZEM

+48 697 789 920
Podaruj nam i naszym
podopiecznym coś
bardzo, bardzo
cennego – Twój czas.



GAJUSZ
FUNDACJA

KLIKNIJ:

