

Angelika Daiker

Znów będzie pięknie, choć inaczej

Poradnik dla owdowiałych kobiet

Przekład:
Paulina Filippi-Lechowska

Wydawnictwo WAM

Tytuł oryginału
»Es wird wieder schön, aber anders«
Ein Buch für verwitwete Frauen

© 2004 Schwabenverlag AG, Ostfildern

© Wydawnictwo WAM, 2012

Redakcja: Zofia Palowska
Korekta: Dariusz Godoś

Projekt okładki: ChapterOne.pl
zdjęcie: © Yuri Arcurs-Fotolia.com

Skład: Edycja

ISBN 978-83-7767-089-7

WYDAWNICTWO WAM
ul. Kopernika 26 • 31-501 Kraków
tel. 12 62 93 200 • faks 12 42 95 003
e-mail: wam@wydawnictwowam.pl
www.wydawnictwowam.pl

DZIAŁ HANDLOWY
tel. 12 62 93 254-255 • faks 12 62 93 496
e-mail: handel@wydawnictwowam.pl

KSIEGARNIA WYSYŁKOWA
tel. 12 62 93 260, 12 62 93 446-447
faks 12 62 93 261
e.wydawnictwowam.pl

Drukarnia Wydawnictwa WAM
ul. Kopernika 26 • 31-501 Kraków

Wprowadzenie

„Znów będzie pięknie, chociaż inaczej” – rozważania na temat tytułu

To nieprawda, powiedzą wdowy z dłuższym małżeńskim stażem. Dla nich wraz ze śmiercią męża zakończył się pewien długi, może także najlepszy, etap życia. Ważne są teraz wspomnienia z przeszłości. Przyszłość zdaje się nie nieść nic dobrego, a z pewnością nic znajomego. Dla nich nigdy już nie będzie pięknie! Przynajmniej tak czują. Zresztą co to znaczy „znów”, przecież nie da się przywrócić minionego. O nie, pięknie było, kiedy żył mąż. Teraz wszystkie piękne chwile – te, które przeżyli wspólnie – przeminęły. W podeszłym wieku trudno oczekiwać od życia, że przyniesie nam jeszcze coś nowego, że jeszcze nas czymś zaskoczy. Na pierwszy plan bez większych przeszkód wybija się więc żaloba. A wtedy trudno znieść piękno. Wywołuje ono wręcz ból, ponieważ nie możemy się nim już cieszyć razem ze współmałżonkiem. Do naszego obecnego stanu bardziej pasują brzydota i ciemność. Nasze najbliższe otoczenie ma z nami kłopot. Trudno bowiem pocieszyć kogoś, kto

nie oczekuje już od życia ani jednej pięknej chwili. Najcenniejszą pomocą ze strony przyjaciół staje się więc trwanie przy osobie pogrążonej w smutku, która jedynie takie pocieszenie jest w stanie zaakceptować.

Jednak dla wielu osób życie znów staje się piękne. Jeszcze raz spotyka je szczęście bądź też ich małżeństwo nie było wyłącznie pasmem szczęśliwych momentów. Być może po śmierci męża życie nabiera nawet piękniejszych barw. W końcu niejedno stare małżeństwo oznacza jedynie bytowanie obok siebie. Jednak dopuszczenie takiej myśli nie przychodzi łatwo. Podobnie jak dostrzeżenie i wykorzystanie nowej życiowej szansy bez poczucia winy. Wiele osób czuje bowiem, że po śmierci najbliższej osoby nie ma już prawa do szczęścia. „Znów będzie pięknie, chociaż inaczej!”. Kobieta, która wypowiedziała te słowa, jest jeszcze młoda i ma dwoje małych dzieci. Śmierć, która wtargnęła w jej życie tak nieoczekiwanie, zastając ją zupełnie nieprzygotowaną i bezradną, zmieniła dosłownie wszystko. Teraz sama musi stawiać czoło wszystkim wyzwaniom codzienności. Mimo to ma nadzieję, że kiedyś znów będzie pięknie, choć już nie tak jak dawniej – inaczej, zupełnie inaczej. Być może źródłem nadziei są dzieci. A być może jest nim tęsknota za nowym życiem.

To odważna myśl. Zarazem jednak dodająca odwagi. Znów może, ba, nawet znów musi być pięknie, przynajmniej od czasu do czasu, przynajmniej odrobinę. Nie oznacza to wprawdzie, że wtedy smutek zupełnie zniknie. Po prostu zdarzą się chwile, kiedy dusza pogrążona w żalobie doświadczy piękna. Zapewne nigdy nie będzie już tak pięknie jak dawniej, ale warto dać życiu szansę, by znów nabrało pięknych, choć nieco innych barw. Być może piękne chwile nie będą tak częste jak w czasach,

kiedy wszystko wydawało się wyłącznie dobre. Jednak dzięki temu staną się one tym cenniejsze. Może się także zdarzyć coś nieoczekiwanego. Poznamy kogoś, z kim raz jeszcze, choć na nowo, odkryjemy szczęście – mimo że nadal będzie w nas obecny ból po stracie. Stary ból i nowe szczęście potrafią z sobą sąsiadować. A może odnajdziemy sposób na udane życie w pojedynkę, pójdziemy nową drogą, która również doprowadzi nas do szczęścia. Tak czy inaczej sporym osiągnięciem byłoby już danie szansy owej myśli, że znów będzie pięknie. Mogłoby być znów pięknie, choć z pewnością inaczej!

Stan cywilny „wdowa” – skojarzenia, odwołania do literatury

Niezamężna, mężatka, rozwódka, wdowa. Postawienie krzyżyka przy odpowiedniej rubryce to dla wdowy bolesne udokumentowanie swojego obecnego stanu, z którym nawet przez bardzo długi czas nie będzie mogła się utożsamić i być może nigdy go nie zaakceptuje. A najgorsze, że ta bolesna konfrontacja zdarza się szczególnie często tuż po śmierci męża, kiedy wiele spraw trzeba uregulować na piśmie. „Jak gdyby już niewystarczająco bolesne było niemal codzienne wypełnianie pism i formularzy, na których obok danych męża figuruje adnotacja «nie żyje», teraz na wszystkich oficjalnych dokumentach trzeba jeszcze wpisywać stan cywilny «wdowa», na który wcześniej zupełnie nie zwracało się uwagi” – tak swoje doświadczenia opisuje Geneviève D. Ginsburg. W podobny sposób sytuację, która zdarzyła jej się po śmierci męża, przedstawia Anne Hosansky: „Musiałam przepisać

samochód na moje nazwisko. Ołówek drżał mi w ręce, kiedy musiałam postawić krzyżyk w rubryce «wdowa».

W Geneviève nieprzyjemne skojarzenia wywołuje już sam dźwięk tego słowa: „Wdowa! To słowo brzmi tak okropnie, że nie ma nawet żadnego synonimu, jest tylko sama definicja. I ma kolor – czarny. W każdym wywołuje też natychmiast te same skojarzenia – żałoba, łzy, samotność, bieda, panika, wina i złość”.

Marie Luise Kaschnitz w jednej ze swoich książek także snuje refleksje na temat negatywnych skojarzeń przy podawaniu stanu cywilnego „wdowa/wdowiec”. Tym zaś, co sprawia jej szczególną trudność, jest jednak nie samotność i zdziwienie, że to określenie dotyczy jej samej, lecz poczucie, iż inni postrzegają ją z tego powodu jako gorszą. Jak gdyby utrata męża była wstydliwą sprawą, jak gdyby to była jej wina. „Zadziwiające – pisze Kaschnitz – że wdowieństwo, niezależnie od osobistej straty i osamotnienia, postrzegane jest niemal wszędzie jako rodzaj upokorzenia. Stan cywilny: panna, mężatka, rozwódka, wdowa, niepotrzebne skreślić. Nie znam ani jednej kobiety, która określenie «wdowa» postrzegalaby jako tytuł honorowy”. Nie ma też zbyt wielu porad, jak zaprzyjaźnić się z tym nowym przydomkiem. Gdzie zatem szukać dobrych wzorców, skąd się uczyć? Wiele wdów zadaje sobie pytanie, jak po dwudziestu czy trzydziestu latach bycia żoną, partnerką i matką można przynajmniej choć trochę oswoić się z tym nowym stanem cywilnym. I czy owdowiała kobieta w ogóle potrafi i chce się tego nauczyć? „Nie można nauczyć się być wdową – uważa Angelika von Hatzfeld. – Nie istnieją poradniki *Mądra wdowa* albo *Jak być wdową?*”. Najgorsze zaś jest to, że owdowiałe kobiety same czują się w tej roli zagubione

i w dodatku stykają się z osobami, które choć nie przeżyły tego same, mienia się ekspertami i szczerze udzielają rozmaitych porad: „Ekspertów od wdowieństwa jest na pęczki, a każdy z nich zajmuje się udzielaniem rad, definiowaniem uczuć, omawianiem poszczególnych faz żałoby i obiecywaniem, że czas goi rany”. Dlatego Geneviève D. Ginsburg czuje się podwójnie zagubiona.

W ciągu kilku ostatnich lat wiele owdowiałych kobiet zdecydowało się opisać swoje osobiste doświadczenia żałoby i wdowieństwa, a następnie wydać w formie książki. Ich świadectwa dały szansę innym kobietom na utożsamienie się z ich przeżyciami. To bardzo subiektywne relacje opisujące zmagania ze stanem, którego przecież nie wybrały, a który tak nieoczekiwanie napiętnował ich obecne życie.

Książka dla owdowiałych kobiet

Niniejsza książka nie została napisana z perspektywy wdowy. Stanowi raczej zbiór doświadczeń powierniczkich, która przez ostatnie dziesięć lat towarzyszyła wielu kobietom pogrążonym w żałobie i wiele się od nich nauczyła. W chwili kiedy zmarł ich mąż – towarzysz życia, znajdowały się w bardzo różnych sytuacjach życiowych. Dla kobiet utrata najbliższej osoby jest bolesna na każdym etapie życia – wszystko jedno czy nastąpi ona w podeszłym wieku, gdy oboje mają za sobą długą wspólną drogę, czy gdy są młodymi seniorkami, kiedy mają jeszcze przed sobą wiele ważnych lat życia, bądź kiedy są jeszcze młode i mają małe dzieci. Na niewiele zdaje się przy tym pytanie, który etap jest gorszy. Po-

dobnie jak licytowanie się, czyj ból jest większy, lub pocieszanie się, że inne mają jeszcze gorzej. Każda kobieta ma tylko swoje życie i swoją żałobę, a dostrzeżenie swojego własnego doświadczenia żałoby i wypracowanie własnego sposobu jej przeżywania, przy poszanowaniu doświadczeń innych, to jedna z kluczowych umiejętności, jakie wynosi się ze spotkań grup wsparcia dla osób w żałobie. Dostrzega się wtedy także, że mimo różnorodnych przeżyć istnieje też coś, co łączy, a czego nawet przy najlepszych chęciach nie zaoferuje przyjaciółka lub przyjaciel – wzajemne zrozumienie. Każda kobieta przeżywa swoją żałobę w samotności. Jednak dostrzeżenie jej przez innych i okazanie współczucia dają wdowie poczucie troskliwej solidarności. W niniejszej książce przedstawimy właśnie to podwójne odkrycie, że choć każdy w żałobie podąża swoją indywidualną ścieżką przeżyć, to na temat wielu doświadczeń i wątków można porozmawiać z innymi i znaleźć ich zrozumienie. Sceny z życia poszczególnych kobiet przeplatają się tu z tematami, które wiele osób, choć w różnych wariantach, przeżywa podobnie.

Urywki biograficzne opowiadają, jak w życie wkracza żałoba, jakie są jej oblicza i jak wiąże się ona z innymi sferami naszej aktywności. To niekiedy sceny nakreślone zaledwie kilkoma słowami. Historie, przypadki, koleje losu ocienione smutkiem. Każda z historii opowiadających pokrótce o życiu, o docenianiu życia, należy do konkretnej osoby z konkretną biografią. A mimo to sposób ich przedstawienia sprawia, że każdy może w nich odnaleźć również swoje własne losy. Taka identyfikacja tworzy więź, a zarazem uświadamia nam nasze własne przeżycia.

W tych historiach odzwierciedlają się aspekty życia, które dopiero w żałobie dostrzegamy albo widzimy je w zupełnie nowym świetle. Aspekty towarzyszące żałobie, które jeszcze zwiększają jej ciężar. A przy tym bywają one czasem dużo trudniejsze do zniesienia niż sama żałoba, zwłaszcza wtedy gdy nie dostrzegaliśmy ich nigdy dotąd bądź nie zastanawialiśmy się nad nimi. Jedne z nich są niezależne od stażu naszego wspólnego życia ze zmarłym. Inne inaczej postrzegane są przez kobiety owdowiałe w młodym wieku i mające jeszcze małe dzieci, a inaczej przez wdowy, które mają za sobą wiele lat małżeństwa.

Na koniec przedstawię perspektywy dalszego życia. Postaram się przy tym przełamać wszelkie stereotypy na temat „właściwego” przeżywania żałoby, a tym samym zachęcić osoby pogrążone w żałobie do podążania swoją własną drogą. Ukażę też w krytycznym świetle presję wywieraną na wdowy ze strony ich najbliższego otoczenia. Sprawdzę stereotypy związane z żałobą. Większość kobiet dobrze wie, co dla nich dobre. Nierzadko wystarczy więc tylko delikatna zachęta. Źródłem, z którego czerpie ta książka, jest wiedza, jaką uzyskałam od kobiet w żałobie, oraz nasze wspólne odkrycia.

Bardzo dziękuję kobietom, którym towarzyszyłam, a szczególnie tym, które pozwoliły mi przekazać swoje historie i doświadczenia innym osobom pogrążonym w żałobie. Pragnę podziękować również mężczyznom. Dzięki nim możemy nauczyć się i lepiej zrozumieć zbieżności oraz różnice w przeżywaniu żałoby przez kobiety i mężczyzn. Szczególne podziękowania należą się Karin Weidner, z którą przeżywałam jeden z bardzo intensywnych etapów jej żałoby.

Spotkania ze zmarłym

Osoby w żałobie zastanawiają się często, dokąd po śmierci odchodzą ich bliscy. Gdzie się teraz znajdują, czy nastąpi zmartwychwstanie, czy istnieje niebo i piekło, czy kiedyś znów się spotkają? Wątpliwości pojawiające się w obliczu śmierci są nieobce także osobom wierzącym. To, w co dotychczas wierzyły, może zostać teraz zakwestionowane. Ale może także ulec wzmocnieniu i pogłębieniu. Podobne kwestie roztrząsają też i ci, którzy do tej pory nie rozmyślali o życiu po śmierci. Być może w odniesieniu do własnej śmierci myśl o definitywnym końcu wydaje się łatwiejsza do zniesienia, jednak gdy umierają nasi bliscy, wolimy myśleć inaczej. Zastanawiając się nad życiem po śmierci, nasza dusza broni się przed ostatecznym rozstaniem z bliską osobą. Zadając egzystencjalne pytanie na ten temat, nie oczekujemy wcale racjonalnych argumentów. W naszym osobistym poszukiwaniu zmarłego chcielibyśmy wierzyć, że nadal istnieje między nami trwała więź, chcielibyśmy też mieć pewność, że ukochana osoba jest teraz szczęśliwa. Niektóre wdowy odkrywają czasem jakąś nową, niepojętą, bliską relację ze zmarłym partnerem, która budzi ich niepokój. Zmarły często pojawia się w ich snach, a i za dnia czują obok jego obecność. Wydaje im się, że widzą go lub słyszą, że otrzymują od niego jakieś sygnały. Słyszą jego kroki na schodach albo inne charakterystyczne dla niego odgłosy. Z początku sądzą, że to złudzenie, niekiedy wątpią nawet w swoje zdrowe zmysły i dlatego nie mają odwagi porozmawiać na ten temat z innymi. Jednak kiedy przywidzenia mijają, bliskość, jakiej wtedy doświadczały, odbierają jako wielki dar i chcą, by znów wróciła. Dla innych bywa to trudnym

przeżyciem. Z czasem owa specyficzna łączność ze zmarłym traci na intensywności, a na pewno się zmienia. Jej utrata staje się nowym powodem do smutku po śmierci zmarłego. Z kolei dla osób, które nie odczuwają takiej bliskości ze zmarłym, nie śnią o nim ani nie otrzymują od niego żadnych sygnałów, bolesna jest właśnie ta pustka. Słyszą od innych albo czytają o takich pozazmysłowych, tajemniczych spotkaniach. Czasami zwracają się nawet do medium, do kogoś o paranormalnych zdolnościach, by w ten sposób nawiązać kontakt ze zmarłym. Za pośrednictwem medium zadają mu pytania, pragną poczuć znów jego bliskość. To bardzo ludzka potrzeba osób pograżonych w żałobie, o której otoczenie rzadko się dowiaduje i która rzadko jest tematem rozmów. Ludzie nie rozmawiają o niej, ponieważ jest dla nich zbyt cenna, poza tym obawiają się, że nie zostanie zrozumiana.

Trudno oceniać podobne zjawiska. Pomiędzy ziemią a niebem istnieje wiele niewyjaśnionych tajemnic. Są ludzie, którzy mają dostęp do świata zmarłych. Spoczywa na nich ogromna odpowiedzialność. Trzeba bowiem dobrze uzasadnić własne pragnienie doznania zjawisk pozazmysłowych za pośrednictwem medium. Poza tym jest raczej dyskusyjne, czy takie doświadczenie jest możliwe za pośrednictwem osób trzecich. A co będzie, gdy otrzymamy jakiś znak, skoro i tak nie będziemy mieć dostępu do świata zmarłego? Warto się także zastanowić, jak poradzimy sobie z owym kontaktem ze światem zmarłego. Każda wdowa musi sama odpowiedzieć sobie na te pytania. Pomocna przy tym może się okazać rozmowa z duchownym lub inną osobą doświadczoną w tej materii, ponieważ pozwoli uświadomić sobie, czym naprawdę się kierujemy.

Dzielić banalną codzienność

Nie sztuka być razem, kiedy jesteśmy w sobie jeszcze bardzo zakochani. Z biegiem czasu probierzem relacji staje się banal codzienności, któremu nie każda para potrafi sprostać. Znoszenie czyichś fochów, narzucanie sobie nawzajem swoich porządków, zarządzanie codziennymi sprawami od prasowania po zakup papieru toaletowego – to wszystko na dłuższą metę stanowi wyzwanie dla każdego związku. Owszem, bywa mozolnie, ale z drugiej strony to wielka satysfakcja wspólnie dzielić dole i niedole dnia powszedniego. To, że mogę sobie odpuścić, że nie zawsze muszę prężyć mięśnie, że mogę się zwierzyć z moich małych i wielkich niepokojów i że od czasu do czasu mogę też nie mieć dobrego humoru – oto największe zalety wspólnej codzienności. Trochę czasu upływa, nim je dostrzeżemy, jednak kiedy już wdrożymy się w życie codzienne, poczujemy ulgę. Teraz wystarczy jedno spojrzenie, a druga strona wie, co mamy na myśli.

Tymczasem codzienność, z którą teraz musimy się zmagać samotnie, każdego dnia przynosi wiele drobnych przykrości. Nie ma już w domu nikogo, komu mogłabym wszystko opowiedzieć, z kim mogłabym ponarzekać na koleżankę z pracy, nikogo, komu mogłabym się pochwalić nowymi butami albo opowiedzieć o pechowo złamanym obcasie, nikogo, kto razem ze mną ucieszy się z pierwszych przebieśnięć, i nikogo, kto pomoże mi zasunąć drzwi zamek przy sukience. Nie ma już nikogo, z kim mogłabym się naradzić przed podjęciem ważnej decyzji. Nie wszystko da się omówić z przyjaciółmi, bo są sprawy wymagające budowanego latami

zaufania i intymności. Bywa ciężko, kiedy dopiero podczas żałoby odkryjemy, że nasze losy splatały się z sobą, że były niemal nierozłączne. Sploty tej wspólnie tkanej wstęgi życia stały się z biegiem czasu coraz bardziej spójne i wytrzymałe. Z biegiem lat stało się oczywiste, że opasuje nas ona i spaja w jedną całość. Tymczasem teraz została zerwana. I choć najbliższe otoczenie uważa, że powinniśmy już powoli zakończyć okres żałoby, my co dzień odkrywamy nowe, drobne straty. To właśnie owe liczne oblicza smutku tak utrudniają dalsze życie. Utrata wspólnej codzienności jest szczególnie bolesna w przypadku starszych kobiet mających już niewiele kontaktów z otoczeniem. Z początku nie są one gotowe do nawiązania nowych relacji. Być może zresztą już nie potrafią. Potrzeba wiele cierpliwości, by otworzyć się na ten wyczerpujący proces uczenia się od nowa i pogodzić z owymi drobnymi uszczerbkami w codzienności. Stanowią one bowiem elementy żałoby, wdowa zaś wcześniej czy później musi podjąć decyzję, czy chce żyć dalej w ich cieniu, czy też jest gotowa zacząć tkąć nowe wątki życia – nawet jeżeli nie będą już tak spójne jak dawniej, a niektóre z nich pozostaną niedokończone.

Czas wolny i urlop

Choć uszczerbki we wspólnej dotychczas codzienności sprawiają ból, życie toczy się dalej. Trzeba rano wstać, zająć się domem, wyjść do pracy, odprowadzić dzieci do przedszkola. Wszystkie elementy, które determinowały nasze dotychczasowe życie, są w nim obecne nadal, a te liczne małe i duże zmiany – śniadanie jadane w samotności, pusty dom wieczorem, zakupy w pojedynkę – nie są wprawdzie bez znaczenia, jednak, choć ze ściśniętym sercem, nadal siadamy do śniadania, wracamy do domu i jedziemy na zakupy.

Nieco inaczej odbiera się samotność, gdy nadchodzi weekend albo czas wolny. Każda para ma swoje sobotnio-niedzielne rytuały – późne wstawanie z łóżka, obfite śniadanie, wyjście do kościoła, odwiedziny u znajomych lub rodziny, spacer albo wspólne leniuchowanie... Czasami organizacja weekendów nie wymaga nawet żadnych wielkich planów czy ustaleń, co w porównaniu z precyzyjnie zaplanowanym i zorganizowanym tygodniem pracy stanowi ogromne odciążenie. To dlatego niedziela, którą wcześniej po prostu spędzało się razem, wywołuje teraz tyle smutku. Nie dość, że w takim dniu samotność szczególnie doskwiera, nie ma czym zająć myśli, a przyjaciele są zajęci czym innym, to jeszcze wszędzie dookoła widać pary i pełne rodziny. Perspektywa niedzieli, na którą do tej pory czekało się przez cały długi tydzień, teraz budzi lęk. Niektórzy czują niepokój już w czwartek wieczorem, próbują więc coś zorganizować, byleby jakoś przetrwać koniec tygodnia. Albo zawczasu organizują sobie nadgodziny w pracy.

Trudno znieść wolny weekend, ale jeszcze trudniej znieść czas na urlopie, na który każdego roku z takim utęsknieniem czekaliśmy. Wszystko jest inaczej. Dla wielu osób podróżowanie do miejsc odwiedzanych niegdyś wspólnie ze zmarłym partnerem z początku w ogóle nie wchodzi w rachubę. Z trudem wyjeżdża się także do własnego domku letniego. Niełatwo również jechać na wakacje samej – męcząca wydaje się już myśl, że samej trzeba wszystko zorganizować. Tuż po śmierci partnera większość wdów woli zaszyć się w jakimś znajomym miejscu, gdzie czują się bezpiecznie i pewnie. Chcą być tam, gdzie mogą jeszcze poczuć niedawną obecność zmarłego. Dopiero z czasem znów wracają do dawnych rytuałów albo stwarzają zupełnie nowe.

Spis treści

Wprowadzenie

„Znów będzie pięknie, chociaż inaczej” –
rozważania na temat tytułu 5

Stan cywilny „wdowa” – skojarzenia, odwołania
do literatury 7

Książka dla owdowiałych kobiet 9

„Nagle sama za wszystko odpowiadasz”

Biografie i urywki z życia w cieniu żałoby

Piękna jesteś 15

Już dosyć! 16

Wciąż boli tak samo 17

Zawsze w drodze 18

Sama ze wszystkim 19

Nagle sama za wszystko odpowiadasz 20

Przecież dzieci potrzebują ojca 22

Przerwane plany 24

Dzieci w żałobie 26

Siła korzeni 28

Bolesny triumf 31

Odebrane życie 32

Zdrada 33

Mimo to tęskni za nim 34

W ramionach kochanki 35

Pytania bez odpowiedzi 36

„Właściwa” żałoba 38

Inaczej to planowaliśmy 41

Zapraszanie na uroczystości 43

Zawsze pokazuję tylko jedną stronę siebie 45

Dyskusja 47
Życ w strachu 48
Połączona żałoba 49
Pojednanie 50
Dobra babcia 51

Lęk przed kolejną stratą 52
Spotkania ze zmarłym 54
Dzielić banalną codzienność 56
Czas wolny i urlop 58
Wiara w czasie żałoby 60

Dziecko wojny 62
Tak było rozsądnie 63
Sama i bezradna 64
Ukryta miłość 65
Niewiara w siebie 66

Śmierć i jej mroczni towarzysze 67
Nareszcie umarł 69
Przepełnione 71
Zakłócona jesień życia 73
Do czego jestem jeszcze potrzebna? 75

Opieka przez całe życie 78
Nareszcie ten właściwy 79
Otoczona miłością 80
Przed ślubem 81
Wdowa z długim stażem 82

Czasami ogarnia mnie żal 83
Kontakty z otoczeniem i stare przyjaźnie 85
Trwała więź 87
Tęsknota za czułością 89
Umarł jako stary i spełniony człowiek,
a mimo to czuję żal 92

Noszona na rękach 94
Czas najgłębszej czułości 95
Bezwarunkowa miłość 96
Po dziesięciu latach 97
Zaryzykuję 98

Nowa więź 99
Kiedy pozostaje cichy żal 101
Sama i niedołączna 103
Idealizowanie 105
Nie jestem singlem, ale jestem sama 107

„Czasami zdarza mi się jeszcze płakać”

Jak toczy się życie w żalobie

Czasami zdarza mi się jeszcze płakać 112
Żaloba może pozostać częścią mojego życia 113
Mogę zakończyć żalobę 114
Znów mogę się z kimś związać 115
Nie muszę się z nikim wiązać 115
Wolno mi żyć dalej 116
Mogę polegać na własnych uczuciach 117
Mogę dopuścić do głosu także inne uczucia 118
Mogę znaleźć przyjaciół, którzy mnie rozumieją 119
Nie potrzebuję żadnej fachowej pomocy 119
Mogę się zwrócić o pomoc do specjalisty 120
Odkrywam szansę zmiany 121
Znów może być pięknie 123

Wystarczająco dużo, by żyć.
Medytacja na temat opowieści
z Pierwszej Księgi Królewskiej (1 Krl 17, 8–16) 125