



Joan Guntzelman

# Sobie Jak Radzić z życiową tragedią

Przełożyła Magdalena Rusiecka

Wydawnictwo WAM

# 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 głębie 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.