



Freya v. Stülpnagel

Bez Ciebie

Wsparcie po stracie
bliskiej osoby



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

Bez Ciebie

Freya v. Stülpnagel

Bez Ciebie

Wsparcie po stracie
bliskiej osoby



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Natalia Paszko
SKŁAD: Tomasz Piłasiewicz
PROJEKT OKŁADKI: Piotr Pisiak
TŁUMACZENIE: Wioletta Góra
Zdjęcie na str. 69: Wioletta Góra

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2013
ISBN 978-83-7377-566-4

Tytuł oryginału: Ohne dich. Hilfe für Tage, an denen die Trauer besonders schmerzt
by Freya von Stülpnagel

© 2009 by Kösel-Verlag, a division of Verlagsgruppe Random House GmbH, München, Germany.

© Copyright for Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2013
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana
ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych,
kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.talizman.pl – detal
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

Książkę dedykuję
mojemu zmarłemu synowi

In Memoriam

Są ludzie, których grzebiemy w ziemi, jednak tych, których szczególnie czule kochamy, chowamy w naszych sercach. Wspomnienie o nich towarzyszy nam codziennie w trakcie naszych działań i dążeń. Myślimy o nich z każdym oddechem, a w naszej duszy przybraли już nową postać, zgodnie z subtelnym prawem wędrówki dusz, które obowiązuje w królestwie miłości.

cytując Honoré de Balzac



Benni v. Stülpnagel
25.02.1980 – 6.04.1998

Spis treści

Słowo wstępne	9
Wprowadzenie	11
Żałoba	17
Więź ze zmarłym	18
Ból.....	22
Gdzie znaleźć pomoc?	25
Żałoba i radość	41
Miejsce dla zmarłego	42
Śmierć członka rodziny	48
Śmierć rodziców.....	48
Śmierć partnerki lub partnera	52
Śmierć brata lub siostry	57
Śmierć dziecka	60
Samobójstwo	71
Przeciwko błędnym osądom	71
Szczególne dni w roku	85
Boże Narodzenie	85

Urodziny.....	88
Rocznica śmierci	90
Wielkanoc	92
Rytuały – ich moc i zbawienne działanie	97
Dlaczego rytuały są tak pomocne?	98
Rady dla otoczenia	108
Żałoba i moc przemiany	126
Epilog	140
Podziękowanie	141
O mnie i mojej pracy	143
Załącznik	145
Wykaz źródeł i bibliografia	145
Adresy	147

Słowo wstępne

Osoby pogrążone w żałobie to mędrcy. Zrozumiałam to, pracując z rodzicami będącymi w rozpacz po stracie dziecka, dla których od wielu lat prowadzę seminaria. Odejście dziecka to jedna z najgłębszych ran, jaką musi znieść serce człowieka, dlatego też osoby te wymagają szczególnej opieki. Od około dwudziestu lat wzrasta poziom świadomości w zakresie odpowiedzialności i pomocy w stosunku do osieroconych rodziców. Nie bez racji mówi się nawet o nowej kulturze wspierania w żałobie. Seminaria, wykłady, nabożeństwa, osoby prywatne, zarejestrowane stowarzyszenia i akademie oferują pomoc w przechodzeniu przez proces żałoby, a w licznych grupach samopomocy ludzie doświadczają pocieszenia, siły i nadziei. Natomiast ja osobiście mogę powiedzieć, że nieskończenie wiele zawdzięczam osieroconym rodzicom. Pozwolili mi uczestniczyć w swym bólu, podarowali i przekazali wiedzę, której nie otrzymałabym nigdzie indziej.

Szczególnie skuteczną i wiarygodną pomoc przekazują osoby osobiście dotknięte tym problemem, które jednak dały radę ponownie powiedzieć życiu wszechstronne TAK.

Freya v. Stülpnagel – matka, która doświadczyła tego bólu, towarzyszyła mi w ostatnich latach podczas seminariów, oferując nieocenioną pomoc. Teraz w swojej książce *Bez Ciebie* wskazuje

w sposób wiarygodny i przekonywujący drogę od dramatycznej żałoby ku nadziei, witalności i radości istnienia. Dotyczy to każdego rodzaju straty, dlatego też książka ta adresowana jest do wszystkich osób pogrążonych w żałobie. Autorka próbuje przekonać czytelnika, aby w procesie żałoby zawierzył „mocy przemiany”, jak to określa Freya v. Stülpnagel.

Również osoby niedotknięte bezpośrednio omawianym tu problemem mogą sięgnąć po tę książkę, ponieważ przekazuje ona czytelnikowi doświadczenia, które pomogą w kontaktach z opłakującymi. Kultura ducha i serca, którą żyjący człowiek wykształcił, stykając się z umieraniem, śmiercią i żałobą, może wpłynąć w sposób zbawienny na nasze człowieczeństwo. Nie prowadzi ona bowiem nigdy do przygnębienia, lecz pogłębia jeszcze bardziej wrażliwość serca na sprawy teraźniejsze i przyszłe, a także obdarowuje umysł prawdziwą mądrością życia. „Naucz nas liczyć dni nasze, abyśmy osiągnęli mądrość serca”¹ – mówi psalmista.

Nierzadko człowiek w sposób nagły i nieoczekiwany konfrontowany jest ze swoją skończonością, najgorzej jest wszakże, gdy opuszcza go najbliższa osoba. Dlatego, aby nie popaść w rozpacz, trzeba pozwolić sobie udzielić wsparcia, które jest jednocześnie prawdziwym pokrzepieniem. Książka Freyi v. Stülpnagel daje nie tylko pocieszenie, lecz także obdarowuje nas wszystkich pokojem serca mającym swe źródło w harmonii nieskończoności i wieczności.

P. Claudius Bals, OSB, St. Ottilien

¹ Tłumaczenie wg Biblii Tysiąclecia – *przyp. tłum.* (wszystkie przypisy występujące w książce są przypisami tłumacza).

Wprowadzenie

Gdyby ktoś mi powiedział jeszcze w styczniu 1998 roku, że któregoś dnia całkowicie poświęcę się towarzyszeniu osobom pogrążonym w żałobie odpowiedziałabym, kompletnie nie rozumiejąc, o co chodzi: „A dlaczego miałabym to zrobić?”.

Życie wpełchnęło mnie na tę drogę absolutnie niespodziewanie. W kwietniu 1998 roku nasz trzeci syn, Benni, który właśnie skończył 18 lat, odebrał sobie życie. W jednej chwili świat nam się zawalił. Byliśmy szczęśliwą, radosną rodziną. Prowadziliśmy otwarty dom, który wypełniało czterech pełnych temperamentu chłopaków, każdy przyprowadzał swoich przyjaciół, bawiliśmy się, świętowaliśmy, dyskutowaliśmy, życie było dla nas hojne, a my byliśmy wdzięczni, że nasze dzieciaki są zdrowe i dorastają otoczone szerokim gronem przyjaciół. W styczniu 1998 roku wirus grypy położył nas wszystkich do łóżka. Benni nie wyleczył się z tego. Czuł się zupełnie wykończony, źle sypiał, a jeśli nawet udało mu się zasnąć, to budził się niewypoczęty i mawiał: „Chyba nie jestem już tym samym Bennim”. Mnie się wydawało, że moje dziecko, któremu zawsze wszystko się udawało i łatwo przychodziło – obojętnie, czy to w szkole czy na zajęciach sportowych – musi również przejść przez taką fazę, w której nie wszystko idzie jak po maśle, aby w końcu wydorosnąć.

Ani lekarze, ani rodzeństwo, ani też on sam – nikt z nas, nie zdawał sobie sprawy z jego stanu, czy raczej nie potrafiliśmy go sobie w żaden sposób wytłumaczyć i mieliśmy nadzieję, że zaplanowany wyjazd na narty pozwoli mu odzyskać siły. Do tego wyjazdu jednak nie doszło. 6 kwietnia 1998 roku odebrał sobie życie. W tym momencie czas się dla nas zatrzymał, ziemia rozstała się nam pod nogami, ogarnęła nas absolutna bezradność i trwoga.

Tren – Nie, Nie, Nie

*Nie, nie, nie!
Wszystko zniszczone.
Moje życie zniszczone.
Nic nie ma sensu
Niepojęte,
powrót do obnażonego Ja!*

*Otchłań
Ciemność
ziemię mi spod stóp
wyrrywają
bezustannie.
Mój Boże, mój Boże,
czemuś mi to uczynił!
Jakże mam kiedykolwiek dostrzec światło?
Czy jeszcze w ogóle jest światło?*

*Spadam – spadam z wysoko.
Spadam niżej i niżej. A jednak
Potrafię zawierzyć,
Mam prawo zawierzyć,
Muszę zawierzyć.
Nie ma innej drogi
niż w głąb nocy.
Podświadomość wszakże podpowiada:
Masz oparcie.
Masz ostoję.
A mimo to – jesteś sam.*

(napisane w grudniu 2000 roku)

To prawda, że w żałobie czujemy się opuszczeni. Każdy musi znaleźć swoją własną drogę przez nią i w pojedynkę ją przemierzyć, jeśli jednak los będzie nam przychylny, nie pozostaniemy sami.

My mieliśmy to szczęście i nie zostaliśmy bez pomocy!

Dzięki życzliwości rodziny, dobrych przyjaciół i katolickiego księdza, który poświęcił nam niezmiernie dużo czasu i uwagi, a z biegiem lat został naszym bliskim przyjacielem, udało nam się zacząć żyć na nowo. Ten cios losu nie rozbił naszej rodziny, wręcz przeciwnie, zyskaliśmy dodatkową siłę, bliskość, tolerancję i energię, ponieważ żałoba, tęsknota, smutek przestały być przeszkodą, a stały się częścią naszego istnienia. Za ich sprawą nasze życie, życie, w którym Benni już zawsze będzie miał swoje miejsce – jest i pozostanie naszym trzecim dzieckiem – stało się pełniejsze.



Musieliśmy w sposób bolesny doznać, że śmierć i żałoba są częścią bytu. Całą tę wiedzę, wszelkie nowe doświadczenia, nowe poznanie, które stały się naszym udziałem, oddalibyśmy natychmiast, gdybyśmy mogli odzyskać nasze kochane dziecko. Ponieważ jednak jest tak, jak jest, jesteście wdzięczni za wszystko, czym zostaliście obdarzeni od tego dnia, od godziny zero. Nawiązały się nowe wspiane relacje, dane nam było odkryć i doświadczyć nieznanego, a dzięki temu – jak mi się wydaje – każdy z nas na powrót i „mimo wszystko mógł powiedzieć życiu *tak*”.

Właściwie nie zamierzałam pisać tej książki, ponieważ jest już tak wiele publikacji poświęconych żałobie. Prowadząc wykłady spotkałam jednak mnóstwo ludzi, którzy jak jeden uważali, że powinnam opublikować moje przemyślenia właśnie w tej formie i zachęcili mnie do podjęcia tego kroku.

Poprzez tę książkę chciałabym powiedzieć wszystkim osobom, które dotknęła żałoba w rodzinie lub w gronie znajomych, aby nie uciekały przed nią, aby nie bały się dopuścić jej do siebie, ponieważ żałoba nas nie ominie, kiedyś i tak będziemy musieli przez nią przejść.

Jeśli jednak dopuścimy ją do siebie, przeżyjemy ją, wówczas nie będzie ona siłą, która hamuje życie, lecz będzie towarzyszem życia. Żałoba ubogaca życie, nawet jeśli straciło ono przez nią swą beztroskość.

Pomocą w przejściu tej drogi będą dla Was teksty literackie, wiersze i obrazy. Są one bowiem zaproszeniem do zatrzymania się na chwilę, zobaczenia, co się dzieje wokół nas i zacerpnienia siły, aby za chwilę móc wędrować dalej.

Gdy zostanie nam odebrane coś, z czym głęboko i niewymownie związani jesteśmy, tracimy jednocześnie znaczną część samych siebie. Bóg wszakże pragnie, abyśmy odnaleźli siebie – bogatszych o wszystko zagubione i doskonalszych o ten nieskończony ból.

cytując Rainera Marię Rilke

Natomiast tym czytelnikom, którzy mają w swoim otoczeniu opłakujących, chciałabym powiedzieć: nie bójcie się, podejdźcie do nich, uczcie się od nich, bądźcie obecni, ponieważ *osoby pogrążone w żałobie to mędrcy*. Ona jest częścią życia, każdy z nas będzie miał z nią kiedyś do czynienia. Przekazując tę książkę chciałabym zachęcić wszystkie czytelniczki i czytelników do poznania i zgłębienia żałoby.

Żałoba

Latem 2003 roku, podczas wesela pewien siedzący obok mnie profesor onkologii zapytał, czym się zajmuję. Kiedy opowiedziałam mu o moim towarzyszeniu osobom pogrążonym w żałobie, usłyszałam: „Żałoba, czegoś takiego przecież nie ma! To nic innego jak rozczulanie się nad sobą!”. Osłupiałam kompletnie. Wcześniej zraniłaby mnie taka postawa. Jednak w tym momencie przyjąłam te słowa ze zdumieniem, ponieważ od lekarza, który pracuje z pacjentami chorymi na raka, oczekiwałam w istocie czegoś innego, ale z drugiej strony dostarczył mi „materiału” na wstęp do kolejnego wykładu.

Czym jest żałoba? Dla mnie żałoba to reakcja duszy, umysłu i ciała na poniesioną stratę. Jest ona łaską, która została dana człowiekowi, aby ból pożegnania stał się integralną częścią życia.

Nie bardzo lubię pojęcie „przepracowanie żałoby”, ponieważ sugeruje ono, iż praca ta musi zostać kiedyś zakończona. W przypadku żałoby chodzi jednak o fundamentalny proces duchowy, który pozwala nam – jeśli mu się poddamy – mimo tejże straty, któregoś dnia powrócić do życia wypełnionego sensem, ponownie dostrzec radość, jaką niesie istnienie i przekuć poniesione cierpienia na wartości owocujące w przyszłości. Jeżeli pojęcie „przepracowanie żałoby” będziemy rozumieć jako konieczność wyko-

nywania i zaakceptowania pewnych kroków, aby ponownie zacząć funkcjonować, wówczas mogą to określenie uznać za słuszne.

Więź ze zmarłym

Związek, który łączył nas ze zmarłym, nadaje i nadawał w dużym stopniu kształt naszemu życiu. Żony zostają wdowami, mężowie wdowcami, dzieci sierotami, rodzice osieroconymi rodzicami, dziadkowie osieroconymi dziadkami, rodzeństwo osieroconym rodzeństwem. Pojęcie „osieroceni rodzice” wydawać się może paradoksalne. Wielu uważa je za niestosowne. Ale czy jest lepsze? Dziecko, które straciło rodziców jest sierotą, czuje się opuszczone, bezradne, zagubione i zabłąkane, dokładnie tak samo czują się rodzice, którzy stracili dziecko.

Szczególnie uświadomiła mi to książka psychoterapeuty Rolanda Kachlera, który przez lata pracował z osobami będącymi w żałobie. Po śmierci swojego syna uprzytomnił sobie, że przekazywana przez niego do tej pory wiedza, nie sprawdza się. Po tej stracie napisał książkę opartą na własnych doświadczeniach i dezorientacji (*Meine Trauer wird dich finden*)², która wyznaczyła nowe podejście do wspierania osób pogrążonych w żałobie.

Nie ma terminu na określenie kobiet i mężczyzn, którzy przez całe lata z miłością i oddaniem opiekowali się swoimi starymi rodzicami, którzy całkowicie zmienili kierunek swojego życia, by być oparciem dla matki czy ojca. Niektórzy popadają w głęboką depresję, ponieważ nagle zabrakło zadania, a ich życie straciło sens

² Odnajdzie Cię moja żałoba.

i punkt odniesienia. Na domiar tego muszą bez przerwy wysłuchiwać zdań typu: „Ciesz się, że miałeś/łaś ją (lub jego) tak długo” lub: „Teraz będziesz mógł/mogła znów cieszyć się życiem”. Ci najbliżsi krewni – z reguły są to kobiety – włożyli bardzo dużo energii życiowej w ten związek i opiekę. Często dręczą ich pytania, co mogliby zrobić lepiej lub inaczej, czego – ich zdaniem – nie zrobili. Odczuwają tak mało zrozumienia w środowisku, że często zamykają się w sobie, nie są w stanie pracować i nierzadko muszą zasięgnąć porady lekarza, aby na powrót stopniowo nauczyć się żyć.

*„Gdy umierają rodzice, umiera przeszłość,
gdy umiera partner, umiera teraźniejszość,
a kiedy umiera dziecko, umiera przyszłość”.*

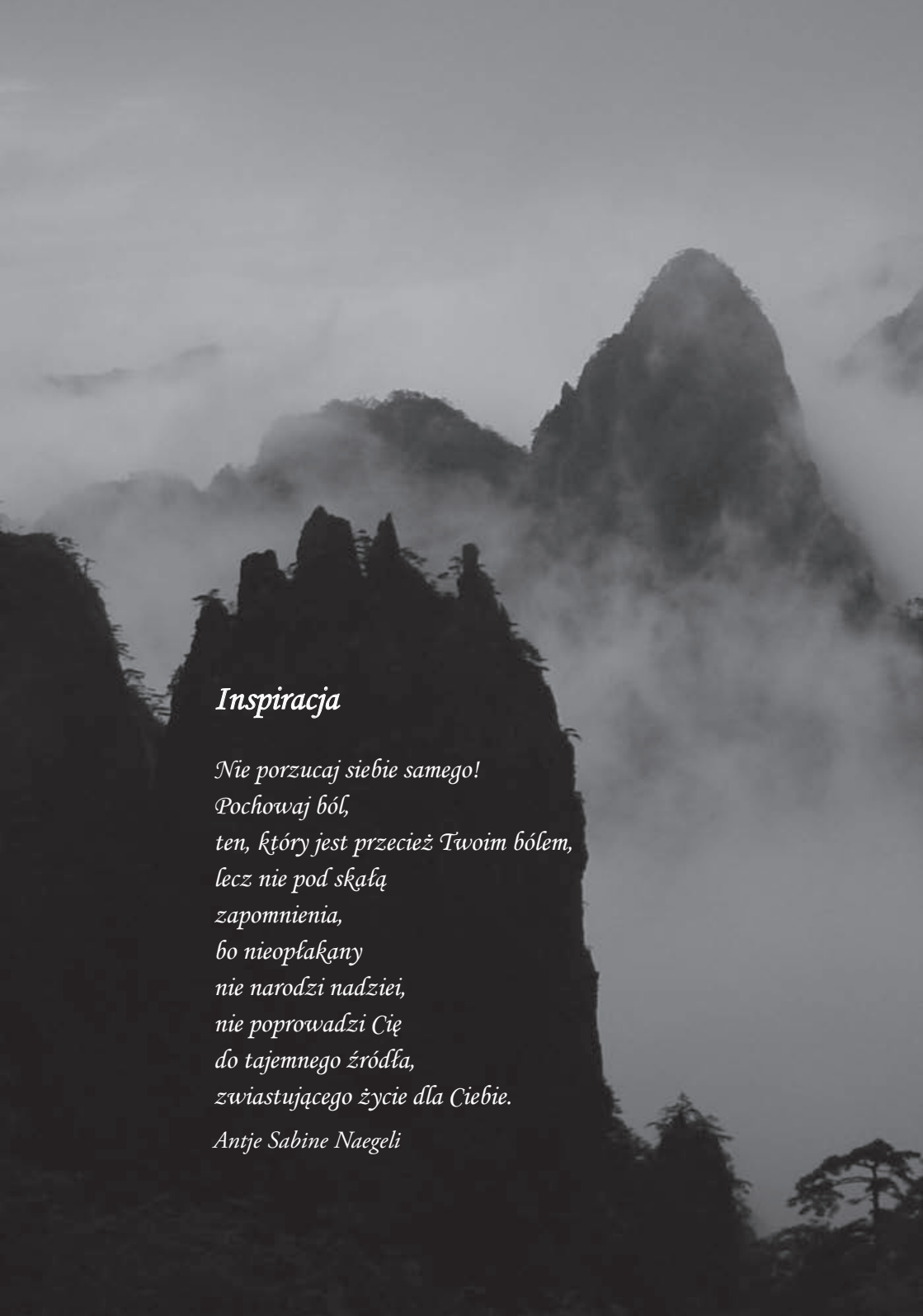
Gdy usłyszałam to zdanie na początku mojej żałoby, czułam, że ono dotyczy mnie, ponieważ nie widziałam dla siebie żadnej przyszłości, teraz wiem, że w tym kształcie nie jest ono trafne. Niezależnie od tego, jaki był nasz związek ze zmarłym, najpierw jest się przekonanym, że odebrana została teraźniejszość – nie ma jej już takiej, jaką była. Jednocześnie zawsze wydarty zostaje kawałek przyszłości, ponieważ także z rodzicami lub partnerem związane były nasze plany na przyszłość, nawet jeśli miał to być tylko spacer wiosną w wózku inwalidzkim. A przeszłość? Ona z racji „godziny zero” staje się czymś zakończonym, co można przechowywać w pamięci, a co dzięki temu staje się teraźniejszością i przyszłością.

Memento

*Nie boję się śmierci mojej własnej,
lecz śmierć bliskich napawa mnie lękiem.
Jakże mam żyć, kiedy ich już ze mną nie ma?*

*Samotnie, po omacku szukam śmierci we mgle
i chętnie daję się prowadzić w mroczną ciemność.
Odejście nawet w połowie tak nie boli, jak pozostanie.*

*Kto tego doświadczył, wie najlepiej;
A ten, kto znieść to potrafił, niechże mi wybaczy.
Pomnijcie: własna śmierć – ta niewiele znaczy,
Jednak ze śmiercią bliskich żyć trzeba dalej.
Mascha Kaléko*



Inspiracja

*Nie porzucaj siebie samego!
Pochowaj ból,
ten, który jest przecież Twoim bólem,
lecz nie pod skałą
zapomnienia,
bo nieopłakany
nie narodzi nadziei,
nie poprowadzi Cię
do tajemnego źródła,
zwiastującego życie dla Ciebie.*

Antje Sabine Naegeli

„*Jakże mam żyć, kiedy ich już ze mną nie ma?*”.

W chwili, w której przychodzi śmierć, rzeczywiście nie można sobie wyobrazić życia. Moja dobra przyjaciółka, moja „bratnia dusza w cierpieniu”, zapytała mnie po około ośmiu tygodniach od śmierci córki: „Czy to w ogóle można przeżyć?”. Odpowiedziałam jej: „Tak, można”. (Od śmierci mojego syna minęło wówczas trzy i pół roku). Po pewnym czasie przyznała, że te słowa z ust osoby, która doświadczyła tego samego, dodały jej odwagi i pomogły żyć w czasie żałoby i z żałobą.

Nie ma jednak odpowiedzi na pytanie, jak to przeżyć. Każdy musi znaleźć swoją własną drogę, swoją indywidualną drogę, ponieważ każda więź ze zmarłym jest jedyna w swoim rodzaju, tak jak osoba pogrążona w żałobie. Każdy ma swoje własne źródła i strategie przeżycia. To, co dla jednego jest ważne i słuszne, nie musi wcale odpowiadać komuś innemu.

Pewne jest, że każda osoba przeżywająca żałobę potrzebuje bliskiego człowieka, który będzie ją wspierał i zachęcał do znalezienia własnej drogi przez ten ból, by następnie móc nią podążać.

Ból

Żałoba boli, bardzo boli. Cierpienie w pierwszej kolejności odczuwane jest w sferze psychicznej. To tak, jakby ktoś rozrywał nam serce.

Fakt, że w pierwszych godzinach po otrzymaniu wiadomości ból najczęściej jeszcze wcale do nas nie może „dotrzeć”, jest darem natury. Rozum słyszy przekaz o śmierci, ale serce i dusza są jakby owinięte watą, osłonięte tak, że ból pozostaje na uboczu. I to wła-

śnie jest zbawienne, ponieważ jest tak wiele zewnętrznych spraw do przemyślenia i zorganizowania, że nie dalibyśmy rady ich załatwić, gdyby ból psychiczny zaatakował od razu z impetem. Pozostanie na całkowicie racjonalnej płaszczyźnie jest jak najbardziej celowe i potrzebne, aby uregulować kwestie powiadomienia bliskich krewnych i przyjaciół, pożegnania, nekrologów, przygotowania ceremonii pogrzebowej. Ból tylko stopniowo i w małych dawkach może być dopuszczany, ponieważ dusza jedynie takie może przyjmować.

*Często tego nie wiemy,
zapadając się pod ciężarem istnienia
po kolaną, po pierś, po szyję.*

*Ale czyż szczęśliwi jesteśmy w lekkości?
Czyż lekkość nie onieźmiela nas poniekąd?*

*Nasze serce to głębia,
wszak dopóki nie poczujemy wyrwy,
nigdy nie zaglądamy w moc wnętrza.*

*A przecież
kiedyś trzeba doświadczyć dna.
Bo w tym właśnie tkwi sens.
Rainer Maria Rilke*

Ból wyraża się także w inny sposób: poprzez ciało. Wszystko boli, czujemy się jak przepuszczeni przez wyżymaczkę, nie możemy

nic jeść, śpiamy źle lub w ogóle. Na początku takie reakcje są całkowicie naturalne i zasadniczo nie powinniśmy od razu chcieć ich zwalczyć środkami medycznymi (tabletki nasenne i leki psychotropowe), warto raczej dać sobie czas, jeśli jest to możliwe. Ja na początku również nie mogłam nic jeść, nie potrafiłam spać, jednak w końcu padłam jak nieżywa i zasnęłam. Śmiało możemy zaufać naturze, ona pomoże nam znaleźć odpowiedni dla każdego rytm. Umrzeć z głodu wszakże też nie chciałam i pewnego dnia zaczęłam jeść, najpierw małe porcje, zaś z czasem moje nawyki jedzeniowe wróciły do normy.

Życie jest silniejsze

Pewien mężczyzna uświadomił sobie, iż zbliża się godzina jego śmierci. Zwołał swoich przyjaciół i rzekł: „Ja odchodzę. Gdy już umrę, ułóżcie moje ciało na katafalku tak, by prawa ręka skierowana była ku dołowi. Będzie to znak dla mojej matki, że wszystko jest w porządku”.

Gdy mężczyzna zmarł, przyjaciele wypełnili to, o co ich wcześniej poprosił. Następnie posłali po matkę. Ta zaś, przekonawszy się, iż wszystko odbyło się nienagannie rzekła: „Nie ma nic wiecznego na ziemi. Wszystko, co przychodzi, odejść musi”.

Po czym mówiła dalej: „Nie pozwałam, abyście pochowali mojego syna. Będę czuwała u jego wezgłowia”.

Ludzie bardzo się martwili: „Co to będzie, jeśli matką nie pozwoli, pogrzebać zmarłego?”.

Nie mogli jednak uczynić nic wbrew jej woli. Wystawili więc trumnę z ciałem w pustym pomieszczeniu. Nad nią, wysoko przy suficie, zawie-

Rady dla otoczenia

Każdy z nas spotka się prędzej czy później ze śmiercią kogoś z grona przyjaciół i rodziny. Jak się wówczas zachowamy wobec osób przeżywających stratę? Jak sobie poradzimy? Co będzie pomocne, a co nie? Czy powinniśmy natychmiast zareagować, czy lepiej najpierw nie zaprzętać bliskim głowy?

Często słyszę od osób będących w żałobie, że są bardzo rozczarowane rodziną, przyjaciółmi i sąsiadami, ogólnie – swoim otoczeniem. Nie otrzymują bowiem wsparcia i nikt nie poświęca im uwagi, której tak bardzo by potrzebowały. Czują się więc pozostawione na łasce losu, a ten brak zrozumienia ze strony otoczenia pogłębia cierpienie związane z żałobą. Podczas ceremonii pogrzebowej obecni są wszyscy, jednak czy po upływie roku ktoś jeszcze myśli o oplakujących?

Niestety, także duszpasterze często nie są wystarczająco dobrze przygotowani i nie potrafią odpowiednio podejść do osoby w żałobie i jej wysłuchać. A tymczasem żałoba mogłaby być dobrą okazją, aby człowiek otworzył się na doświadczenie wiary i na Kościół. Wielu byłoby wdzięcznych za tę możliwość – przecież wiara daje tyle cudownych sposobów na pocieszenie. W szczególności mam tu na myśli psalmy i rytuały, w których osoby w żałobie znalazłyby oparcie.

Szansa na indywidualne zorganizowanie ceremonii pogrzebowej z duszpasterzem, który wysłuchuje prośb w trakcie przygotowań, byłaby niezapomnianym darem dla opłakujących. Tymczasem osoby pogrążone w rozpaczę zwykle mogą liczyć jedynie na gotowy schemat liturgii, podczas której doświadczają niewiele współczucia i uwagi. Zdarza się i tak, że odmawia się komuś pochówku. Osierocona matka zgłaszając się do biura parafialnego, aby prosić o nabożeństwo i pochowanie jej zmarłego syna, który popełnił samobójstwo, została odprawiona z uzasadnieniem: „Nasz proboszcz nie lubi czegoś takiego”. Nie powinno nikogo dziwić, że ktoś słysząc takie słowa, odwróci się od Kościoła, ponieważ czuje się bardzo rozczarowany. Jeden z teologów, zajmujący się wspieraniem osób podczas żałoby, powiedział mi, że Kościół mógłby się nieskończenie wiele nauczyć od świeckich terapeutów. Czy duszpasterze – niezależnie od wyznania – pozbędą się któregoś dnia swoich uprzedzeń?

My mieliśmy szczęście trafić na wspaniałego duszpasterza, który wiernie i wytrwale podtrzymywał nas na duchu, doskonale wyczuwał, czego potrzebujemy. Dzięki temu miałam to głębokie przekonanie, że gdy będzie już tak źle, że nie będę wiedziała, co dalej począć, mogę w każdej chwili na niego liczyć, niezależnie od pory dnia czy nocy. Pojawiał się także czasami u nas niespodziewanie, darując nam swój czas i poświęcając uwagę.

Dzięki niemu znaleźliśmy inną, nową, głębszą drogę do wiary. Nie wiem, co stałoby się ze mną, gdybym nie doświadczyła tej intensywnej opieki.

Olbrzymia bezsilność i bezradność ogarnia wielu ludzi pogrążonych w żałobie. Chciałoby się im pomóc, uczynić coś dobrego, ale nie wiadomo, co zrobić i w jaki sposób.

Po katastrofie spowodowanej tsunami dane mi było przeżyć coś niezwykłego: bezpośrednio po skierowanym do osieroconych rodziców wywiadzie, którego udzieliłam w związku z tym zdarzeniem, otrzymałam e-maila od młodego mężczyzny, piszącego, iż zaprzyjaźniona para wraz z dwójką małych dzieci była w tym czasie na zagrożonym terenie. Dzieci porwała fala tsunami, a kobieta została ciężko ranna. Pytał mnie, co on wraz z gronem przyjaciół mogliby teraz zrobić, jak się zachować. Dwa dni później spotkaliśmy się w naszym biurze. Zjawiło się sześć par szukających pomocy. Odbyliśmy bardzo intensywną rozmowę, w trakcie której padały niejednokrotnie trudne pytania, wyrażone zostały wątpliwości i wspólnie staraliśmy się znaleźć rozwiązania i odpowiedzi. Podzieliliśmy się też naszymi doświadczeniami. Od czasu do czasu miewałam kontakt z jedną z tych młodych matek i dowiedziałam się, że wszyscy byli wówczas niezmiernie wdzięczni za tę rozmowę, ponieważ dzięki niej przełamali ową naturalną obawę, która towarzyszy nam przed podjęciem kontaktu z rodziną zmarłego. Wiele z tego, o czym rozmawialiśmy, udało im się zastosować w praktyce.

„Jakaż bezcenna ta przyjaźń” – pomyślałam wówczas. Życzyłabym takiego grona przyjaciół każdemu pogrążonemu w żałobie.

Po prostu być obok, słuchać i towarzyszyć – tak długo, jak to potrzebne – to najważniejsze, co można zrobić, a jednocześnie zbawienne dla osoby w żałobie. Wielu mówi wyłącznie o golgocie pierwszego roku żałoby. Ludzie myślą, że po roku osoba opłakująca powinna już powoli wracać do „normalnego” stanu. Faktem jest, że po tym czasie, w którym przetrwaliśmy, a raczej przeżyliśmy, po raz pierwszy bez zmarłego wszystko: urodziny, Boże

Narodzenie, Wielkanoc, Wszystkich Świętych, rocznicę śmierci, tak naprawdę przepracowaliśmy tę stratę w całej jej rozciągłości. Jednakże drugi rok żałoby jest często o wiele trudniejszy, jeszcze bardziej boli, ponieważ skończoność i ten riff „Już nigdy” dotarły do naszego rozumu i serca.

Samemu odejść w cień, skoncentrować się wyłącznie na osobie w żałobie, towarzyszyć jej podczas stawiania tych bolesnych, mozolnych, wyczerpujących kroków, dać jej poczucie bezpieczeństwa i ufność w to, że jest się dla niej – to najcenniejszy prezent, jaki można podarować opłakującemu. Jest to bowiem jak balansowanie na linii między troskliwą opieką a pełnym szacunku dystansem.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl



Freya v. Stülpnagel – matka, która doświadczyła bólu po stracie ukochanego syna, obecnie pracuje jako psychoterapeuta pomagając ludziom pogrążonym w żałobie. Aktywnie działa w stowarzyszeniu *Osieroceni Rodzice* w Monachium. Wspiera rodziny po stracie najbliższych, prowadzi z nimi indywidualne rozmowy, organizuje nabożeństwa żałobne i rocznicowe, a także przygotowuje mowy pożegnalne.

Śmierć kogoś bliskiego to jeden z największych kryzysów w życiu. Po tym zdarzeniu nie mamy pojęcia, jak się odnaleźć. Aby nie popaść w rozpacz, powinniśmy przyjąć wyciągniętą do nas pomocną dłoń. Z drugiej strony, często również nie wiemy, jak się zachować mając w gronie bliskich osobę, która straciła ukochanego człowieka. Pozwólmy sobie na wsparcie w tym trudnym czasie.

Ta książka oferuje praktyczną pomoc, by móc otrząsnąć się z emocjonalnego odrętwienia, a także realną pociechę i zrozumienie. Pomaga odnaleźć drogę do normalnego funkcjonowania w codziennym życiu. Dzięki zawartym w niej wskazówkom i rytuałom będzie Ci łatwiej przetrwać pierwsze dni żałoby, jak również bolesne momenty, takie jak Boże Narodzenie czy urodziny zmarłej osoby.

Pomóż sobie i innym w tych trudnych chwilach.

Patroni:



Cena: 29,90 zł

ISBN 978-83-7377-566-4



9 788373 775664