

## ROZDZIAŁ PIERWSZY

# ŻAŁOBA – MITY I RZECZYWISTOŚĆ

---

Od śmierci męża Vicky minęło osiem miesięcy; Vicky jest zdezoriontowana i zaniepokojona swoją żałobą. Przez pierwsze dwa miesiące wydawało jej się, że znakomicie sobie radzi, ale od pół roku czuje się gorzej – nie lepiej. Często płacze, w pracy i w domu łatwo traci panowanie nad sobą. Czuje gniew – jest wściekła na męża, że o siebie nie dbał, na przyjaciół, którzy nie poświęcają jej dość uwagi, a nawet na dzieci, które – jak twierdzi – chcą zmusić ją, by „natychmiast doszła do siebie”.

Brian opłakuje śmierć syna. Często myśli z miłością o Shayu, planuje urządzenie święta z okazji rocznicy śmierci swojego młodo zmarłego syna. Jego żona, Marla, obawia się jednak, że Brian nie radzi sobie z żałobą, ponieważ nigdy nie płacze ani nie mówi o tym, co czuje.

Steve przeżywa żałobę po swoim ukochanym. Bardzo mu go brak. Codziennie rozmawiali – wspólnie przeżywali różne wydarzenia i udzielali sobie rad. Choć minął już ponad miesiąc, Steve wciąż chwytą za telefon, chcąc dzwonić do Henry’ego, a gdy telefon dzwoni, spodziewa się usłyszeć jego głos. Zastanawia się, czy nie oszalał.

Podobnie jest z Carlą, która opłakuje śmierć brata. Ona i jej brat zostawali w związkach małżeńskich, mieli dzieci i często się spotykali, a nawet spędzali z rodzinami wspólne wakacje. To takie niesprawiedliwe, że jej brat zmarł tak młodo; miał zaledwie czterdzieści parę lat.

Carla jednak ma pretensje do każdego, kto pyta ją, jak mają się żona Johna i jego dzieci. Mówi wtedy: „A co z moją żałobą?”

Mimo różnych strat i odmiennych reakcji wszystkie te osoby łączy jedno wspólne doświadczenie – doświadczenie, z którym w życiu musi zmierzyć się każdy z nas. Są pogrążone w żałobie. Żałoba to cena, jaką płacimy za miłość.

Doświadczenie straty jest powszechne, ale różnie na nie reagujemy. Nasze reakcje są indywidualne. Psychologowie i klinicyści wiedzą to od lat, ale gdy ludzie cierpią – starsza kobieta, która została sama w pustym domu po śmierci męża, dorastający syn małżeństwa, które właśnie się rozwiodło, czy matka dziecka dotkniętego przewlekłą, poważną chorobą – żałoba wydaje im się ciężarem ponad siły, który muszą nieść sami. Psychologowie zdobyli wiele użytecznych informacji o żałobie i o jej przebiegu, które mogą pomóc ludziom przeżyć ból. Informacje te nie są jednak powszechnie znane; nie zna ich nawet wielu terapeutów i duchownych. Jednocześnie istnieje wiele mitów o żałobie, które utrzymują się, zagrażając naszemu zdrowiu i dobrostanowi.

Błędne wyobrażenia o żałobie sprawiają, że ponad milion ludzi rocznie stara się uśmierzyć swój ból za pomocą substancji chemicznych, sięgając po alkohol, środki uspokajające czy leki na receptę. Niemal wszyscy mówią, że czują się opuszczeni przez rodzinę i przyjaciół, którzy uważają, że „nie uporali się z tym” we właściwym czasie. Miliony osób przeżywają żałobę samotnie, zadając sobie pytanie: *Czy zwariowałem/zwariowałam?*

Czułem się więc zmuszony napisać tę książkę. Chcę pomóc ludziom lepiej rozumieć żałobę i lepiej sobie z nią radzić. Chcę też pomóc innym doradcom, którzy mogą nie wiedzieć o ostatnich ważnych odkryciach dotyczących mechanizmów funkcjonowania żałoby.

Choć żałoba jest powszechnym i ważnym doświadczeniem życiowym, to często przeżywamy ją w osamotnieniu i izolacji, bojąc się ujawniać nasze uczucia – obawiając się, że nasze reakcje mogą spotkać się z niezrozumieniem lub z odrzuceniem. W sferze publicznej sposoby

radzenia sobie ze stratą kogoś bliskiego spotykają się z ograniczonym rozumieniem; niewiele się też o tym mówi. Wygłaszając przez wiele lat wykłady o żałobie, zawsze spotykałem się ze wspomnianymi wyżej pytaniami: *Czy zwariowałem/zwariowałam? Co się ze mną dzieje, że tak bez przerwy płaczę?* albo: *Dlaczego nie płaczę bez przerwy? Co się ze mną dzieje, że moja żałoba raz słabnie, a raz przybiera na sile? Dlaczego czuję się coraz gorzej, jestem coraz smutniejszy/smutniejsza, zamiast czuć się coraz lepiej?*

Chciałbym zapewnić, że niezależnie od tego, jak reagujemy na żałobę, nasza reakcja jest naturalna i normalna. Bywa, że płaczemy lub nie płaczemy; czasem czujemy się smutniejsi, czasem smutek jest słabszy. U niektórych żałoba trwa dłużej, u innych – krócej. Trwa tyle, ile ma trwać. Nie ma reguł, które rozstrzygałyby o tym, które z naszych reakcji są normalne, a które nie.

Wędrując przez krainę straty i żałoby, nie mamy mapy, która pomaga nam zrozumieć nasze doświadczenie i ból, choć mam nadzieję, że ta książka pomoże wam obrać własną drogę, którą będziecie podążać, zmagając się z żałobą.

Doznaniu żałoby towarzyszy szereg różnych całkowicie normalnych, naturalnych reakcji, które z jakichś powodów możemy postrzegać jako „niewłaściwe” – dlatego że są silne lub niestosowne bądź nieoczekiwane albo też potępiane w naszej kulturze lub rodzinie. Boimy się ujawniać nasze reakcje innym, którzy mogą nie wiedzieć, jak mają okazać nam wsparcie. Mogą nawet jeszcze pogorszyć sprawę, sugerując, że potrzebujemy pomocy specjalisty, podczas gdy nasze reakcje są zupełnie naturalne i normalne. Możemy zwątpić w to, że potrafimy poradzić sobie z żałobą w krytycznej chwili, w której musimy dostosować się, żeby przeżyć. Nasze lęki mogą się wówczas ziszczyć.

Chcę więc spróbować zapewnić was, że potraficie dać sobie radę. Być może potrzebujecie wskazówek, jak radzić sobie z bólem, ale możecie stworzyć sobie własną mapę, dzięki której łatwiej wam będzie

wędrować po krainie własnej żałoby. Przede wszystkim wasze uczucia to wasze uczucia. Czujecie to, co czujecie. Możecie być smutni, odczuwać gniew lub lęk, doznawać jakichś innych emocji bądź ich mieszaniny.

Ucząc i głosząc konferencje, w praktyce doradczej, z setek listów, które otrzymuję jako wydawca *Journeys: A Newsletter to Help in Bereavement* nauczyłem się, że większość ludzi wyobraża sobie proces żałoby na dwa sposoby. Po pierwsze sądzą, że codziennie będzie im trochę łatwiej. Wyobrażenie to zwykle zawodzi, dlatego że wielu ludzi doznaje okresowych przypływów bólu, zwłaszcza w czasie świąt, wakacji, urodzin czy rocznic. Inne wyobrażenie o procesie żałoby sprowadza się do przekonania, że dokonuje się on etapami; odwołuje się ono do pięciu etapów, które wyróżniła Elisabeth Kübler-Ross<sup>1</sup>. Osoby doznające żałoby oczekują – bądź oczekuje się tego po nich – że przechodząc kolejno przez etapy zaprzeczania, gniewu, targowania się (negocjacji) i depresji, wejdą na koniec w etap akceptacji. W rzeczywistości jednak Kübler-Ross pierwotnie widziała w tych etapach odzwierciedlenie procesu zmagania się z chorobą i umieraniem, nie zaś doznania żałoby. Rzeczywiste doświadczenia żałoby są o wiele bardziej zindywidualizowane, często chaotyczne i o wiele mniej przewidywalne.

Żałoba nie jest jednym procesem, którego każdy doświadcza tak samo. Musicie to sobie koniecznie zapamiętać. Ponieważ doświadczenie żałoby nie dzieli się na szereg przewidywalnych etapów, nie ma też jednego, pasującego do wszystkich sposobu radzenia sobie ze stratą.

Żałoby nie da się zamknąć. W żałobie nie chodzi o to, by odpuścić sobie dawne relacje, pozwolić im odejść lub odciąć się od nich. Mimo żałoby więź trwa – choć trwa w inny sposób.

Żałoba nie jest chorobą, z której można się wyleczyć. Jest podróżą.

---

<sup>1</sup> Elisabeth Kübler-Ross, *Rozmowy o śmierci i umieraniu*, tłum. Irena Doleżał-Nowicka, Media Rodzina, Poznań 1998.

Oto kilka zasad, o których warto pamiętać, by lepiej zrozumieć to nowe ujęcie żałoby:

- Każdy z nas ma swoją własną, osobistą drogę i sposób przeżywania żałoby.
- Żałoba to nie tylko uczucie. Składają się na nią reakcje fizyczne, behawioralne, poznawcze, społeczne i duchowe. Nasze reakcje są warunkowane przez nasze przekonania religijne i zmysł duchowy, kulturę, pozycję społeczną, płeć i doświadczenie życiowe.
- Żałoba nie polega wcale na porzuceniu więzi ze zmarłym czy zmarłą. Jest rozumieniem złożonych sposobów zachowywania ciągłej więzi z osobą, którą kochaliśmy.
- Konsekwencją jednej straty czy śmierci jest doświadczenie wielu związanych z nią strat. Owe drugorzędne straty również wpływają na nasze życie; także i je musimy nazwać i opłakać.
- Żałoba nie sprowadza się do radzenia sobie ze stratą. Jest w nią wpisana możliwość wzrostu, nawet jeśli czasem tego nie dostrzegamy.

Ludzie odczuwają żałobę z powodu wielu rodzajów strat. Opłakujemy śmierć członków rodziny, przyjaciół, małżonków, kochanków i współpracowników, a czasem nawet ludzi, których nigdy nie kochaliśmy, na przykład byłych małżonków. Pogrążamy się w żalu, gdy kończy się ważna przyjaźń – z powodu śmierci, wyjazdu czy konfliktu. Żałoba towarzyszy przeobrażeniom i zmianom w naszym życiu. Przywiązujemy się do marzeń, do ideałów, do naszych zwierząt domowych, do rzeczy, które do nas należą, i do ludzi, których wielbimy, do polityków czy celebrytów – z ich utratą również wiąże się żałoba.

Dwadzieścia sześć lat temu Donna w gniewie rozwiodła się z mężem Nolanem, dowiedziawszy się o jego licznych zdradach. Zdumiała ją jej własna reakcja: na wieść o jego śmierci poczuła żal. Przecież to było tak dawno – tłumaczyła sobie – a rozwód był tak trudny. Żyjąc

od blisko dwudziestu lat w nowym związku małżeńskim, z trudnością dopuszczając do siebie swoje uczucia. Jej przyjaciele nie rozumieli, jak może czuć żal po śmierci tego „łajdaka”. Czuje się dziwnie, mówiąc o tym swojemu obecnemu mężowi, Austinowi. Myśli, że jej nie zrozumie – minęło wiele lat, nim była mu w stanie zaufać po doświadczeniach z poprzedniego małżeństwa. Jak mogłaby od niego oczekiwać, że zrozumie jej żalobę?

W naszej wędrówce przez różne etapy życia opłakujemy różne rodzaje strat. Matkę boli, gdy jej dorastający syn po raz pierwszy wzdraga się przed publicznym uściskiem. Starsi ludzie czują żal z powodu utraty niezależności, gdy muszą zrezygnować z prawa jazdy.

Tego rodzaju straty są często postrzegane jako nieuprawnione (*disenfranchised*) – nie są uznawane i akceptowane przez innych członków społeczeństwa. Czasem nawet lekceważymy własny ból lub nie chcemy się do niego przyznać<sup>2</sup>. Przeżywamy nieuprawnioną żalobę z powodu strat, które nie są społecznie uznane, usankcjonowane czy akceptowane. Doznajemy tych strat, ale przekonujemy się, że nie mamy prawa ich opłakiwać. Często inni członkowie społeczeństwa odmawiają nam prawa do opłakiwania tego rodzaju strat. W rezultacie cierpimy w milczeniu, nie znając prawdziwej przyczyny naszych reakcji, pozbawieni kontekstu, w którym moglibyśmy ją zrozumieć, bez wsparcia i współczucia blźnich. Choć w ciągu ostatnich dwudziestu lat pojęcie żałoby nieuprawnionej zyskało sobie prawo obywatelstwa w świecie badaczy i profesjonalistów, pojęcie to nie wyszło w zasadzie poza krąg specjalistów badających zjawisko żałoby.

W książce tej wychodzę z tego przełomowego, fundamentalnego założenia, opartego na najnowszych badaniach nad żalobą: *Każdy z nas musi wypracować własną, osobistą drogę i sposób zmagania się z nią*. Żałoba jest czymś tak indywidualnym i niepowtarzalnym, jak odciski palców

<sup>2</sup> Kenneth J. Doka (red.), *Disenfranchised Grief: New Directions, Challenges, and Strategies for Practice*, Research Press, Champaign, IL 2002.

czy płatki śniegu. Przecież każdy z nas ma własny zestaw doświadczeń i na swój sposób radzi sobie z przeciwnościami. Każda strata jest inna. Jej konsekwencje wynikają z naszych niepowtarzalnych relacji i biorą się z wyjątkowych okoliczności naszego życia. Jeśli rzeczywiście zaakceptujemy tę prostą, lecz wyzwalającą prawdę – jeśli utożsamimy się z naszą własną drogą – będziemy gotowi do zmagania. Odnajdziemy właściwy sposób radzenia sobie z bólem i wspomnieniami, odkryjemy źródła sensownego wsparcia i sięgniemy po właściwe zasoby, które pomogą nam poradzić sobie z naszą żałobą.

Gdy już pojmiemy, w jaki sposób żałoba przejawia się w naszym życiu – i w życiu osób, na których nam zależy i które kochamy – będziemy w większym stopniu zdolni pomóc sami sobie i zrozumiemy lepiej, jak skutecznie wspierać w żałobie naszych krewnych i przyjaciół. To wnikięcie w żałobę pozwoli nam odpowiedzieć na trzy bardzo ważne pytania: *Jak mogę zrozumieć moją własną drogę? Jak z pomocą tej wiedzy mogę poradzić sobie ze swoją żałobą? Jak mogę wesprzeć w żałobie osoby, na których mi zależy?*



Nim pójdziemy dalej, chciałbym rozwiać parę rozpowszechnionych mitów dotyczących żałoby. Mity te powielali przez wiele lat zarówno laicy, jak i psychologowie i doradcy, sprawiając przy tym ból milionom osób, które bez nich doświadczyłyby żałoby w sposób zdrowszy i bardziej naturalny. Mimo swej popularności mity te nie znajdują potwierdzenia w badaniach naukowych. Uświadomienie ich sobie może ustrzec nas przed robieniem sobie nierealistycznych nadziei i pomóc nam odnaleźć niepowtarzalną, osobistą prawdę – naszą własną prawdę o naszej stracie i żałobie.

### Składanie kondolencji

- Żadne słowa nie mogą złagodzić bólu żałoby. Możemy okazać wsparcie i współczucie swoją obecnością.
- Poprzez przyjęte w danej kulturze gesty, takie jak przynoszenie jedzenia, wysyłanie kwiatów czy składanie datków, okazujemy troskę i wsparcie.
- Nie bagatelizujemy i nie umniejszamy straty. Wypowiedzi w rodzaju: *Jesteś jeszcze młoda, Możesz znów się ożenić, Pomyśl o dzieciach, Dożyła pięknego wieku* czy *Przynajmniej nie cierpiał* mogą nieść ulgę, ale kwestionują stratę i żałobę, której doświadcza pocieszany.
- Nie mówmy frazesów w rodzaju *Odszedł do lepszego świata* czy *Widocznie Bóg tak chciał*. Osoby pogrążone w żałobie mogą kiedyś znaleźć pocieszenie w wierze, ale teraz chcą, by bliska osoba, która odeszła, była z nimi – żywa.
- Powiedzmy po prostu, że współczujemy straty.
- Podzielmy się własnymi wspomnieniami o zmarłej osobie, powiedzmy, czego nas nauczyła i jak wpłynęła na nasze życie. Możemy podzielić się nimi podczas pogrzebu albo przestać je w liście lub na karcie okolicznościowej. Zostaną z wdzięcznością przyjęte.
- Jeśli chcemy pomóc, powiedzmy, co konkretnie chcemy zrobić. Lepiej spytać: „Czy mogę pomóc odebrać i zawieźć ludzi na lotnisko?” lub „Czy chcesz, żebym po pogrzebie zabrała Kodiego?”, niż powiedzieć: „Powiedz, w czym mogę pomóc”.

### MITY DOTYCZĄCE ŻAŁOBY

*Mit pierwszy: Żałoba to proces przewidywalny*

Byłoby łatwiej, gdyby żałoba była procesem przewidywalnym. Gdybyśmy tylko mogli wiedzieć, co nas spotka, kiedy nas spotka i jak długo



będzie trwało. Dawniej część lekarzy i terapeutów traktowała żałobę jak chorobę, sądząc, że jak każda choroba, żałoba ma swój określony przebieg. Sądzieli oni, że doradztwo, podobnie jak lekarstwo, może złagodzić jego objawy, a nawet skrócić to doświadczenie, i że jeśli upływie dość czasu i nie dojdzie do komplikacji, osoba doznająca żałoby w końcu wyzdrowieje.

Ten pogląd, zgodny z którym żałoba jest przewidywalna, jest jedną z przyczyn popularności „teorii etapów” żałoby<sup>3</sup>, mimo że badania nigdy nie potwierdziły ich istnienia<sup>4</sup>. Przekonanie, że możemy przechodzić przez kolejne etapy, daje jednak nadzieję na rozwiązanie. Sugeruje, że mamy do czynienia z akcją powieści, której bohater zмага się z wyzwaniem i po wielu próbach wychodzi z tych zmaganiań silniejszy i mądrzejszy. Zmagając się z doświadczeniem straty, istotnie możemy wyjść z tego doświadczenia silniejsi i mądrzejsi, ale podróż, w którą wyruszamy, może okazać się tak nieprzewidywalna, jak strata, która wywołała żałobę.

*Rzeczywistość: Żałoba jest indywidualna*

Jesteśmy indywidualni, każdy z nas ma różne wierzenia i przekonania. Wywodzimy się z różnych kultur. Żyjemy własnym życiem. Z tymi, których kochamy, wiążą nas niepowtarzalne więzi, tworząc naszą własną historię. Każda strata, której doznajemy, jest wyjątkowa. Śmierć jednego z rodziców nie jest podobna do śmierci dziecka czy współmałżonka. Nie chodzi o to, że jest łatwiejszym lub trudniejszym doświadczeniem – jest po prostu inna. Każda śmierć przychodzi na swój własny sposób. Niekiedy następuje po długiej, przewlekłej chorobie, kiedy indziej jest nagła i traumatyczna. Zważywszy na wszystkie te różnice, nie reagujemy na śmierć w ten sam sposób<sup>5</sup>. Nasza żałoba jest tak wyjątkowa i niepowtarzalna, jak niepowtarzalni jesteśmy my sami.

<sup>3</sup> E. Kübler-Ross, dz. cyt.

<sup>4</sup> Por. Kenneth J. Doka, Amy S. Tucci (red.), *Beyond Kübler-Ross: New Perspectives on Death, Dying and Grief*, Hospice Foundation of America, Washington, DC 2011.

<sup>5</sup> Tamże.

Choć istnieją pewne wzorce, wedle których przebiega żałoba, każdy z nas reaguje na różne straty w różny sposób. Chcielibyśmy mieć pewność, czego mamy się spodziewać. Mamy nadzieję, że pewnego dnia nauczymy się żyć z czymś, co dziś wydaje się nam tak niesprawiedliwe i nie do przyjęcia. Jednak rzeczywistość jest bardziej skomplikowana, niż sugeruje to schemat złożony z etapów ze swoimi nietrafnymi prognozami. Ponieważ etapy budzą w nas błędne oczekiwania co do przebiegu żałoby, jesteśmy dezorientowani i zaczynamy wątpić w siebie, w nasze własne uczucia i myśli. Żałoba może nam się wówczas wydawać falą przyływu, która porывa nas ze sobą, a my nie mamy nad nią żadnej kontroli. Czujemy, że pogrążamy się w żałobie, pozbawieni wpływu na nasze emocje.

Podczas moich wykładów słuchacze zadają mi pytania w rodzaju: *Jak długo moja matka pozostanie w tej fazie depresji? Jak długo mój syn będzie jeszcze czuł gniew?* Tymczasem rzadko doświadczamy w określonym czasie jednej, dominującej emocji. Możemy przeżywać jednocześnie depresję, gniew i niedowierzanie. Jesteśmy kłębem emocji. Jeśli mamy zwyczaj reagować depresją lub gniewem, nasz wzorzec depresji lub gniewu z powodu straty może odpowiadać naszym reakcjom w innych trudnych momentach życiowych. W każdym razie depresję można leczyć, a gniew da się uśmierzyć.

Jak zobaczymy w kolejnych rozdziałach, żałoba może ogarnąć wszystkie sfery naszej egzystencji – nasze życie fizyczne, uczuciowe, duchowe, społeczne i umysłowe. Możemy czuć się chorzy, doświadczać dyskomfortu i bólu. Stres związany z poważną stratą może nawet zagrozić naszemu zdrowiu. Możemy doznawać wszelkiego rodzaju uczuć – winy, ulgi, smutku, a niekiedy uczucia wyzwolenia. Na przykład Jim doznał między innymi uczucia wyzwolenia po śmierci ojca. Mimo że Jim był już czterdziestoparoletnim, żonatym i niezależnym mężczyzną, wciąż zmagał się z obsesyjnymi, kontrolującymi oczekiwaniami swojego ojca.

Żałoba może też wpłynąć na nasze myśli, podważając to, w co wierzymy. Możemy czuć się wyobcowani z własnych przekonań. Możemy

mieć trudności ze skupieniem się. Mogą nas nieustannie nękać myśli o zmarłej osobie i obrazy jej śmierci. Próby dostosowania naszych reakcji na stratę do schematu pięciu etapów delegitymizują nasze reakcje, wprowadzając zamęt i przysparzając nam jeszcze więcej bólu.

Żałoba po prostu nie przebiega wedle przewidywalnego schematu kolejnych etapów.

*Mit drugi: Istnieje terminarz żałoby*

Wiara w terminarz to kolejna próba uczynienia przewidywalnym tego, co nieprzewidywalne. Przecież choroba przebiega wedle określonego schematu: przeziębiamy się i chorujemy tydzień lub dwa. A zatem jak długo trwa żałoba? Powszechna praktyka udzielania urlopów okolicznościowych w przypadku śmierci bliskiego członka rodziny zdaje się sugerować, że po kilku dniach lub tygodniach wszystko powinno powrócić do normy. Wiara, że powinniśmy się „pozbierać” po pewnym czasie, na przykład najpóźniej po roku, jest rozpowszechnionym mitem.

*Rzeczywistość: Terminarz żałoby po prostu nie istnieje*

Żałoba nie jest chorobą o przewidywalnym przebiegu. Jest to raczej coś, co towarzyszyć nam będzie przez całe życie. Nie sposób przewidzieć, jak będzie przebiegała, ani określić czasu, w którym nasz stan ulegnie zmianie. Każdy z nas jest inny.

Często porównuję żałobę do jazdy kolejką górską. Każdy rollercoaster daje inne doznanie jazdy, choć wszystkie mają wzniesienia i spadki. W większości takich kolejek na samym początku jazdy – gdy wagoniki powoli podjeżdżają do pierwszego szczytu – przede wszystkim się boimy, chociaż nic się w zasadzie nie dzieje. Podobnie jest z żałobą. Często początek podróży wcale nie jest najtrudniejszy. Możemy wciąż jeszcze być w szoku. Nawet po przewlekłej chorobie często doświadczamy śmierci jako czegoś nagłego i nieoczekiwanego. Tak było z moim tatą. Leżał w szpitalu, umierając na raka. Wiedział o tym. My także wiedzieliśmy. Wszyscy żyliśmy z tą rzeczywistością przez wiele miesięcy. Widzieli-

śmy, jak jego stan powoli się pogarsza. A mimo to powolność tego procesu uspiła naszą czujność. Dożył Święta Dziękczynienia. Myśleliśmy, że dożyje jeszcze Bożego Narodzenia. Umarł we śnie 30 listopada. Nawet ta śmierć była nieoczekiwana.

Choć szokuje nas nieodwołalność śmierci, w tym początkowym okresie nasz ból tłumią inne czynniki. Jesteśmy bardzo zajęci. Trzeba zaplanować pogrzeb, przyjąć kwiaty i kondolencje, wypełnić formularze. Trzeba przejrzeć i zaktualizować różne dokumenty i papiery. W okresie tuż po śmierci to, że jesteśmy zajęci, chroni nas przed tęym bólem żałoby. Nad wieloma z nas przyjaciele i krewni rozciągają ochronny parasol troski, który okrywa nas i przynosi ulgę w pierwszych chwilach żałoby.

Potem, zazwyczaj miesiąc lub dwa miesiące po śmierci, ludzie przechodzą głęboki kryzys. Szok ustąpił. Nie ma już tylu zadań związanych ze śmiercią. Wsparcie osłabło, a ludzie, którzy je okazywali, odeszli do swoich zajęć. Jedna z moich klientek zauważyła, że pierwszego dnia, gdy wróciła z pracy do domu, w skrzynce na listy nie było już listów i kart z kondolencjami, nikt nie nagrał w poczcie głosowej wiadomości ze słowami otuchy. „Wówczas” – stwierdziła – „uświadomiłam sobie, że jestem sama – naprawdę sama, sam na sam ze swoją żałobą”.

Jadąc górską kolejką żałoby, doświadczamy wzlotów i upadków. Miewamy dobre i złe dni, dni, w których spada na nas gwałtownie ciężar straty, i dni, w których skupiamy się na nowej, innej, może niewyobrażalnej dotychczas przyszłości.

Niektóre upadki są przewidywalne. Z reguły trudne są święta, podobnie jak wyjątkowe dni, na przykład urodziny czy rocznice. Trudną chwilą może być też rocznica śmierci. O stracie przypominają nam pory roku. Jeśli doświadczyliśmy śmierci pod koniec lata, wspomnienie straty mogą wywołać sezonowe wyprzedaże przed rozpoczęciem roku szkolnego. Szczególnego znaczenia nabierają pewne dni: *W tym dniu po raz ostatni zawieźliśmy go do szpitala. Tego dnia ostatni raz rozmawialiśmy, zanim zapadła w śpiączkę. Z powodu utrwalonego mitu, że*

żałoba trwa rok, możemy nawet uznać, że czujemy się gorzej właśnie wtedy, gdy powinniśmy poczuć się lepiej. Pamiętajmy, że w żałobie niczego nie „powinniśmy”.

Przebieg naszej podróży może być różny w zależności od natury naszej relacji, od tego, jacy jesteśmy, i od rodzaju poniesionej straty. Sytuacja może zmieniać się z dnia na dzień: raz jest nam stosunkowo łatwo, innym razem jesteśmy zaszokowani intensywnością bólu. W przypadku większości z nas intensywność ta po jakimś czasie maleje – pomocna w tym może okazać się praca nad zrozumieniem naszej żałoby. Złe dni będą się zdarzać rzadziej, doznania będą mniej intensywne i krótsze. W żałobie nie sposób jednak przerwać podróży.

Dlatego właśnie w żałobie nie ma żadnej przewidywalnej agendy. Silny ból może szybko minąć – możemy wręcz nieomal przestać go odczuwać. Może to trwać rok, ale bywa też, że proces ten trwa dwa lata; zdarza się to dość często. Możemy dojść do wniosku, że potrzebujemy pomocy doradcy lub innego rodzaju wsparcia, jeśli intensywny ból nie mija. Czasem – nawet kilkadziesiąt lat po stracie – doznajemy nagłego przypływu żałoby. W moim przypadku w czasie radosnych urodzin mojego wnuka poczułem, jak bardzo brakowało mi możliwości podzielenia się tym zdarzeniem z moim tatą. Żałowałem, że nie mogę podzielić się z nim radością z tego, że nadano mu moje imię.

Ponieważ w żałobie nie ma terminarza, spróbuję podzielić się z wami kilkoma wskazówkami, które pomogą wam w podróży i pomogą zrobić dla siebie coś, dzięki czemu łatwiej będzie wam zmagać się ze stratą.

*Mit trzeci: W żałobie chodzi o to, by odpuścić i pozwolić odejść*

Ten mit jest najbardziej destrukcyjny. Być może wywodzi się on z czasów, gdy Zygmunt Freud po raz pierwszy podjął w swoich pismach temat żałoby. Zasugerował wtedy, że proces żałoby wiąże się z powolnym wycofywaniem energii emocjonalnej, którą niegdyś inwestowaliśmy w zmarłą osobę, a następnie z ponownym, stopniowym angażowaniem

jej w innych ludzi i inne relacje<sup>6</sup>. Inaczej mówiąc, w żałobie chodzi o to, by odpuścić i pozwolić odejść. Proces żałoby miał polegać na rewizji i wyciszaniu emocji, które zainwestowaliśmy w związek. Ten nieaktualny już pogląd na żałobę jest po prostu błędny: nie tak należy radzić sobie ze stratą.

Kiedy na przykład zmarł Martin Luther King, Coretta Scott King podjęła świadomą decyzję, że będzie kontynuować jego dziedzictwo i dzieło jego życia. W konsekwencji tej decyzji postanowiła, że nigdy ponownie nie wyjdzie za mąż, ponieważ osłabiłoby to autorytet moralny, który miała jako wdowa po Kingu. W tej roli Coretta King kontynuowała walkę o prawa człowieka. Nikt nie może powiedzieć, że utrzymanie więzi ze zmarłym, które wybrała, przeżywając żałobę, było czymś niewłaściwym.

Odpuszczanie sobie więzi ze zmarłą osobą po prostu się nie sprawdza. Podczas mojej praktyki stwierdziłem, iż wielu klientów obawia się, że uśmierzenie bólu dokona się w tym przypadku kosztem utraty wspomnień. Wolą raczej znosić ból, niż zapomnieć. Chciałbym zapewnić was, podobnie jak ich zawsze zapewniam, że w przyływach bólu zawsze mamy większą możliwość uzyskania dostępu do wspomnień. Jedną z pierwszych oznak poprawy jest to, że potrafimy śmiać się z jakiejś opowieści o osobie, której nam tak bardzo brakuje – z opowieści, która była zbyt bolesna, by pamiętać o niej tuż po jej śmierci.

Gdy zacząłem uczyć, mieszkałem w Astorii, w mojej rodzinnej okolicy na północnym zachodzie Queens, jednej z pięciu dzielnic Nowego Jorku. Astoria to okolica wieloetniczna, charakteryzująca się luźną zabudową z małymi podwórzami na tyłach domów. W Nowym Jorku stosuje się szczególną formę udręczenia właścicieli samochodów, zwaną „parkowaniem na przemian po obu stronach ulicy”: w pewne dni parkowanie dozwolone jest tylko po jednej stronie ulicy, by umożliwić

<sup>6</sup> Zygmunta Freuda, *Żałoba i melancholia* (1917), w: K. Walewska, J. Pawlik (red.), *Depresja. Ujęcie psychoanalityczne*, PWN, Warszawa 1992, s. 28–42.

czyszczenie nawierzchni. Większość właścicieli domów betonuje więc swoje podwórka, budując na nich małe garaże lub wydzielając miejsca parkingowe. Z reguły tej wyłamała się para moich włoskich sąsiadów w podeszłym wieku – Rosa i Joe. Na podwórku mieli ogród z pomidorami, a Rosa pilnowała zawsze, by jej sok pomidorowy wyciskany był ze świeżych warzyw. Uprawianie pomidorów w centrum Nowego Jorku, w cieniu wieżowców na Manhattanie, to nie lada wyzwanie. Pogoda jest zmienna, rozliczne plagi (w tym dzieci sąsiadów) – dokuczliwe, a ziemia wymaga nieustannego nawożenia.

Joe bez przerwy kłócił się z Rosą o jej ogród z pomidorami. Wciąż powtarzał, że świeże pomidory można przecież dostać na wielu okolicznych stoiskach z warzywami. Dlaczego nie zmienić ogrodu w parking? Rosa była jednak nieprzejednana i mówiła: „Jeśli umrę pierwsza, zrobisz, co będziesz chciał”. Joe żartował, że zaraz po odjeździe karawanu sprowadzi na podwórze ciężarówkę z cementem.

Rosa zmarła pierwsza, a Joe do końca życia z miłością pielęgnował jej ogród. Plonami dzielił się z sąsiadami, chętnie wspominając swoją żonę przy szklance wina.

Czy powiedzielibyśmy, że Joe nie uwolnił się od żałoby?

*Rzeczywistość: Utrzymujemy ciągłą więź z tymi, których kochamy*

W ostatnich latach radykalnie odeszliśmy od przekonania, że żałoba polega na uwolnieniu się od relacji ze zmarłym<sup>7</sup>. Nie zrywamy więzi ze zmarłymi, lecz raczej jesteśmy w stanie podtrzymywać i zazwyczaj podtrzymujemy ciągłą więź z tymi, których kochamy. Wiąż ta wyraża się na wiele sposobów. Na pewno zachowujemy wspomnienia o tych osobach – wspomnienia, z których wydobywamy wciąż nowe treści czy wskazówki i które nas prowadzą. Ludzie, których kochamy, stają się częścią

<sup>7</sup> Już kilkadziesiąt lat temu pogląd ten zaczęli kwestionować klinicyści i badacze. Jego niesłuszności dowiodły wydane ostatnio publikacje, których autorami są Dennis Klass i Phyllis R. Silverman, oraz książka Stevena L. Nickmana *Continuing Bonds: New Understanding of Grief*, Taylor & Francis, Washington, DC 1996.

naszej własnej biografii. Właściwie nie możemy się od nich odseparować. Ludzie ci odcisnęli na nas niezatarte piętno, wpływając na to, kim jesteśmy i jak siebie postrzegamy. To, że jestem młodszym bratem mojej siostry i brata oraz synem mojej matki i ojca, definiuje w jakiejś mierze osobę, którą się stałem.

Po naszych rodzinach przejmujemy dziedzictwo, a może nawet i pewne obciążenia. Jego najoczywistsza część dotyczy naszej konstytucji fizycznej – tego, w jaki sposób się uśmiechamy, jaki mamy kolor oczu i włosów. Głębsze aspekty tego dziedzictwa to wszystko, czego się nauczyliśmy, intuicje i nawyki, które zyskaliśmy dzięki tym relacjom. Część z nich może być niepozorna, sprowadzać się nieomal do indywidualnych osobliwości. Na przykład ja zaczynam każdy dzień od spisania listy rzeczy, które mam do zrobienia – podobnie jak kiedyś mój tata. Podobnie postępuje mój syn.

Niektórzy ludzie doświadczają niezwyklej momentów łączności z tymi, którzy odeszli – może to być sen albo nieokreślony moment, w którym czujemy obecność ukochanej osoby. Takie zdarzenia może trudno opisać, ale są niezapomniane. Czujemy też inne rodzaje więzi, dotyczące naszych wierzeń duchowych. Bywa, że wierzymy, iż osoba, którą opłakujemy, jest w niebie i czeka tam na nas. Bywa, że wierzymy, iż któregoś dnia, w przyszłym życiu, duchowo znów będziemy razem.

Powinniśmy jednak uważać, by te trwające wciąż więzi nie zaczęły nas ograniczać. Nie czujmy się zmuszeni dotrzymywać obietnic, które nie mają już sensu lub które nie są dla nas dobre. Jeden z moich studentów z college'u czuł się na przykład zobowiązany obietnicą, którą dał swojemu umierającemu ojcu, że zostanie księdzem, mimo iż nie chciał już być w seminarium. Inną klientkę, wdowę, dręczyła dana umierającemu mężowi obietnica, że nigdy już nie wyjdzie za mąż. Powinniśmy zastanowić się nad tymi aspektami naszych więzi, które mogą ograniczyć nasz wzrost.



Nigdy nie tracimy w pełni łączności z kimś, kogo kochaliśmy. Ukochane osoby zostają w nas. W rzeczywistości celem żałoby jest decyzja, jak nosić w sobie te wspomnienia i uczucia, by móc w pełni zaangażować się znów w życie. Wrócimy do tego w następnym rozdziale.

*Mit czwarty: Po stracie niezbędne jest zamknięcie procesu żałoby*

Być może słyszeliśmy, że istnieją jakieś działania czy zdarzenia, które mogą zamknąć proces żałoby bądź nas od niej uwolnić. Powszechnie uważa się, że takim zamknięciem jest pogrzeb, że na widok zmarłej osoby leżącej dostojnie w trumnie poczuwamy, iż jej cierpienia dobiegły końca i spoczywa teraz w pokoju. Czasem uważa się, że pewien etap żałoby zamyka raport z autopsji, jakby znajomość przyczyn zgonu zamykała w naszym życiu jakiś istotny rozdział. Słyszymy też niekiedy, że takie zamknięcie wiąże się z jakimś prywatnym obrzędem czy upamiętnieniem, że może być nim pamiątkowy tatuaż albo napisanie listu do zmarłego<sup>8</sup>. Działania te mogą być bardzo pomocne i kojące, ale nie są w stanie zakończyć żałoby.

Pojęcie zamknięcia procesu żałoby opiera się na dwóch obalonych mitach – że istnieje terminarz żałoby i że w jakiś sposób możemy wyjść poza żałobę, pozwalając odejść ukochanej osobie lub odgradzając się od niej. Pojęcie zamknięcia po prostu dodaje do tych przekonań stwierdzenie, że taki kres można osiągnąć za pomocą jakiegoś obrzędu lub czynności.

Pojęcie zamknięcia, choć błędne, ma swoją historię. Blisko sto lat temu zaczęli go używać psychologowie postaci (Gestalt), następnie zaś przejęli je aktywiści ruchów na rzecz praw ofiar przestępstw. Osoby, które padły ofiarą przestępstwa, domagały się prawa do udziału w procesie, do wygłaszania mów oskarżycielskich, do obecności podczas ogłaszania wyroku i przy egzekucji, co miało spowodować zamknięcie procesu

<sup>8</sup> Nancy Berns, *Closure: The Rush to End Grief and What It Costs Us*, Temple University Press, Philadelphia 2011.

żałoby. Jednak nawet w tak dramatycznych przypadkach kres żałoby w rzeczywistości nigdy nie nadchodził.

*Rzeczywistość: Nigdy nie będzie „zamknięcia”*

Zamknięcie po prostu nie jest przydatne w zmaganiach ze stratą. Większość ludzi, którzy doznają żałoby, przekonuje się, że z czasem ich ból słabnie i są w stanie funkcjonować równie dobrze, jak przed stratą, a nawet jeszcze lepiej. Jednak nawet po dłuższym czasie możemy doświadczyć krótkich przypływów żałoby, chwil, w których głęboko przeżywamy naszą stratę. Żałoba nie jest chorobą, z której można się wyleczyć, ani jednym ze zdarzeń na drodze wiodącej do jakiegoś celu. Jest to raczej podróż, która trwa przez całe życie, i nie zmieni tego żaden pojedynczy akt ani nawet szereg działań.

W naszej podróży zdarzają się oczywiście ważne momenty. Duże znaczenie mają pogrzeby. Sensowny pogrzeb może mieć wielką wartość terapeutyczną. Podobnie raport z autopsji może udzielić odpowiedzi na niepokojące nas pytania. Tak właśnie było w przypadku Georgii. Gdy jej dwudziestoletni syn zmarł na szczególnie złośliwą postać bakteryjnego zapalenia opon mózgowych, Georgię nękała myśl, że być może przeoczyła jakiś wczesny objaw choroby lub nie skorzystała z jakiejś możliwości terapii. Choć lektura raportu z autopsji była bolesna, utwierdziła ją w przekonaniu, że zrobiła wszystko, co mogła. W takich przypadkach kompetentna diagnoza i raport z autopsji mogą odegrać bardzo ważną rolę; to samo odnosi się do innych podobnych sytuacji, takich jak śmierć łóżeczkowa (zespół nagłego zgonu niemowląt, *sudden infant death syndrome* – SIDS), gdy naszą żałobę może poważnie skomplikować obawa, że spowodowaliśmy śmierć przez jakiś czyn albo zaniedbanie. W przypadku Manuela raport z autopsji dziecka zmarłego na SIDS rozwiął obawy, które dręczyły jego i jego żonę. Jednak choć zdarzenia te mogą nieść ulgę lub dostarczać odpowiedzi na nurtujące nas pytania, z pewnością nie „zamykają” one procesu naszej żałoby. Musimy położyć kres stosowaniu terminu „kres” czy „zamknięcie” żałoby.

Obrzędy i upamiętnienia mogą pomóc nam w zmaganiach ze stratą. Napisanie listu do zmarłego i odczytanie go nad jego grobem to doskonała metoda okazania uczuć, które domagają się wyrażenia, a nawet przeproszenia za coś, co zrobiliśmy lub czego nie zrobiliśmy. Te ważne gesty jednak nie kończą naszej podróży. Doskonale ujęła to Georgia, odpowiadając przyjaciółom, którzy pytali ją, czy raport z autopsji był dla niej zamknięciem żałoby: „Raport odpowiedział na wiele pytań. Dodał mi otuchy – i to było ważne. Żałoba jednak to co innego – uczę się, jak żyć ze stratą”.

*Mit piąty: Musimy przepracować stratę, by odnaleźć pokój*

Ten mit również wywodzi się z koncepcji, którą sto lat temu sformułował Freud. Uważał on, że gdy doświadczamy straty, powinniśmy spodziewać się też jakiegoś silnego doznania rozpacz. Myślał, że nieokazywanie rozpacz to znak, że z naszą żałobą coś jest nie w porządku, że negujemy stratę lub że ją wypieramy. Freud sądził, że ludzie muszą *czuć* swoją żałobę – płakać, rozpaczać, okazywać jakieś wyraźne oznaki bólu – i że jedynie doznając w ten sposób bólu i przepracowując go, mogą mieć nadzieję, że wyjdą kiedyś z żałoby i odnajdą pokój.

W literaturze samopomocowej często zakłada się, że ludzie, którzy otwarcie wyrażają emocje podczas żałoby i okazują ją publicznie, są zdrowsi od tych, którzy tego nie czynią. Z powodu tego błędnego założenia ludzie, którzy w rzeczywistości dobrze radzą sobie z żałobą, mogą uznać, że coś jest z nimi nie w porządku.

Niebezpieczeństwo, jakie niesie ze sobą ten mit (podobnie jak to, które wiąże się z modelem pięcioetapowym), polega na tym, że wyznacza on tylko jeden sposób żałoby – podaje tylko jedną drogę żałoby, sugerując, że jeśli nią nie podążamy, to coś jest z nami nie tak. Pod jego wpływem możemy uznać, że tłumimy żałobę bądź nie chcemy się do niej przyznać – lub, co gorsza, że może nie kochaliśmy wystarcza-

jąco mocno zmarłego lub że nie zależało nam na nim tak bardzo, jak sądziliśmy. Ktoś inny może wyciągnąć błędny wniosek, że skoro nie okazujemy emocji w widoczny sposób, to nie kochaliśmy osoby, którą straciliśmy. Znałem kiedyś parę, której córeczka zmarła na białaczkę. Jej matka nieustannie płakała, gdy tylko coś przypomniało jej o stracie. Ojciec ufundował stypendium naukowe, by uczcić jej pamięć. Jego żona zarzucała mu, że nie płacze, i pytała, czy kiedykolwiek naprawdę kochał swoją córkę. Ojciec był wstrząśnięty, że jego towarzyszka życia nie widzi jego miłości i oddania wyrażonego kontynuacją dziedzictwa ich dziecka.

To oczekiwanie, że w żałobie należy okazywać uczucia, może wywodzić się z czegoś, co można by określić mianem *odchylenia afektywnego* w doradztwie. Często pytanie, które najbardziej kojarzy nam się z doradztwem, brzmi: „Co czujesz w związku z tym?”. To odchylenie afektywne znajduje swój dobitny wyraz w literaturze na temat mężczyzn przeżywających żałobę. Wielu klinicystów uważa, że mężczyźni przeżywają żałobę gorzej niż kobiety, o których sądzi się, że łatwiej przyjmują pomoc i lepiej wyrażają emocje – obie te zdolności uważane są za istotne w procesie żałoby. Ponieważ – zgodnie z tym przekonaniem – mężczyznom trudniej jest okazać uczucia czy przyjąć pomoc, mają jakoby większe trudności z reakcjami na stratę. Ostatnio podczas jednego z wykładów pewien doradca zasugerował, że jeśli mężczyzna w żałobie odpowiada: „dobrze” na pytanie: „jak się masz?”, to wypowiedź tę należy odczytać jako skrót hasła: „zawsze ukrywaj uczucia, nigdy ich nie wyrażaj”. Opisany tu pogląd zakłada, że istnieje ograniczona liczba sposobów skutecznego radzenia sobie ze stratą<sup>9</sup>. Mimo to niewiele badań próbuje sprawdzić prawdziwość założenia, że powinniśmy prze-

---

<sup>9</sup> Dobitnie wyraża to Carol Staudacher w swojej książce *Men & Grief*: jest tylko jeden sposób przeżywania żałoby. Polega on na przejściu przez jej jądro. Tylko wtedy, gdy doświadczymy nieuchronnych emocjonalnych skutków śmierci bliskiej nam osoby, będziemy mogli później odzyskać pokój. Por. Carol Staudacher, *Men & Grief*, New Harbinger, Oakland, CA 1991, s. 3.

pracować emocjonalnie naszą żałobę<sup>10</sup>. Musimy rozróżnić pomiędzy emocjonalnym przepracowaniem naszej żałoby a przepracowaniem jej w sensie ogólnym.

*Rzeczywistość: Każdy z nas przepracowuje stratę na swój własny sposób*

Być może lepiej będzie, jeśli założymy, że choć wszyscy mamy potrzebę przepracowania naszych strat, to każdy z nas czyni to na swój własny sposób. Dla niektórych z nas jest to proces długi, mozolny i emocjonalnie trudny. Inni mogą radzić sobie z żałobą szybciej, a ich zmaganiom towarzyszy mniejszy niepokój wewnętrzny.

Możemy też różnić się co do sposobów przepracowywania naszej żałoby i naszego doświadczenia dotyczącego tego, jak wyrażamy naszą stratę i jak dostosowujemy się do nowej sytuacji. Oczywiście jednym z tych sposobów jest otwarte wyrażanie naszej żałoby, ale inne są równie skuteczne<sup>11</sup>. Emocjonalny styl przeżywania żałoby to schemat *intuicyjny* – część ludzi radzi sobie z żałobą, wyrażając i badając swoje emocje. W przypadku Alicji przepracowywanie żałoby wiąże się z udziałem w spotkaniach grupy wsparcia, gdzie może wypłakać się w gronie podobnych sobie osób, które rozumieją jej stratę i dodają jej otuchy. Może tam przepracować trudne emocje – gniew na Boga z powodu straty, poczucie winy, ulgę, że śmierć w końcu nadeszła, kładąc kres mękom, jakie musiała znosić jej córka w ostatnich dniach życia – we wspólnym otoczeniu, w którym, jak mówi, „ludzie ją rozumieją”.

W schemacie *instrumentalnym* żałoby doświadczą się fizycznie, na przykład poprzez niepokój ruchowy lub cielesny ból. Tu *przemysłujemy* naszą żałobę i *dokonujemy* jej. W ten właśnie sposób radził sobie z żałobą Bob. Gdy jego syn, pilot, zaginął nad oceanem podczas lotu szkoleniowego, jego żona w pełni wykorzystała pomoc terapeutyczną

<sup>10</sup> Camille B. Wortman, Roxane Cohen Silver, *The Myths of Coping with Loss*, „Journal of Consulting and Clinical Psychology” 57:3 (June 1989), s. 349–357.

<sup>11</sup> Kenneth J. Doka, Terry L. Martin, *Grieving Beyond Gender: Understanding the Way Men and Women Mourn*, Routledge, New York 2010.

zaoferowaną przez linie lotnicze. Bob natomiast zajął się wyłącznie badaniem rytmu przyptywów i odpływów. Co dzień wylatywał po południu własnym samolotem, by szukać śladów wraku.

U wielu ludzi spotykamy schematy *mieszane*, w których występują zarówno intuicyjne, jak i instrumentalne reakcje na stratę.

Choć mamy potrzebę przepracowania naszej straty, to proces ten nie przebiega według żadnej agendy; nie przebiega on też w ten sam sposób u wszystkich. Tym, w jaki sposób przeżywamy żałobę, jak okazujemy ból po stracie, czy płaczymy, załamujemy się, czy też reagujemy stoickim spokojem, nie da się mierzyć naszej miłości do osób, które utraciliśmy.

*Mit szósty: Ludzie w sposób naturalny dochodzą do siebie po stracie*

Wielu ludzi rzeczywiście dobrze adaptuje się do straty<sup>12</sup>. Ich reakcje żałobne są stosunkowo słabe i nadal dobrze sobie radzą ze wszystkimi obowiązkami w pracy, w domu i w szkole. Wielu ludzi radzi też sobie ze stratą bez żadnej dodatkowej pomocy<sup>13</sup>. Nie każdy potrzebuje do-

---

<sup>12</sup> George A. Bonanno, poważany psycholog z Uniwersytetu Columbia, autor książki *The Other Side of Sadness: What the New Science of Bereavement Tells Us about Life after Loss*, Basic Books, New York 2000, uważa, że strata jest nieuniknionym aspektem ludzkiej kondycji. Ponieważ zawsze radzimy sobie ze stratą, wykształciliśmy zadziwiającą umiejętność dobrego radzenia sobie z nią, a nawet wzrastania nie mimo niej, lecz z jej powodu. Według Bonanno większość ludzi ma potrzebę przepracowywania żałoby jedynie w niewielkim stopniu i tylko niewielu z nas potrzebuje w tej kwestii pomocy profesjonalistów czy nawet z niej korzysta. Podobny pogląd głosi dziennikarka Ruth Davis Konigsberg w swojej książce *The Truth about Grief: The Myth of Its Five Stages and the New Science of Loss*, Simon & Schuster, New York 2011. Nie jest to bynajmniej zaskakujące, ponieważ Konigsberg w dużym stopniu opiera swoje rozważania na badaniach Bonanno. Książka Konigsberg to raczej proza dziennikarska. Autorka dowodzi w niej, że w naszej kulturze kwitnie „przemysł żałobny”, podtrzymujący autorytet doradców specjalizujących się w żalobie oraz mit o jej etapach.

<sup>13</sup> Fakt ten był znany także wcześniej. Brytyjski psychiatra Colin Murray Parkes jest pod wieloma względami ojcem współczesnych badań nad żałobą. Zaczął pracować z Dame Cicely Saunders, założycielką współczesnego ruchu hospicyjnego, w hospicjum św. Krzysztofa na przedmieściach Londynu. Kilkadziesiąt lat temu napisał ważny artykuł *Grief Counseling: Who Needs It?*, prezentując w nim wyniki swoich badań. Zawarte tam wnioski są aktualne także dzisiaj. Por. Colin Murray Parkes, *Bereavement Counselling: Does It Work?*, „British Medical Journal” 281:6232 (July 5, 1980), s. 3–6.

radztwa, ale niektórzy go potrzebują, zwłaszcza osoby zmagające się ze skomplikowanymi stratami i ci, którzy nie mają silnego wsparcia.

*Rzeczywistość: Wiele osób dochodzi do siebie, doznawszy straty, ale wiele osób może mieć duże trudności z żałobą – aż do zaburzeń w funkcjonowaniu*

Żałoba niekoniecznie musi być przyczyną zaburzeń. Zawsze zaczynam spotkania naszej grupy wsparcia od pytania, czy ktoś ma jakiś temat, który chciałby przedyskutować. Kiedyś pewna kobieta, Sylvia, odpowiedziała niemal usprawiedliwiająco: „Myślę” – powiedziała z wahaniem – „że mam się lepiej, niż powinnam”. Zdawała się martwić, że jest coś, czego powinna doznawać, a nie doznaje – że spadnie na nią przygniatający ciężar bólu związanego z żałobą.

Tymczasem jej reakcja była tak naturalna i normalna, jak reakcje innych osób w grupie. Co więcej, ostatnie badania wykazały, że u blisko połowy badanych wystąpiło stosunkowo mało objawów żałoby. Osoby te były w stanie normalnie funkcjonować nawet po doznaniu straty<sup>14</sup>. Badacze stwierdzili, że odznaczają się one *odpornością psychiczną* (rezyliencją) – są prężne i dochodzą do siebie po stracie.

Tacy „silni” żałobnicy często odznaczają się pewnymi wspólnymi cechami. Okazuje się na przykład, że nie doświadczyli w życiu wielu strat – nieczęsto zdarzała im się śmierć kogoś bliskiego, straty nie następowały jedna po drugiej, a przed stratą byli zdrowi psychicznie. Wcześniej zgłaszali mniej problemów psychologicznych i stresorów, dysponowali silnym wsparciem społecznym. Mieli silną, uwewnętrznioną duchowość, będącą źródłem pocieszenia i wsparcia.

Ponadto tacy żałobnicy na ogół nie doświadczyli wcześniej nagłej śmierci bliskiej im osoby. Nie byli też przekonani, że mogli zapobiec zgonom – uważali, że nie mogli zrobić nic, by zapobiec stracie. Większość twierdziła, że doświadczenie pożegnania ze zmarłym przyniosło

<sup>14</sup> George A. Bonanno, Camille B. Wortman, Randolph M. Nesse, *Prospective Patterns of Resilience and Maladjustment During Widowhood*, „Psychology and Aging” 19:2 (June 19, 2004), s. 260–271.

im wielką ulgę i pocieszenie. Często w przypadku nagłych śmierci, takich jak wypadek samochodowy czy nawet zawał lub atak serca, żałobników przesładuje poczucie winy; wciąż zadają sobie pytanie, co by było, gdyby zrobili coś, czego nie zrobili.

Mimo że na ogół nie mamy wpływu na okoliczności śmierci, możemy się czegoś nauczyć od tych prężnych żałobników. Żałobnicy charakteryzujący się prężnością psychiczną odznaczają się optymistycznym nastawieniem, wierzą, że nawet najtragiczniejsza sytuacja może stanowić okazję do nauki i osobistego wzrostu. Sylvia mocno w to wierzyła. Strata jej męża była bardzo bolesna, ale Sylvia potraktowała zmiany, które nastąpiły po jego śmierci, jako wyzwanie. Każde nowe osiągnięcie lub zadanie, którego się podejmowała – nawet tak przyziemne, jak płacenie domowych rachunków – uznawała za osobisty triumf.

W ten sposób dochodzimy do innej charakterystycznej cechy „silnych” żałobników – wierzą oni, że nawet z najgorszych zdarzeń może wyniknąć coś dobrego. Syn Alana zginął w tragicznym wypadku podczas jednej ze swoich wypraw – poślizgnął się i spadł z urwiska. Przeżywając głęboko żałobę po swoim synu, Alan znajduje pocieszenie w fakcie, że inni unikną podobnego losu dzięki nowej poręczy ochronnej, do której instalacji przyczynił się wypadek jego dziecka. Wszyscy jesteśmy zdolni do wzrostu nawet wtedy, gdy przeżywamy traumę.

„Silni” żałobnicy starają się też świadomie przywoływać pozytywne wspomnienia o zmarłym. Z czasem, jak mówią, te pocieszające wspomnienia pojawiają się spontanicznie. Sylvia na przykład przychodzi na plażę, którą uwielbiał jej mąż. „Odtwarzałam w myślach różne wydarzenia – początkowo bardzo świadomie. Wkrótce za każdym razem, gdy przyszedłam na plażę – a nawet wtedy, gdy tylko spojrzałam na jej zdjęcie – doznawałam natłoku tych ciepłych myśli”.

Nie musimy przejmować się, że mamy się lepiej, niż sądzimy, że powinniśmy. Taka świadomość może przynosić ulgę. Możemy też uczyć



się od tych, którzy „mają się lepiej, niż powinni” – nawet wtedy, gdy przytłacza nas ból żałoby.

Jeśli jednak radzenie sobie ze stratą przychodzi wam z trudnością, następane rozdziały pomogą odnaleźć własną drogę.

*Mit siódmy: Po długiej chorobie łatwiej jest pogodzić się ze śmiercią*

Mit ten ma wiele wariantów – na przykład: „Długa choroba to trudne doświadczenie dla zmarłego, ale ułatwia ona żałobę żyjącym; nagła śmierć jest łatwiejsza dla zmarłych, ale trudniejsza dla tych, którzy zostają”. Opiera się on na niezrozumieniu pojęcia *antycypacji żałoby* – na przekonaniu, że antycypując śmierć bliskiej osoby, już opłakujemy stratę. Inaczej mówiąc, gdybyśmy opłakiwali śmierć zmarłego, nim umrze, w momencie jego śmierci przeżylibyśmy mniejszy szok i mielibyśmy już za sobą część żałoby. Przekonanie to, jak się wydaje, nieomal zakłada, że dysponujemy jakąś ściśle określoną ilością łez czy bólu i że jeżeli jej część zużylibyśmy już wcześniej, to zabrakłoby ich na czas po śmierci.

*Rzeczywistość: Każda śmierć jest trudna*

Jeden z moich nauczycieli, rabin Earl Grollman, miał zwyczaj podkreślać, że najgorsza strata to ta, z którą zmagamy się teraz. Każda strata jest trudna na swój własny sposób. Długotrwałe i nagłe straty są źródłem różnych problemów dla tych, którzy zostają. W przypadku nagłej straty może wystąpić doznanie traumy – utrata poczucia, że żyjemy w bezpiecznym i przewidywalnym świecie, a także głęboki szok z powodu straty i ciężar niedokończonych spraw. W przypadku długotrwałej straty możemy doświadczać ambiwalentnych uczuć – z jednej strony czekamy na niechybną śmierć, z drugiej strony staramy się uniknąć jej nieuchronności. Pojęcie antycypacji bólu czy żałoby opiera się na nieporozumieniu. Tym, co opłakujemy w czasie trwania choroby, są często wszystkie straty związane z tą chorobą – fakt, że ktoś, kogo kochamy, często codziennie traci część swojej sprawności i jakiś aspekt

swojej tożsamości. Gdy kochana przez nas osoba umrze, opłakujemy to, że ją straciliśmy<sup>55</sup>.

## DWA INNE MITY

Mimo że wspomniałem już o nich mimochodem na początku tego rozdziału, chcę teraz pokrótce omówić je nieco szerzej:

*Mit: Żałoba to jedynie reakcja na śmierć*

*Rzeczywistość: Żałoba to reakcja na wszystkie rodzaje straty*

Tu Freud miał rację. Freud często zaczynał swoje teksty od opisu przypadków lub od anegdot ilustrujących jego tezy. Swój esej *Żałoba i melancholia* Freud rozpoczął od zacytowanej z jednego z przypadków klinicznych anegdoty o pannie młodej porzuconej u stóp ołtarza przez swego narzeczonego.

Czasem zapominamy, że żałobę wywołuje strata, a nie śmierć. Opłakujemy śmierć ludzi, których kochaliśmy, lecz opłakujemy też inne straty. Każde zerwanie relacji z czymś lub z kimś, do kogo byliśmy przywiązani, wywołuje żałobę. Opłakujemy rozwody i rozstania. Możemy opłakiwać też stratę takich rzeczy, jak dom, praca czy samochód, który był dla nas ważny. Możemy doznawać żałoby z powodu rzeczy o znaczeniu symbolicznym, takich jak utrata reputacji czy statusu społecznego. Możemy opłakiwać stratę osób, których nigdy nie spotkaliśmy – jesteśmy na przykład świadkami reakcji na śmierć różnych celebrytów czy osób publicznych, takich jak Nelson Mandela, księżna Diana czy Elvis Presley. Możemy przeżywać żałobę po odejściu zwierząt. Nieraz zaskakuje nas żałoba powodowana utratą osób, o których myśleliśmy, że już dawno nic nas z nimi nie łączy – na przykład śmiercią byłego

---

<sup>55</sup> Therese A. Rando (red.), *Clinical Dimensions of Anticipatory Mourning: Theory and Practice in Working with the Dying, Their Loved Ones, and Their Caregivers*, Research Press, Champaign, IL 2000.

współmałżonka. Doznajemy żałoby z powodu naszej własnej choroby bądź z powodu choroby ludzi, na których nam zależy. Także w tym przypadku dotyka nas szereg strat związanych z pogorszeniem stanu zdrowia, gdy musimy zrezygnować z wielu ważnych dla nas rodzajów aktywności i mamy coraz mniej sił, by choćby tylko normalnie żyć. Rzecz w tym, że jako ludzie angażujemy się emocjonalnie i przywiązujemy do wielu różnych osób i rzeczy. Gdy więzi te zostają zerwane, doznajemy żałoby.

*Mit: Pewne rodzaje strat są trudniejsze od innych*

*Rzeczywistość: Każda strata może być bolesna*

Łatwo jest sądzić, że nasza strata jest trudniejsza niż inne. Nie sposób jednak zmierzyć bólu z powodu śmierci dziecka ani porównać go do bólu z powodu straty ukochanego partnera. Jak zobaczymy w następnych rozdziałach, każdy rodzaj straty rodzi inne rodzaje problemów. Każda strata boli na swój własny, niepowtarzalny sposób.



W dalszej części tej książki zapoznamy się z wynikami najnowszych badań na temat różnych sposobów przeżywania żałoby. Opiszę indywidualne strategie, które możemy obrać, by jak najskuteczniej móc poradzić sobie ze swoją żałobą. W tej pierwszej części przedstawię najczęstsze sposoby przepracowywania żałoby i nauki życia ze stratą oraz różne wzorce i style zmagania się ze stratami, których możemy doznać.

W części drugiej rozważymy wyjątkowy charakter wyzwania związanych z różnymi stratami, których doznajemy zazwyczaj w dorosłym życiu – ze stratą współmałżonka, dzieci, rodziców i rodzeństwa. Bywa, że zmagamy się nie tylko z naszą własną żałobą, lecz także z żałobą innych – naszych rodziców, teściów, dzieci i wnuków. Bywa też, że staramy się okazać wsparcie w żałobie naszym krewnym, przyjacio-

## Żałoba jest podróżą

łom, koleżankom i kolegom. Niezależnie od tego, w jakiej sytuacji się znajdziemy, proponuję konkretne sugestie, które mają pomóc zrozumieć żałobę i uporać się z nią po to, byśmy mogli zacząć odbudowywać własne życie.