

ks. Eugeniusz Zarzeczny MIC

Wszyscy doświadczymy śmierci. Niby to wiemy, a jednak z różnych przyczyn udajemy lub zachowujemy się tak, jakby śmierć nie istniała, jakby nas lub naszych bliskich nie dotyczyła. Nie zawsze motywem takiego myślenia jest wiara w życie wieczne, w zmartwychwstanie. Kiedy śmierć przychodzi, zawsze jest jakimś zaskoczeniem, bo nie w porę, bo tyle jeszcze rzeczy nie zostało zrobionych, tyle słów niewypowiedzianych. Rodzą się wtedy często pytania: „To już? Dlaczego?”. Kiedy odchodzą bliskie osoby, szczególnie te, które kochamy, które są tak ważne dla nas, powstaje pustka, czasami przerażająca swoimi rozmiarami. Interesujące jest to, że bardzo dolegliwym bywa odejście osób, z którymi nam było ciężko żyć albo dzielił nas jakiś spór, zadane rany, a może nawet brak przebaczenia. Po ich odejściu zostaje bezradność, czasami złość i poczucie, że jest coś „nie tak”, że to nie tak miało być. Choć to trudne i dziwne, ale trzeba sobie uzmysłwić, że w takich sytuacjach płaczemy nad sobą, nad własną bezradnością, poczuciem zagrożenia, przerażeni własną niemocą zrobienia czegoś jeszcze. Wyjątkiem może być, szczególnie dla osoby wierzącej, ktoś, kto odchodzi nieprzygotowany, w stanie jakiegoś poważnego nieładu moralnego. Wtedy płacz może być związany z lękiem o to, co się stanie z daną osobą po śmierci, czy dostąpi zbawienia, czy może nie...

Niestety, w dzisiejszym świecie jesteśmy pozbawieni znaków i rytuałów, które kiedyś pomagały przeżywać żałobę. Czy umiera się w szpitalu czy w domu, ciała zabierane są do kostnicy. Często osoby umierają w samotności, bez obecności tych, których kochali. Zajmują się nimi odpowiednie służby medyczno-sanitarne i zakłady pogrzebowe. Raczej nikt nie myśli, by ciało pozostawało w domu przez dwa, trzy dni, bo przecież prawo tego zabrania. Raczej to nie ro-

Jak przeżywać żałobę?

FOT. PIXABAY

dzina zajmuje się przygotowaniem ciała do pogrzebu (mycie, ubieranie itp.). Takie są normy. Ale też zwyczaje zmieniają się, a dawna tradycja ucieka w niepamięć. A przecież wymienione gesty, jak choćby obecność ciała zmarłego, przy którym co wieczór gromadzili się znajomi, sąsiedzi, rodzina, pomagały w przeżywaniu żałoby, w żegnaniu się ze zmarłym. Rzewne pieśni i modlitwy pozwalały na ujawnienie się uczuć, emocji, na refleksję, wspomnienia... Dziś tego nie ma. „Nagle” pojawia się trumna, wykopany grób, sterta ziemi lub kamienna płyta, która przykryje zmarłego. Albo jeszcze radykalniej: urna z prochami zmarłego poddanego kremacji. Nagromadzenie ciężkich do zniesienia wrażeń, napięcie, pośpiech albo nadmiernie długie oczekiwanie na pogrzeb, plus wymienione wyżej sytuacje, sprawiają, że po prostu nie dajemy sobie rady. W takich sytuacjach nawet liturgia pogrzebowa nam gdzieś umyka. Napięte ciało i psychika o coś wołają, zagłuszając słowa pocieszenia czy nawet Dobrej Nowiny.

Ponieważ stanowimy całość duchowo-psychiczno-fizyczną, to i żałobę przeżywamy całościowo na wszystkich tych poziomach. Bywa, że przygotowujemy się duchowo do czyjegoes odejścia z tego świata. Jed-

nak najczęściej pierwsze reakcje dokonują się na poziomie psychologicznym. Współczesna psychologia, w zależności od pewnych szkół i doświadczeń, wyróżnia cztery lub pięć etapów przeżywania żałoby, straty. I tak najpierw pojawia się szok, a nawet jakieś niedowierzanie i towarzyszące temu zaprzeczanie. Rodzi się myśl, że obudzę się następnego dnia i będzie jak dotąd, że to był tylko jakiś zły sen. Okazuje się jednak, że nie był to sen. Wtedy, na drugim etapie, może pojawić się bunt, gniew z powodu straty bliskiej osoby, a także z powodu tego, że nie umiemy sobie z tym poradzić. Trzeci etap polega na swoistym targowaniu się. Człowiek próbuje konfrontować się z zaistniałą sytuacją, stara się ją zrozumieć. Niemoc w „ogarnięciu” tego, co się stało, poczucie jakiejś niesprawiedliwości i pustki prowadzi do czwartego etapu – depresji. Nie należy jej mylić z jednostką chorobową, tak często dzisiaj występującą w społeczeństwie. Czujemy się słabi i bezradni. Pojawiają się lub nasilają (gdyż mogą już wcześniej wystąpić) reakcje somatyczne, wręcz fizjologiczne, w postaci zaburzenia snu, niemożności jedzenia, bóle i skurcze żołądka, apatia. Nagromadzone, nie zawsze wyrażone emocje „próbują” się tą drogą „uwolnić”.



do ludzi wierzących, rzeczą konieczną jest odwołanie się do prawd wiary, którą wyznajemy. W chrześcijańskim Credo, wynikającym z Pisma świętego, Tradycji i nauczania Kościoła, wyznajemy wiarę w życie wieczne, w zmartwychwstanie ciał i zbawienie. Wyznajemy, że śmierć nie ma ostatniego głosu, bo została zwyciężona przez Jezusa Chrystusa, że – chociaż jej fizycznie doświadczamy – jej panowanie się skończyło. Dlaczego tak ważne jest uświadomienie sobie tych prawd? One właśnie są powodem naszej nadziei. W doświadczeniu śmierci, w sposobie przeżywania żałoby, musi być miejsce dla nadziei. Bez niej zarówno śmierć, jak i następująca po niej żałoba, jest nie do zniesienia, a ludzka egzystencja, pozbawiona perspektywy życia wiecznego, może wydać się bezsensowna, tragiczna, prowadząca do głębokiej depresji. Paradoksalnie stosunek do śmierci jest uwarunkowany stosunkiem do życia. Jeśli przyjmujemy fakt, że ono do nas nie należy, odejście bliskich nie będzie przeżywane jako swoista kradzież lub nieuprawnione, niesprawiedliwe pozbawienie nas prawa własności. Jeśli na nasze życie będziemy patrzyli jako na drogę do domu Ojca, do życia, które nie ma końca, nasze przeżywanie żałoby nie będzie pełnym beznadziei miotaniem się. Nie oznacza to, że odejście bliskich nam osób nie będzie bolało. Więcej: prawdopodobnie wszystkie etapy żałoby będą naszym udziałem. Przeżywane jednak w perspektywie czekającej nas wieczności mogą pomóc nam wzrastać i dojrzewać w wierze. Bez słowa Bożego, żywego przeżywania sakramentów, zrozumiałej liturgii, nawet po „poprawnie” przeżytej żałobie pozostanie pustka, poczucie osamotnienia i coraz większy smutek. Każdy z wymienionych wcześniej etapów żałoby może być przeżywany w obecności Boga. Pomóc nam mogą chociażby psalmy, w których można znaleźć wszystkie ludzkie emocje, uczucia, łącznie z buntem i trudnymi

I wreszcie na końcu, w piątym etapie, następuje akceptacja. Jakby chciało się powiedzieć: „już nic nie będzie jak dotąd”, „życie toczy się dalej” i muszę w nim aktywnie uczestniczyć. Próby „przeskoczenia” któregoś z tych etapów mogą doprowadzić do żałoby patologicznej, zakłamania rzeczywistości, „zakleszczenia się” w jakiejś ukrytej lub jawnej nerwicy. Tyle, w skrócie, psychologia.

A co z duchową stroną żałoby? Przecież i wierzące osoby przeżywają wymienione etapy, których nie można „zagadać”, przykryć jakąś warstwą pobożności, przyjmując poprawne pozy jakby Bogu obce były nasze uczucia, zmagania, ból... Jak dzisiaj, gdy jesteśmy pozbawieni tradycyjnych sposobów żegnania zmarłych, przeżyć w pełni rozstanie? Jak przejść do nowego życia, skoro to dotychczasowe zdaje się leżeć w gruzach?

Może to dziwnie zabrzmieć, lecz do śmierci – własnej czy bliskich – przygotowujemy się duchowo całe życie. Nie oznacza to, bynajmniej, pesymizmu, bierności, smutnego oczekiwania na spełnienie się jakiegoś fatum. Nie musimy z lękiem, oglądając się za siebie, wyglądać zagrożeń, neurotycznie patrzeć na rzeczywistość w czarnych barwach. Ponieważ niniejszy tekst jest adresowany raczej

pytaniami skierowanymi do Boga. Czy można przed Nim krzyczeć? Tak. Czy można wyrazić swoje pretensje do Niego? Jak najbardziej. Czy można Mu zadawać trudne pytania? Trzeba. Nasz „ugrzeczniiony” sposób bycia, niewyrażający prawdy o tym, co przeżywamy, świadczyć może o... nie traktowaniu Boga poważnie, o dziwnym wyobrażeniu, że On nie zrozumie, bo przecież tak odległy, a nawet obcy.

On nie gorszy się, ani nie unika kłótni, sporu, nie tłamsi naszych pretensji, lecz pozwala je wypowiedzieć. Co więcej: odpowiada na nie czy to przez słowo Pisma, czy też przez wewnętrzne natchnienia, których treści sami nie wymyślilibyśmy. Wspomniane psalmy, fragmenty ksiąg prorockich Starego Testamentu, sceny ewangeliczne czy listy np. św. Pawła mogą odegrać kluczową rolę w przeżywaniu żałoby. Jeśli sami nie czujemy się zbyt mocni w ich odnalezieniu, możemy skorzystać z pomocy umiejętnego spowiednika lub kogoś, kto może nas przeprowadzić w wierze przez te trudne, niezrozumiałe i bolesne chwile naszego życia. To, co może zbliżyć nas do Boga, to stanięcie z naszym ciężarem przy krzyżu Jezusa Chrystusa, który wołał „Boże mój, czemuś mnie opuścił”. Trwanie przy krzyżu może też uświadomić nam, że możemy przebaczyć winy, nawet po śmierci „naszych winowajców”. Brak pojednania może być źródłem truciźny zalewającej nasze serce i „skutecznie” zatrzymać proces żałoby, stając się ciężarem nie do zniesienia. Ważne jest też stanięcie z naszym bólem przy Maryi opłakującej swego Syna. Nie po to, żeby się porównywać, lecz po to, by zobaczyć, że nie jesteśmy sami. W prefacji Mszy za zmarłych czytamy, że „życie Twoich wiernych Panie zmienia się, ale się nie kończy”. I chociaż ta zmiana bywa tak bardzo bolesna, nie jest ona końcem. I chociaż nasze życie tutaj trwa, to kiedyś spotkamy naszych bliskich w całkowicie odmiennych okolicznościach. ■