



Joan Guntzelman

Sobie Jak Radzić z życiową tragedią

Przełożyła Magdalena Rusiecka

Wydawnictwo WAM

Tytuł oryginału
God Knows You're Grieving
Things to Do to Help You Through

© 2001 by Joan Guntzelman
First published in the United States by Ave Maria Press

© Wydawnictwo WAM, 2014

Redakcja
BEATA KOŁODZIEJCZYK

Projekt okładki
WIOLETTA MARKIEWICZ

Wydanie drugie

ISBN 978-83-277-0049-0

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

KSIĘGARNIA 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

„W życiu nie ma niczego stałego poza zmianą”.

Wypowiadając te słowa 2500 lat temu grecki filozof Heraklit chciał wyrazić myśl, że nie ma rzeczy niezmiennych. Dobrze o tym wiemy, jednak pomimo to, myślimy, że powinniśmy przejść przez życie nikogo ani niczego nie tracąc. Kiedy więc dotyka nas jakaś poważna strata, jesteśmy zdruzgotani.

Taka strata pogrąża nas w burzliwych i nieznanach wodach, które kotłują się w nas i wokół nas, rzucając nami jak dryfującym drzewem. Czujemy, że nie panujemy nad wydarzeniami. Fale niepokoju zalewają nas z niewyobrażalną siłą, aż poczuujemy, że nie da się z tego wyjść. Czujemy się jakbyśmy tonęli. Czasem wolelibyśmy się poddać i pogrążyć w bólu. Wolelibyśmy umrzeć. Wydaje się, że nic nie ma nad nami takiej władzy, jak przeżycie straty i śmierci. Czujemy się, jakby życie się skończyło, jakbyśmy sami umierali, jakbyśmy już nigdy nie mieli wrócić do dobrego samopoczucia.

Smutek jest naturalnym sposobem dostosowywania się do straty. Dzięki niemu stopniowo poznajemy głębiej samych siebie oraz fakt, że – czy nam się to podoba, czy nie – strata naprawdę ma miejsce. To, że zalewają nas fale smutku, zaczyna czemuś służyć. Pomimo całego strapienia, bolesnych uczuć i zmiany, pomimo bólu serca, często nawet bólu fizycznego, zaczynamy stopniowo z powrotem

uładzać nasze życie. Chociaż ta strata jest czymś, czego nigdy byśmy sobie nie życzyli, możemy dalej żyć. Podczas odczuwania bólu możliwe jest uzdrowienie.

Jak sobie radzić z życiową tragedią ma być źródłem wsparcia, gdy w życiu pojawia się strata i smutek, które mogą nas niszczyć. Aczkolwiek nic, łącznie z tą książką, nie może usunąć bólu związanego z tym przeżyciem, to jednak zawsze możliwa jest pomoc. Czasami nadchodzi ona wtedy, gdy znajdujemy lepszy sposób zrozumienia tego, co czujemy. Modlitwa, święte teksty, słowa mądrości albo opowieść kogoś, kto to przeżył, mogą poruszyć nasze serce. Czasami dostajemy od innej osoby wskazówkę ukazującą perspektywę lub podejście, którego nigdy nie braliśmy pod uwagę.

Dwanaście sposobów przeżywania smutku opisanych w tej książce ma na celu udzielenie nam rady i wsparcia, gdy odbywamy naszą podróż przez smutek i stratę. Może być korzystne zapoznawanie się z nimi w podanej kolejności, ale możecie też znaleźć jakiś konkretny sposób, który odnosi się do waszej aktualnej sytuacji. Każdy rozdział omawia jakiś aspekt przeżywania smutku i doradza to, co inni uznali za pomocne w ich własnym przeżywaniu żalu po stracie. Może się okazać, że będziecie przechodzić od rozdziału do rozdziału bez żadnego konkretnego porządku, korzystając ze wszystkiego, co w danym momencie odnosi się do was.

Żadne dwie straty i żadne dwa przeżycia smutku nie są takie same. Każda relacja międzyludzka jest jedyna w swym rodzaju i jedyny w swym rodzaju jest smutek po jej utracie. Dlatego, chociaż wiele ludzi doświadcza podobnych przeżyć, nie spodziewajcie się, że będziecie dokładnie powtarzać doświadczenia innej osoby. Musicie odbyć swoją własną podróż.

Kiedy napotkacie cytaty albo opowieść, które współbrzmiały z waszym przeżyciem, pozostawcie przy nich chwilę i delektujcie się nimi. Niech rozbrzmiewają w waszym umyśle. Znajdźcie w nich to, co wydaje się być akurat dla was i pomyślcie jaki to ma związek ze stratą, którą ponieśliście. Pozwólcie płynąć uczuciom. Piszcie w pamiętniku o swoich przeżyciach i trzymajcie te zapiski dla siebie. Napiszcie list do ukochanej osoby, którą straciliście. Niech to doświadczenie będzie częścią waszej modlitwy.

Zmieniłam imiona opowiadających osób z wyjątkiem długich opowieści, w których przytaczam ich autora. Wszyscy oni przekazują wiele mądrości, którą nabyli, przeżywając swój smutek. Może któraś z historii zawartych w tej książce sprowokuje was do opisanego waszej własnej. Nie ma prostych wskazówek ani słusznych sposobów przeżywania żalu. Skuteczne jest to, co pomaga zmierzać do uzdrowienia.

Pamiętajcie, że przeżywanie smutku nie jest podatne na szybkie rozwiązania. Gdy jesteśmy pogrążeni w smutku, jesteśmy nim całkowicie objęci. W tym szczególnym czasie dużą rolę odgrywa to, kogo lub co straciliśmy, to, co dzieje się w tym czasie w naszym życiu, nasze własne wzorce i dawniej przeżyte straty i wiele innych czynników. Możemy dokonać wyboru. Każde przeżycie straty może prowadzić do nowego życia i wzrastania – nawet w czasie bólu i smutku – albo może nas zrujnować. Wybór należy do nas. W Księdze Powtórzonego Prawa Mojżesz, mówiąc: „Kładę przed wami życie i śmierć. Wybierajcie życie” (por. Pwt 30, 19), rzucił wyzwanie ludziom tamtego czasu. Podobnie my, gdy dotyka nas strata, stajemy wobec wyzwania... Stajemy przed takim samym wyborem.

1

Leczenie wymaga czasu

ABY SAMEMU DOŚWIADCZYĆ UZDROWIENIA
I PRZYZYNIĆ SIĘ DO UZDROWIENIA ŚWIATA, OD
CZASU DO CZASU JESTEŚMY WEZWANI DO BRNIE-
CIA PRZEZ BŁOTO. TAM, GDZIE NIE IDZIEMY DO-
BROWOLNIE, ZOSTANIEMY WCZEŚNIEJ LUB PÓŹ-
NIEJ ZACIĄGNIĘCI.

James Hollis

Gdy w naszym życiu pojawia się jakaś istotna strata, istnieje zagrożenie, że pochłonie nas towarzyszący jej żal, choćbyśmy bardzo starali się tego uniknąć. Początkowo staramy się zablokować smutek i udawać, że tej straty nie ma. Po upływie kilku miesięcy od nagłej śmierci męża w wypadku, który miał miejsce w pracy, Karolina zadała mi pytanie:

– Czy myślisz, że mogła zająć pomyłka i tym człowiekiem, który zginął, nie był mój mąż? Może po prostu stracił w tym wypadku przytomność umysłu i wędruje po okolicy, nie mogąc znaleźć drogi do domu.

Oplakiwanie straty jest dla nas czasem ruiny. Czujemy, że rozpada się cały nasz świat. Czujemy się bezsilni. Możemy być fizycznie wyczerpani, dużo wzdychać, być cały czas senni, albo nie

móc spać, czuć stały ucisk w gardle albo ssanie w żołądku. Jemy o wiele za dużo albo nie jemy wcale. Możemy nawet być chorzy fizycznie. Uczucia stale się zmieniają, gdyż ogarnia nas odrętwienie i funkcjonujemy w stanie odurzenia. Potem pojawia się smutek i znowu się załamujemy. Staramy się być stale czymś zajęci, żeby nie mieć czasu na rozmyślanie o swoim zmartwieniu. Kiedy o nim myślimy, mamy czasem ochotę umrzeć.

Nie zgadzamy się na to, co się dzieje. Walczymy z tym, nie możemy w to uwierzyć, szukamy kogoś, kto by nas uratował, szukamy magicznego środka zaradczego, robimy wszystko, za wyjątkiem zaakceptowania tego, co jest. Jesteśmy po prostu tak skonstruowani. W niektórych sytuacjach – na przykład, gdy chorujemy albo straciliśmy pracę – nasza walka może być skuteczna. Może dać nam siłę do rozwiązania problemu. Gdy czujemy, że rozsypuje się nasze życie, wszelki możliwy opór jest sprawą normalną.

Jednakże, kiedy przeżywamy żalobę lub zbliżającą się śmierć kogoś bliskiego, albo rozpad naszego związku, opór i walka nie mogą zmienić sytuacji. Opór może pomóc przez krótki czas i może nawet być pierwszym krokiem do zmierzenia się z rzeczywistością. Ale po pewnym czasie, dalsza walka będzie bezowocna i zacznie działać przeciwko nam.

Często najlepsze, co możemy zrobić w tej sytuacji, to zaakceptować ją. Spada na nas cios i jest to cios, którego nie możemy uniknąć. Większość z nas stała się ekspertami w szybkim rozwiązywaniu problemów i uważa, że możemy sobie poradzić z większością tego, co nas spotyka. Myślimy nawet, że jeśli nie potrafimy szybko uporać się z naszym smutkiem, to coś z nami jest nie w porządku. Chcemy zapanować nieomal nad wszystkim.

Żal i strata są przeżyciami, na które nie ma recept. Strata czegoś ważnego w życiu jest porą, by otworzyć się na doświadczenie swojej bezsilności. Możemy kontrolować wiele spraw w naszym

życiu, ale nie tę. Smutek jest skutkiem, jaki w nas, ludziach, wywołuje strata. Musimy się nauczyć zgadzać na to przeżycie.

Musimy wiedzieć, że nie zawsze będziemy się tak czuć, nawet jeśli nie jesteśmy w stanie zrozumieć tej prawdy emocjonalnie. Bardzo się zmieniamy i dostosowujemy.

Jeżeli oddamy się smutkowi, powoli przebedziemy naszą drogę. Zasadniczą sprawą jest *oddanie* się smutkowi. Naprawdę, wyleczenie następuje dzięki przechodzeniu przez ból straty, nie przez starania omijania go. Uzdrawienie nie nastąpi szybko. Czas leczenia jest zwykle proporcjonalny do ważności kogoś lub czegoś, co straciliśmy. Tak więc, tylko po małych stratach oplakiwanie i wydobrzenie przebiega szybko.

Oplakując stratę, musimy przede wszystkim być delikatni i dobrzy dla siebie. Przez surowość nie osiąga się niczego. Możemy się czuć bardzo samotni, opuszczeni przez wszystkich, także przez Boga. Jednak, czy o tym wiemy, czy nie wiemy, czy w to wierzymy, czy nie, czujemy lub nie czujemy, Bóg – z definicji wszechobecny – jest tak blisko jak nasze tchnienie i otacza nas miłością.

NIE LĘKAJ SIĘ, BO CIĘ WYKUPIŁEM.
WEZWAŁEM CIĘ PO IMIENIU; TYŚ MOIM!
GDY PÓJDZIESZ PRZES WODY, JA BĘDĘ Z TOBĄ,
I GDY PRZES RZĘKI, NIE ZATOPİĄ CIEBIE.
GDY PÓJDZIESZ PRZES OGIEŃ, NIE SPALISZ SIĘ,
I NIE STRAWI CIĘ PŁOMIEŃ.
ALBOWIEM JA JESTEM PAN, TWÓJ BÓG,
ŚWIĘTY IZRAELA, TWÓJ ZBAWCA.

Prorok Izajasz¹ (Iz 43, 1-3)

¹ Cytaty z Pisma Świętego za: Biblia Tysiąclecia, wyd. V (przyp. tłum.).

Wiedz, że leczenie wymaga czasu

- Zapamiętaj i powtarzaj codziennie kilka razy następujące stwierdzenie: „Mój smutek jest częścią tej straty, którą poniosłem. Mogę pozostawać w smutku i nie zabraniać sobie odczuwać go”.
- Pozwól ujawnić się twoim uczuciom i nie zwalczaj ich. Możesz z nimi rozmawiać, życzliwie je przyjmować i prosić o ich mądrość. Możesz także porozmawiać szczerze o tym, co przeżywasz i czujesz, z kimś, kto jest dobrym słuchaczem, z osobą, która nie będzie ci mówić, co powinienes, a czego nie powinienes czuć.
- Kiedy czujesz, że twoje przeżycia, przytłaczają cię, po prostu żyj z nimi, wiedząc, że nie będą trwały zawsze. Czasem musimy się na nie zgodzić.
- Parafraza starej modlitwy mówi: „Boże, pomóż mi walczyć, gdy muszę walczyć, zgadzać się, gdy muszę się zgadzać i daj mi mądrość rozpoznawania, kiedy walczyć, a kiedy się zgadzać”.

Proś o tę mądrość. Proś o siłę do robienia obu tych rzeczy dobrze. Ucz się ufać życiu i rozpoznawać chwile, w których powinienes mu się poddać.

POWOLI POZNAWAŁEM, ŻE IM GŁĘBIJ ZANURZAMY SIĘ W CIERPIENIU, TYM GŁĘBIJ WCHODZIMY W NOWE, INNE ŻYCIE – ŻYCIE NIE GORSZE NIŻ DAWNIEJ, A CZASAMI LEPSZE. GOTOWOŚĆ DO STAWIENIA CZOŁA DOZNANEJ STRACIE I WEJ-

ŚCIA W CIEMNOŚĆ JEST PIERWSZYM KROKIEM,
JAKI MUSIMY ZROBIĆ. TAK, JAK KAŻDY PIERW-
SZY KROK, JEST ON PRAWDOPODOBNIENIE NAJTRUD-
NIEJSZY I WYMAGA NAJWIĘCEJ CZASU.

Gerald L. Sittser

Spis treści

Wprowadzenie	7
1. Leczenie wymaga czasu	11
Maraton	15
Nie! Nie! Nie!	18
2. Wyznaj otwarcie, co straciłeś	23
Udawanie	27
Jeśli go nie zobaczy, nie będzie cierpieć	30
3. Uświadom sobie, że strata, którą przeżywasz, ma swoją niepowtarzalną specyfikę	35
Skomplikowany żal	41
Ukochany dom	44
4. Dopuść do głosu uczucia związane z przeżywaniem żalu	49
Trzy czerwone róże	54
Rozstawanie się	57
5. Przypomnij sobie, w jaki sposób radziłeś sobie z poprzednimi stratami	63
To byłoby na miejscu	68
Pogodzenie się	71
6. Poproś Boga o pomoc w przeżywaniu smutku	75
Nowe życie	81
Rozmowa o Bogu	85

7. Naucz się lekcji codziennych strat	89
Spustoszenie	93
Przeżywanie strat	96
8. Zaczynj znowu żyć	99
Przyjaciółki	103
Powtórnie narodzony	107
9. Zbadaj, co więzi cię w smutku	111
Niewzruszona złość	116
Dar od córki	119
10. Przystap do budowania nowego życia na kamieniu węgielnym poniesionej straty	123
Opóźniony żal	127
Trzy wydry	130
11. Uzdrawiająca moc współczucia	135
Ziarnko gorczycy	140
Tęcza Carolyn	141
12. Dokonaj obrzędu rozstania	145
El Dia de Los Muertos	149
Nabożeństwo żałobne	153