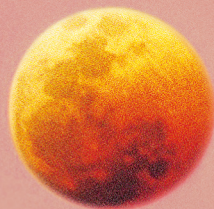


DAVID KESSLER



# SZÓSTY ETAP ŻAŁOBY

W poszukiwaniu sensu



DAVID KESSLER

SZÓSTY  
ETAP  
ŻAŁOBY

W poszukiwaniu sensu

Przekład:  
Magda Witkowska





# SPIS TREŚCI

|  |            |
|--|------------|
| <b>OD AUTORA</b>                                     | <b>7</b>   |
| <b>WPROWADZENIE</b>                                  | <b>9</b>   |
| <b>CZĘŚĆ PIERWSZA</b>                                |            |
| <b>W KAŻDEJ STRACIE KRYJE SIĘ SENS</b>               | <b>25</b>  |
| Rozdział 1   |            |
| <b>CZYM JEST SENS?</b>                               | <b>27</b>  |
| Rozdział 2   |            |
| <b>ŻAŁOBA POTRZEBUJE ŚWIADKÓW</b>                    | <b>53</b>  |
| Rozdział 3   |            |
| <b>SENS ŚMIERCI</b>                                  | <b>85</b>  |
| Rozdział 4   |            |
| <b>PIERWSZY KROK NA DRODZE DO ODNALEZIENIA SENSU</b> | <b>111</b> |
| Rozdział 5   |            |
| <b>DECYZJA</b>                                       | <b>135</b> |

## **CZĘŚĆ DRUGA WYZWANIA ZWIĄZANE Z ŻAŁOBĄ 159**

|  |            |
|--|------------|
| Rozdział 6   |            |
| <b>POSZUKIWANIE SENSU W PYTANIU: „DLACZEGO?”</b>         | <b>161</b> |
| Rozdział 7   |            |
| <b>SAMOBÓJSTWO</b>                                       | <b>183</b> |
| Rozdział 8   |            |
| <b>SKOMPLIKOWANE RELACJE</b>                             | <b>207</b> |
| Rozdział 9   |            |
| <b>ŚMIERĆ DZIECKA</b>                                    | <b>233</b> |
| Rozdział 10  |            |
| <b>PORONIENIE I ŚMIERĆ NIEMOWLĘCIA</b>                   | <b>253</b> |
| Rozdział 11  |            |
| <b>CHOROBY UMYSŁU: CHOROBA PSYCHICZNA I UZALEŻNIENIE</b> | <b>271</b> |

## **CZĘŚĆ TRZECIA SENS 297**

|   |            |
|---|------------|
| Rozdział 12                                 |            |
| <b>MIŁOŚĆ BIERZE GÓRĘ NAD BÓLEM</b>         | <b>299</b> |
| Rozdział 13                                 |            |
| <b>SPUŚCIZNA</b>                            | <b>319</b> |
| Rozdział 14                                 |            |
| <b>OD ŻAŁOBY DO WIARY. ŻYCIE PO ŚMIERCI</b> | <b>341</b> |
| Rozdział 15                                 |            |
| <b>WSZYSTKO ZMIENIA SIĘ NA ZAWSZE</b>       | <b>357</b> |

|                                   |            |
|-----------------------------------|------------|
| <b>GARŚĆ MYŚLI NA ZAKOŃCZENIE</b> | <b>387</b> |
| <b>PODZIĘKOWANIA</b>              | <b>395</b> |
| <b>O AUTORZE</b>                  | <b>399</b> |



## WPROWADZENIE

W 1969 roku, w swojej przełomowej książce *Rozmowy o śmierci i umieraniu*, Elisabeth Kübler-Ross zidentyfikowała pięć etapów umierania. Jako psychiatra zaobserwowała, że jej umierający pacjenci przeżywają w pewnym zakresie podobne, powtarzające się w kolejnych przypadkach doświadczenia. Jej koncepcja zyskała światowy rozgłos i miała nieodwracalnie zmienić sposób naszego myślenia, a także mówienia o śmierci i umieraniu. Autorka zdołała wyciągnąć prawdę o tym powszechnym doświadczeniu ze strefy mrocznych eufemizmów na światło dzienne.

Kilkadziesiąt lat później doświadczyłem wielkiego zaszczytu, mogąc rozwijać się pod jej skrzydłami. Wspólnie napisaliśmy książkę: *Lekcje życia. Specjaliści od śmierci i umierania zdradzają tajemnice życia*. W trakcie pracy nad naszą drugą wspólną książką, *On Grief and Grieving* (która jednocześnie okazała się być ostatnią książką autorstwa Elisabeth) poprosiła mnie ona o pomoc w zaadaptowaniu pierwotnie zidentyfikowanych pięciu etapów umierania do realiów osób radzących sobie z żałobą. Zaobserwowała bowiem, że takie osoby przechodzą podobny cykl. Oto pięć etapów przechodzenia żałoby:

- **Zaprzeczenie** — szok, niedowierzenie, że strata rzeczywiście ma miejsce;
- **Gniew** — wywołany faktem, że kogoś, kogo kochamy, już z nami nie ma;
- **Targowanie się** — wszystkie żale i marzenia;
- **Depresja** — smutek spowodowany stratą;
- **Akceptacja** — uznanie faktu poniesienia straty

Powyższe pięć stadiów nigdy nie miało stanowić recepty — dotyczy to zarówno umierania, jak i żałoby będącej tematem rozważań w tej książce. To nie jest metoda pakowania trudnych emocji w eleganckie opakowania. Nie obowiązują również jakiegokolwiek zalecenia. Wspomniane etapy zdefiniowano jako opis pewnej rzeczywistości. Co więcej, przedstawiają one jedynie pewien ogólny cykl. Każdy człowiek przeżywa stratę na swój własny, niepowtarzalny sposób, co nie zmienia faktu, że proces przechodzenia przez nią rozwija

się zgodnie z opisanym tu schematem. Większość osób, które przeżyły żałobę, dostrzeże w określonych etapach własne doświadczenia. Już po wydaniu poprzedniej książki sam doświadczyłem poczucia wielkiej straty. Mogę więc potwierdzić, że te pięć stadiów rzeczywiście oddaje emocje, które nas ogarniają, gdy usiłujemy poradzić sobie ze śmiercią kogoś bliskiego.

Piątym etapem, wyróżnionym przez Kübler-Ross, jest akceptacja. To moment, kiedy godzimy się z faktem, że strata rzeczywiście nastąpiła. Potrzebujemy trochę czasu na refleksję i uświadomienie sobie niezaprzeczalnego stanu rzeczy — że kochanej osoby już przy nas nie ma. Absolutnie nie jest to etap łatwy. Wręcz przeciwnie — może okazać się ekstremalnie bolesny. Akceptacja nie oznacza bowiem zaniku bólu, podobnie jak nie oznacza, że proces przeżywania żałoby dobiegł końca. Niemniej piąte stadium (nieco wbrew intencjom moim czy Elisabeth) zaczął być postrzegany jako koniec pewnej drogi. Po latach doszedłem do wniosku, że proces wracania do równowagi zawiera jeszcze bardzo istotny, szósty etap, zwany: **odnalezieniem sensu**. Nie jest to ani arbitralna koncepcja, ani też obowiązkowy do realizacji krok. To po prostu działania, które wiele osób podejmuje instynktownie, a które mogłyby pomóc także innym.

Na tym szóstym etapie uznajemy, że choć poczucie straty będzie z czasem maleć, to już nigdy się go nie wyzbędziemy. Jeżeli w pełni doświadczymy tego ważnego, pełnego treści stadium (etapu odnalezienia sensu), wówczas zdołamy prze-

kształcić żałobę w coś innego, ubogacającego i niosącego spełnienie.

Sens pozwala dotrzeć do czegoś więcej niż tylko ból. Gdy umiera ukochana osoba albo gdy doświadczamy dowolnej, innej, równie wielkiej straty (takiej jak, choćby, koniec małżeństwa, zamknięcie firmy, w której pracujemy czy utrata domu na skutek katastrofy naturalnej), potrzeba nam czegoś więcej niż tylko obiektywnych informacji na temat samej straty. Chcemy zrozumieć ten proces. Strata potrafi ranić, paraliżować, wisieć nad nami całymi latami. Dostrzeżenie w niej pewnego sensu pomaga wytyczyć nową ścieżkę. Pomaga dostrzec coś, na co wcześniej nie zwracało się uwagi, a co doskonale widać w przedstawionych w tej książce licznych historiach osób, które ten szósty etap pokonały.

Pracując z osobami, które utraciły najbliższych, często widziałem, ja bardzo usiłują odnaleźć w tym sens. Nie ma znaczenia, czy śmierć następuje po długiej, wyniszczającej chorobie, czy też nadchodzi nagły wstrząs, np. na skutek wypadku albo dowolnego innego, nieoczekiwanego zdarzenia. Wiele osób usilnie pragnie dostrzec w takich okolicznościach celowość.

Można by się zastanowić, cóż to w ogóle takiego, ów sens? Może on przybierać wiele postaci. Może wyrażać się na przykład w poczuciu wdzięczności za czas spędzony z bliską osobą. Może polegać na wypracowaniu sposobów na upamiętnienie bądź uczczenie bliskiego. Może też wiązać się ze świadomością, że życie jest krótkie i na tyle cenne, że koniecznie należy dokonać w nim jakiejś istotnej zmiany.



Osoby, które taki sens odnajdują, zwykle znacznie łatwiej radzą sobie z żałobą niż ci, którzy go nie dostrzegają. Ludziom z tej pierwszej grupy rzadziej zdarza się utknąć na którymś z wczesnych pięciu etapów. Po czym można rozpoznać, że ktoś właśnie utknął? U niektórych objawia się to tyciem lub utratą masy ciała, u innych uzależnieniem od alkoholu lub narkotyków, nieprzepracowanym gniewem, albo brakiem gotowości do wejścia w nowy związek ze strachu przed kolejnym cierpieniem. Strata, z którą człowiek nie zdołał się uporać, może go pochłoniąć bez reszty. Staje się wówczas dla niego istotą życia i pozbawia wszelkiego poczucia celu czy kierunku. Oczywiście nie wszystkie nasze problemy i przywary wynikają z faktu, że utknęliśmy na którymś z pięciu etapów, ale między tymi dwoma faktami niemal zawsze występuje jakaś korelacja.

Żałoba to niezwykle potężne doświadczenie. Naprawdę łatwo jest pogrążyć się w bólu, gniewie i depresji. Ścisła nam serce i mamy poczucie, jak gdyby nie zamierzała puścić.

Jeżeli natomiast zdołamy odnaleźć sens nawet w najbardziej bezsensownej stracie, może on nie tylko wyrwać nas z uścisku żałoby, lecz także pomóc osiągnąć więcej. Przekonamy się, na co nas stać w najtrudniejszych okolicznościach. Możemy się rozwijać, a także poszukiwać sposobów na dobre i szczęśliwe życie, wzbogacone lekcjami miłości otrzymanymi od osoby, która odeszła.

Poszukiwanie sensu po doświadczeniu straty każdego z nas poprowadzi inną drogą. W 1980 r. Candy Lightner za-

łożyła organizację Mothers Against Drunk Driving (MADD), po tym, jak jej córka Cari zginęła w wypadku spowodowanym przez nietrzeźwego kierowcę, który w dodatku był już sprawcą podobnego zajścia. Nigdy nie zrozumiała, dlaczego jej dziecko musiało umrzeć, lecz mimo to zdołała odnaleźć głęboki sens w budowaniu grupy ratującej życie innym ludziom. Nic nie było w stanie zrekompensować utraty ukochanej osoby, ale fakt, iż stworzyła coś dobrego w czasie przeżywania żałoby, utwierdził ją w przekonaniu, że zarówno życie córki, jak i jej własne ma sens.

John Walsh wyprodukował program telewizyjny *America's Most Wanted* po tym, jak zamordowano jego syna — Adama. Pograżony w żałobie ojciec odnalazł cel w eliminacji ulicznych przestępców, żeby kolejne dzieciaki nie musiały przez nich cierpieć.

Walsh i Lightner odnaleźli sens w zakładaniu organizacji o charakterze ogólnokrajowym. Większość z nas nie podejmie działań zakrojonych na tak szeroką skalę, lecz nie wynika to z poczucia bezradności. Sens można dostrzec nawet w najbardziej ulotnych momentach, jeśli świadomie próbuje się go uchwycić lub wręcz nadać minionym zdarzeniom.

Marcy dorastała pod opieką ojca, którego ulubionymi osobowościami telewizyjnymi byli: Milton Berle, Danny Thomas i Morey Amsterdam. Ojciec opowiedział jej, że miał kiedyś okazję spotkać Danny'ego Thomasa osobiście. Dlatego po śmierci ojca Marcy myślała o nim za każdym razem, gdy zoba-

czyła Thomasa w telewizji lub natknęła się na jakąś wzmiankę o aktorze.

Któregoś dnia Marcy poszła na pocztę nadać paczkę i kupić trochę znaczków.

— Jakie znaczki by pani chciała? — spytała kasjerka.

— Bezterminowe.

— Mamy znaczki z flagami i kwiatami, mamy również znaczki okolicznościowe.

„A co za różnica?” — pomyślała Marcy. — „Przecież wszystkie służą do tego samego”.

Ostatecznie postanowiła zerknąć na wybór znaczków. Oferta była naprawdę szeroka. Nagle dostrzegła na kilku z nich podobiznę Danny’ego Thomasa. Myśląc o swoim ojcu, zakupiła wiele arkuszy tych znaczków. Nie oprawiła ich jednak w ramkę, nie zrobiła z nimi nic szczególnego. Po postu z nich korzystała. Teraz, gdy nadaje list albo opłaca rachunek i w związku z tym sięga po znaczek, widzi Danny’ego Thomasa, a wtedy na jej twarzy pojawia się uśmiech. W tych krótkich chwilach wracają do niej wspomnienia związane z ojcem, przynosząc ukojenie. Są dla niej w zupełności wystarczające i pozwalają odnaleźć sens życia jej ojca.

Pracując z osobami przeżywającymi żalobę, często słyszę pytanie: „Gdzie ja mam szukać tego sensu? W śmierci? W stracie? W nieszczęśliwym zdarzeniu? W życiu bliskiej mi osoby? A może mam szukać sensu w moim własnym życiu po stracie?”.

Moja odpowiedź na te pytania brzmi: „Tak, tak, tak, tak i tak”. Sens można uchwycić we wszystkich tych aspektach, można tam również znaleźć głębsze pytania i głębsze odpowiedzi. Ktoś może odkryć znaczenie w nowych rytuałach upamiętniających bliskiego zmarłego albo w jakiegoś rodzaju darze na cześć tej osoby. Utrata bliskiej osoby może również przełożyć się na zacieśnienie więzi z wciąż obecnymi wokół nas, może też skłonić do odbudowania więzi z osobami, z którymi kiedyś zerwaliśmy relacje. Sensem może stać się również utwierdzenie w przekonaniu, jak piękne jest życie będące doświadczeniem wszystkich nas (z powodu tego, że nadal stąpamy po ziemi).

Mąż Deirdre zmarł na dwa lata przed wydarzeniami, o których mi opowiedziała, ale ona nieustannie za nim tęskniła. Tworzyli bardzo żyte, kochające się małżeństwo, więc utrata tego związku pozostawiła w jej życiu wielką pustkę. Miesiąc przed śmiercią męża Deirdre jej ojciec stracił brata. Deirdre i ojciec zbliżyli się do siebie w żałobie. Powiedziała mi: „Rozumiałam, co czuł. Kochał brata. Czułam to samo”.

Deirdre z rodziną mieszkała na Hawajach. Opowiedziała mi o pewnym pamiętnym dniu, kiedy to wraz z rodziną spotkała się na polu kempingowym w okolicy Pearl Harbor, by obejrzeć zawody kajakowe. Startowała w nich jej bratanica. Na kilka minut przed rozpoczęciem biegu poranne powietrze rozdarło wycie syreny alarmowej, ostrzegającej o ataku jądrowym. Równocześnie na telefonie Deirdre wyskoczyło powiadomienie: *Alarm o nadlatującym pocisku. To nie są ćwiczenia.*

Spod zadaszienia, gdzie gromadzili się trenerzy, wyszła do nas grupa ludzi i przez megafony ogłosili, że wszyscy mają zadbać o własne bezpieczeństwo, spokojnie dotrzeć do domów i zabrać wszystkich, którzy potrzebują podwiezienia – opowiedziała mi Deirdre. – Tata, mój brat, wujek i reszta rodziny zaczęli zwiżać namioty. Poszłam do samochodu po liny dla taty, a kiedy wróciłam, nikogo już nie było, włącznie z moją mamą.

„Cześć” – powiedziałam, po czym spytałam: „A gdzie jest mama?”. Wtedy dostrzegłam ją w jej samochodzie. Poszłam w kierunku taty, tylko on jeden został jeszcze na polu. Nie wyglądał, jakby mu się spieszyło, więc zapytałam: „Wszystko dobrze?”.

Dlaczego wszyscy nagle tak się zerwali? Dlaczego nie zaczęli, żeby się pożegnać? Wydawało mi się to absurdatne. Skoro i tak mamy umrzeć, to dlaczego nie w towarzystwie najbliższych? Gdyby rzeczywiście w naszą stronę nadlatywał pocisk balistyczny, wszyscy zginęliby w samochodach w drodze do domu. Nikt nie powiedział: „Kocham cię”, nikt nie powiedział: „Mam nadzieję, że jeszcze się zobaczymy”. Nikt nie podzielił się żadnym wspomnieniem. Wydawało mi się, że tworzymy żywą rodzinę.

Zaciekawiło mnie to, że potrzeby ucieczki nie odczuwaliśmy ani ja ani też mój tata. Postanowiliśmy, że czas, który nam pozostał, spędzimy razem. W tym przerażającym momencie przeprowadziliśmy niesamowitą dysku-

sję, miałam okazję podziękować mu za to, że jest moim tatą. On z kolei podziękował mi za to, że jestem jego córką. Rozmawialiśmy o tym, co najbardziej kochamy w życiu.

Jestem psycholożką, więc próbowałam analizować, dlaczego tata i ja postanowiliśmy spędzić ostatnie chwile życia razem, podczas gdy reszta rodziny rzuciła się do ucieczki. Przypuszczam, że śmierć tak bliskich nam osób nauczyła nas bardziej doceniać życie. Jeżeli pozostawało nam już tylko pięć albo dziesięć minut życia, nie zamierzaliśmy tego czasu zmarnować.

Okazało się, że był to fałszywy alarm, ale mimo wszystko cieszę się, że zarówno tata, jak i ja podjęliśmy decyzję o spędzeniu potencjalnie ostatnich chwil naszego życia w sensowny sposób. Tak naprawdę nikt z nas nie wie, ile mu zostało. Pięć minut, pięć lat, a może pięćdziesiąt? Nie mamy nad tym kontroli, możemy natomiast zdecydować, z kim spędzimy ostatnie chwile naszego życia.

Sens, o którym tu rozmawiamy, tak naprawdę sprowadza się do znalezienia sposobu na podtrzymanie miłości do bliskiej osoby po jej śmierci i jednocześnie na kontynuowaniu własnego życia. Nie oznacza to, że przestaniemy tęsknić, oznacza natomiast, że zaczniemy bardziej doceniać, jak wiele warte jest życie — tak samo jak doceniła je Deirdre. Bez względu na to, kiedy ziemską wędrówkę dobiegnie końca — czy to w młodym wieku, czy też w bardzo zaawansowanym — rzadko wydaje nam się ono dość długie. Dlatego powinniśmy

szanować każdy dzień i żyć w pełni. W ten sposób najlepiej oddamy cześć tym, których śmierć przeżywamy.

Oto kilka refleksji, które mogą ułatwić zrozumienie koncepcji sensu:

- Sens jest względny i osobisty.
- Sens wymaga czasu. Bywa, że odnalezienie go zabiera wiele miesięcy, a nawet lat.
- Sens nie musi oznaczać zrozumienia. Nie trzeba rozumieć, dlaczego ktoś zmarł, aby odnaleźć w tym znaczenie.
- Odnaleziony sens nie rekompensuje poniesionej straty.
- Strata dla nikogo nie jest sprawdzianem, lekcją, wyzwaniem, darem ani błogosławieństwem. To tylko obiektywny, życiowy fakt. Sens natomiast jest tym, co *sami* sobie stworzymy.
- Nikt nie odnajdzie sensu za nas.
- Wartościowe relacje pomagają łagodzić bolesne wspomnienia.

Gdy zaczynałem tworzyć tę książkę, miałem na koncie kilkadziesiąt lat doświadczenia w pisaniu, prowadzeniu wykładów oraz pracy z osobami przeżywającymi żałobę. Byłem już wtedy dobrze po pięćdziesiątce i miałem poczucie, że ja i żałoba doskonale się znamy, zarówno na stopie zawodowej, jak i osobistej. Nie żyli już moi rodzice, zmarł również mój siostrzeniec, który był dla mnie jak brat. Okazało się jednak, że ani osobiste, ani zawodowe doświadczenia terapeuty specjalizującego się w żałobie nie przygotowały mnie na stratę,

jaką poniosłem już w trakcie prac nad tą publikacją. Nagle zmarł mój 21-letni syn. To wydarzenie okazało się tak dojmujące, że pomimo wieloletniej praktyki we wspieraniu innych w żałobie, nie potrafiłem znaleźć niczego, co mogłoby pomóc mnie. Miałem pełną świadomość, że jednym z kluczowych czynników w dochodzeniu do siebie w powstałych okolicznościach jest poszukiwanie sensu, ale nie bardzo wiedziałem, jak miałbym go w moim konkretnym przypadku znaleźć. Podobnie jak u wielu innych osób, miałem poczucie, że *moja* żałoba jest zbyt wielka, by dało się ją unieść.

W 2000 r. adoptowałem dwóch wspaniałych chłopców, których hrabstwo Los Angeles umieściło wcześniej w systemie pieczy zastępczej. David miał wtedy cztery lata, a jego brat, Richard, był o rok starszy. Wcześniej obaj przewinęli się przez pięć różnych rodzin zastępczych, przeszli też jedną nieudaną adopcję. Mieli względnie niewielkie szanse na znalezienie nowego, prawdziwego domu, ponieważ pochodzili z domu narkomanów, a David urodził się z narkotykami w organizmie. Ja również się przestraszyłem, gdy się o tym dowiedziałem. Obawiałem się, że coś może być z nim nie tak — coś, czego nie da się naprawić. Wystarczyło jednak, że spojrzałem na twarze tych dwóch chłopców, a od razu stało się dla mnie jasne, że miłość ma moc przewycięzania wszelkich przeciwności. Adopcja została sfinalizowana, a kolejne spędzone z nimi lata zdawały się potwierdzać słuszność mojej wiary w siłę miłości. David i Richard wyszli na prostą i okazali się wspaniałymi ludźmi.



Niestety, gdy David wszedł w okres nastoletni, dopadła go trauma z okresu dzieciństwa. W wieku mniej więcej 17 lat zaczął eksperymentować z narkotykami. Na szczęście niedługo potem przyszedł do mnie, wyznał, że jest uzależniony i potrzebuje pomocy. Kilka kolejny lat upłynęło nam pod znakiem odwyków i terapii 12 kroków<sup>1</sup>. W wieku 20 lat David był już jednak czysty i zakochany w cudownej dziewczynie, świeżo upieczonej absolwentce resocjalizacji. Zaczynał właśnie pierwszy rok studiów. Wielokrotnie wykazywał duże zainteresowanie karierą w medycynie, choć nieustannie się wahał, czy to właściwy wybór i czy nie powinien zainteresować się czymś innym. Mimo to miałem nadzieję, że będzie dobrze. W kilka dni po swoich 21. urodzinach popełnił kilka życiowych błędów, przez co on i jego dziewczyna rozstali się. Spotkał się wtedy ze znajomym z odwyku, który również przechodził trudny okres. Wzięli znowu. Znajomy przeżył, David nie.

Jeździłem akurat z wykładami po zupełnie innym regionie kraju i nieoczekiwanie odebrałem telefon od płaczącego Richarda. To od niego dowiedziałem się, że jego brat nie żyje. W następnych miesiącach wręcz konałem z bólu po stracie. Na szczęście otaczali mnie krewni i przyjaciele, którzy nie widzieli we mnie terapeuty specjalizującego się w żałobie, tylko zrozpaczonego ojca, który właśnie pochował syna.

---

<sup>1</sup> Program 12 kroków jest uznawaną i popularną terapią wychodzenia z uzależnień, stworzoną przez Williama G. Wilsona (przyp. red.)

W pierwszych dniach po stracie Davida mogłem liczyć na nieustające wsparcie wspaniałych ludzi, w tym mojego partnera Paula Dennistona oraz Marianne Williamson, mojej duchowej przewodniczki i jednej z matek chrzestnych moich synów. Wysłuchali mnie, rozmawiali ze mną i z całych sił starali się mi pomóc. Dianne Gray, moja przyjaciółka i ówczesna szefowa Elisabeth Kübler-Ross Foundation, sama również pogrążona w smutku po śmierci dziecka, powiedziała mi: „Wiem, że teraz toniesz. Będziesz tonął jeszcze przez jakiś czas, aż w końcu sięgniesz dna. Wtedy będziesz musiał wybrać: albo tam zostaniesz, albo się odbijesz i zaczniesz wracać na powierzchnię”.

Dokładnie tak się czułem. Wiedziałem, że zanurzyłem się głęboko w wodach oceanu i że jeszcze przez jakiś czas muszę tam zostać. Nie byłem gotowy wrócić na powierzchnię. Jednak nawet w tym momencie rozumiałem, że chcę żyć dalej i to nie tylko z uwagi na mojego drugiego syna, lecz także dla samego siebie. Nie zamierzałem dopuścić do tego, aby śmierć Davida pozostała bez znaczenia oraz aby odebrała sens mojemu życiu. Nie miałem jeszcze pojęcia, co powinienem uczynić, aby w tym koszmarnym okresie odnaleźć jakikolwiek sens. W tamtej chwili mogłem jedynie skupić się na pokonywaniu pięciu etapów zdefiniowanych przez Kübler-Ross i pozwolić im trwać tak długo, jak było mi to potrzebne. Mimo wszystko wiedziałem, że nie chcę poprzestawać na akceptacji, że tego nie zrobię. Musiało istnieć coś więcej.

Początkowo nie znajdowałem we wspomnieniach miłości do syna żadnego pocieszenia. Miałem w sobie wiele gniewu — na świat, na Boga, na samego Davida. Wiedziałem jednak, że aby iść dalej, muszę znaleźć wymowę dla ogarniającej mnie żałoby. W otchłani smutku myślałem o słowach, które sam cytuję na moich wykładach:

W życiu doczesnym żałoba jest opcjonalna. To prawda. Nie trzeba doświadczać żałoby, ale uniknąć można jej tylko w jeden sposób — unikając miłości. Miłość i żałoba są ze sobą nierozzerwalnie związane.

Erich Fromm powiedział: „Całkowicie oszczędzić sobie żałoby można jedynie kosztem kompletnego zdystansowania się, które wyłącza również możliwość odczuwania szczęścia”.

Miłość i żałoba występują w pakiecie. Kto kocha, ten prędzej czy później znajdzie się w żałobie. Zrozumiałem, że mogłem oszczędzić sobie bólu związanego z utratą Davida — wystarczyło tylko nigdy go nie poznać i nie pokochać. Gdy tylko to sobie uświadomiłem, poczułem wdzięczność z powodu jego obecności w moim życiu i wszystkich tych lat, które mogliśmy razem spędzić. Liczyłem, że będzie ich znacznie więcej, ale nawet te krótkie lata niepomniernie odmieniły i ubogaciły moje życie. Wtedy zacząłem czuć, że w mojej żałobie kryje się jakieś przesłanie.

Z biegiem czasu znajdowałem, tak w życiu Davida, jak i w jego śmierci, coraz większy sens. Opiszę to zresztą w dalszych rozdziałach. Tym sensem jest moja miłość do syna. Sensem jest mój sposób na to, aby mówić o tym, ile dobrego

dzięki niemu przeżyłem. Sensem są podejmowane przeze mnie działania, by uchronić innych przed losem, który spotkał moje dziecko. Dla każdego z nas sens stanowi odzwierciedlenie miłości, którą obdarzaliśmy utraconą osobę. Sens staje się zatem szóstym etapem przeżywania żałoby — etapem, na którym często udaje się powrócić do równowagi.

Bezpośrednio po śmierci Davida powątpiewałem, czy kiedykolwiek wrócę do pisania lub wykładów. Nie byłem nawet pewien, czy chcę dalej żyć. Na pierwsze sześć tygodni odwołałem wszystko, potem poczułem jednak potrzebę powrotu do pracy. Musiałem poczuć się komuś przydatny, zrobić coś z własnym cierpieniem. Śmierć syna była dla mnie bardzo trudnym doświadczeniem, ale chciałem żyć nawet w obliczu tej wstrząsającej straty. Wiedziałam, że David chciałby, żebym cieszył się życiem.

Przygotowanie tej książki stało się elementem mojego powrotu do życia. Gdy usiadłem do pracy nad nią, cierpiałem tak bardzo, że nie byłem pewien, czy sam wierzę w to, co piszę o poszukiwaniu sensu w odmieniającej życie żałobie. Tymczasem okazało się, że analizując tę kwestię, odkryłem prawdę, że znaczenie można znaleźć i że jest ono nam niezbędne. Mam nadzieję, że moja książka okaże się wsparciem dla wszystkich, którzy usiłują odnaleźć się w swoim życiu po stracie kogoś bliskiego. Chciałbym, aby niniejsza lektura miała dla moich czytelników taką samą wartość terapeutyczną, jaką dla mnie miało jej pisanie.



CZĘŚĆ PIERWSZA

**W KAŻDEJ STRACIE  
KRYJE SIĘ SENS**





## ROZDZIAŁ 1

# CZYM JEST SENS?

Po burzy rozlega się śpiew ptaków. Dlaczego ludzie nie czują się na tyle wolni,  
aby zachwycać się tym słońcem, które im zostało?

ROSE KENNEDY

Elisabeth Kübler-Ross, moja mentorka i współautorka, powiedziała w 1975 r.: „Śmierć nie musi być doświadczeniem katastrofalnym i niszczącym. Naprawdę można dostrzec w niej jeden z najbardziej pozytywnych i konstruktywnych aspektów naszego życia i naszej kultury”. Mało kto jednak w taki sposób zapatruje się na to doświadczenie.

Podczas jednego z wykładów zapytałem moich słuchaczy: „Kto z was towarzyszył bliskiej osobie w chwili śmierci?”. Uniosło się wiele rąk. Wskazałem na jednego z mężczyzn i poprosiłem, żeby opisał swoje doświadczenie. Stwierdził, że śmierć jego ojca była dla niego najbardziej traumatycznym wstrząsem w życiu i że cały czas nie może się z tego otrząsnąć. Ktoś inny powiedział jednak: „Mnie też zmarł ojciec. Ten moment okazał się jednym z najbardziej znaczących wspólnych momentów w całej historii naszej rodziny”.

Obaj mężczyźni stracili ukochanego ojca, obaj głęboko przeżywali żałobę. Pierwszy z nich nie znalazł w niej sensu, lecz tylko traumę. Jednak drugi z nich doświadczył śmierci jako procesu mającego głębokie znaczenie.

Wszyscy umieramy *de facto* tak samo, a mimo to dla jednej rodziny może to być doświadczenie naznaczone sensem, a dla innej traumatyczne. Żałoba wyraża stratę, a także emocje naturalnie jej towarzyszące. Niektóre przypadki śmierci są wstrząsające dlatego, że towarzyszą im fizyczne cierpienie bliskiej osoby, zabiegi medyczne, gwałtowność — jak w przypadku samobójstw i zabójstw, wypadków samochodowych, katastrof naturalnych czy innych dramatycznych sytuacji — przemoc oraz wiele innych czynników kształtuje to, w jaki sposób przeżywamy stratę. Traumatycznym przeżyciom zawsze towarzyszy żałoba, natomiast nie każdej żałobie towarzyszy trauma.

Doświadczenie przez nas śmierci i żałoby jest determinowane między innymi przez: wiek (zarówno nasz, jak i zmar-



łej osoby), nagły bądź przewidywalny charakter odejścia drugiej osoby oraz same okoliczności tego zdarzenia. Wiele czynników wpływa również na to, w jaki sposób wychodzimy z żalu po stracie (albo tego nie robimy). Jeżeli ktoś dostrzeże w śmierci świętość, znalazł w niej jakiś motyw. Tym, którzy giną w niekończącej się mgłę żałoby, śmierć wydaje się całkowicie wyzuta ze wszelkiego sensu. To jednak nie musi tak wyglądać — nawet wówczas, gdy stajemy twarzą w twarz z najbardziej okropnymi formami straty i cierpienia. Wszystkim, którzy zastanawiają się, w jaki sposób można nadać znaczenie tragedii, polecam książkę *Człowiek w poszukiwaniu sensu* — klasyczne dzieło Viktora Frankla. Jego przemyślenia zrodziły się z wieloletniego pobytu w niemieckich obozach koncentracyjnych. Frankl pisał, że każdy z nas sam wybiera, w jaki sposób zareaguje nawet na najstraszliwsze okoliczności. „My, którzy byliśmy więzieni w obozach koncentracyjnych, dobrze pamiętamy ludzi wędrujących od baraku do baraku, pocieszających towarzyszy niedoli, ofiarujących im ostatni kawałek chleba. Nie było ich zbyt wielu, lecz stanowią wystarczający dowód na to, że człowiekowi można odebrać wszystko z wyjątkiem jednego — ostatniej z ludzkich swobód: swobody wyboru swojego postępowania w konkretnych okolicznościach, swobody wyboru własnej drogi”<sup>2</sup>. Frankl sugerował, że gdy stajemy w obliczu sytuacji beznadziejnej,

---

<sup>2</sup> Viktor E. Frankl, *Człowiek w poszukiwaniu sensu. Głos nadziei z otchłani Holokaustu*, tłum. Aleksandra Wolnicka, Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa 2011, s. 109 (przyp. tłum.)

na którą w żaden sposób nie mamy wpływu, „stajemy przed wyzwaniem, które brzmi: zmień samego siebie”<sup>3</sup>. Dokonując takiego wyboru, możemy uczynić z tragedii punkt wyjścia do dalszego rozwoju.

Dorobek Frankla rzucił nowe światło na kwestię cierpienia — na to, jak najtrudniejsze momenty w życiu mogą stać się źródłem odporności, odwagi i kreatywności. Rozmawiałem o tym z matką, która straciła dziecko. „Nie obchodzi mnie, co mówi Frankl” — stwierdziła — „On przeżył. Jego cierpienie skończyło się z dniem, w którym zaczął nowe życie. Końcem mojego życia była śmierć. Nie ma w tym żadnego sensu”.

Wierzę, że w dowolnym momencie życia człowieka istnieje możliwość znalezienia znaczenia, rozumiałem również, że usilne wpajanie tej prawdy wspomnianej kobiecie stanowiłoby nadużycie. Dla niej było za wcześnie, by mogła dostrzec światło pomimo bólu. Nadejdzie jednak taki moment, w którym i ona poczuje, że odbyła żałobę i nie chce już udręki. Tęsknota będzie zbyt silna. Poczucie pustki stanie się zbyt dojmujące. Nie mówię o umniejszaniu więzi ze zmarłą bliską osobą, tylko o zmniejszaniu cierpienia wynikającego z faktu istnienia tej więzi. W tym bólu, w tej otwierającej się przestrzeni, ma szansę na rozpoczęcie poszukiwania drogi prowadzącej do nowej wymowy.

---

<sup>3</sup> Ibid. s.169

# Psychologia

**Autor książki zabiera nas w podróż poza klasyczne pięć etapów żałoby (zaprzeczenie, gniew, targowanie się, depresja, akceptacja), aby odkryć szósty etap: ZNACZENIE.**

Gdy umiera ukochana osoba albo gdy doświadczamy innej dotkliwej straty, takiej jak koniec małżeństwa, zamknięcie firmy, w której pracujemy, czy utrata domu, potrzeba nam czegoś więcej niż tylko świadomości, że tej osoby już nie ma czy że już nigdy nie wrócimy do miejsca, w którym spędziliśmy najwspanialsze lata życia. Chcemy znaleźć w tym wszystkim jakiś sens. Strata dogłębnie rani i paraliżuje, nawet na długie lata. Odnalezienie znaczenia pozwala nam odczuć coś więcej niż tylko ból. Pozwala z miłością do tych, którzy odeszli, iść naprzód.

**Ta książka to pełen empatii i delikatności przewodnik po uzdrowieniu z ogromnej straty.** Autor od wielu lat zajmuje się tematem żałoby, ale nawet posiadana wiedza nie uchroniła go przed szokiem, jaki przeżył, gdy zmarł jego dwudziestojednoletni syn. Kessler wiedział, że musi znaleźć sposób na to, aby przepracować ten ból i uczcić pamięć syna. W książce dzieli się swoimi spostrzeżeniami i wnioskami. Przedstawia potężne narzędzia, które mogą pomóc osobom doświadczającym straty. To lektura obowiązkowa dla każdego, kto chciałby zrozumieć istotę żałoby i nadać jej znaczenie.

ISBN : 978-83-8231-031-3



9 788382 310313

L22008

Cena 49,90zł

[www.laurum.pl](http://www.laurum.pl)

Książka dostępna także jako e-book.