Anna Duraj
Akademia WSB w Dąbrowie Górniczej
ORCID: 0009-0000-2819-4511

Dagmara Górecka
Akademia WSB w Dąbrowie Górniczej
ORCID: 0009-0006-4276-5222

Joanna Kajko-Rykalska
Akademia WSB w Dąbrowie Górniczej
ORCID: 0009-0002-2848-6092

Barbara Tkocz
Akademia WSB w Dąbrowie Górniczej
ORCID: 0009-0009-4041-464X

Alina Szweda
Akademia WSB w Dąbrowie Górniczej
ORCID: 0009-0009-0135-9393

DOI: 10.24917/20838972.21.15

Wybrane zagadnienia antropologii śmierci – doświadczenie straty bliskiej osoby – wymiar etyczno-moralny

Wstęp teoretyczny

Na przestrzeni dziejów wiele razy próbowano zdefiniować śmierć, biorąc pod uwagę różne perspektywy. Wciąż jednak zagadnienie to jest tajemnicą i pozostaje fundamentalnym problemem ludzkiej egzystencji. Ireneusz Ziemiński podkreśla, że sama definicja śmierci nie stanowi rozwiązania problemu jej poznania, jednak dzięki niej można w pewien sposób sformułować to zagadnienie. Z tej perspektywy najmniej problematyczna wydaje się definicja śmierci jako nieuchronnego kresu życia, który potwierdza

doświadczenie człowieka i jest zjawiskiem nieomijającym żadnej istoty żywej[1]. Pojęcie śmierci jest wpisane w ludzkie istnienie od samego poczęcia, a więc w czas trwania i przemijania, które dokonuje się w przestrzeni codziennego życia. Śmierć i odchodzenie jawią się pod tym względem jako fakty uniwersalne. Poza podstawowym, biologicznym ujęciem, uwzględnić należy jednak także szersze, m.in. religijne, społeczne, psychologiczne, kulturowe czy behawioralne, aspekty śmierci[2]. W każdym z tych aspektów śmierć zostaje inaczej scharakteryzowana, występuje w innych kontekstach, co widać w kolejnych definicjach zjawiska – np. w definicji medycznej, społecznej, kulturowej czy religijnej. Odmienne także pozostają znaczenie śmierci oraz jej rola. W refleksji religijnej śmierć pojmowana jest jako „przejście", w kulturze masowej zaś jako produkt wpisujący się w szeroko rozumianą rozrywkę – np. seriale kryminalne. W ujęciu filozoficznym śmierć może być definiowana jako moment, „w którym zmiana, a przez to samo czas (jako miara zmiany materialnej) [...] się kończy i nie następuje «przejście» do dalszego czasowego momentu"[3]. Stąd właśnie doświadczenie śmierci staje się niemożliwym, jej struktura posiada „przed" lecz nie istnieje „po"[4]. Dlatego właśnie możemy mówić jedynie o idei własnej śmierci. Śmierć, pomimo iż jest naturalną koleją rzeczy, a nie prawem człowieka, jak pisze Jacques-Marie Pohler[5], w kontekście egzystencjalnym wraz z filozoficznymi odniesieniami zdaje się zanikać poprzez ówczesny brak bezpośredniego z nią obcowania. Ludzie rzadko odchodzą w domach wśród bliskich, często też izoluje się dzieci od ludzi umierających. Zdaje się, iż w kulturze śmierć występuje tylko w obszarze nauki lub rozrywki, a więc np. filmu, literatury czy gier komputerowych. Refleksje na temat własnej śmierci i doświadczenia śmierci bliskich osób nie pasują do charakteru współczesnej rzeczywistości Zachodu, kultury instant czy konsumpcjonizmu. Artur Fabiś w swojej publikacji *Śmierć w całożyciowym procesie kształcenia* zwraca uwagę na to, iż „śmierć jest elementem życia każdego człowieka. Świadomość ta wynika z doświadczenia śmierci innych. Śmierć pojawić się może wyłącznie w doświadczeniu innych. Ponieważ własna śmierć nigdy nie stanie się własnym

1 I. Ziemiński, *Śmierć jako problem filozoficzny*, „Rozprawy Przegląd Filozoficzny. Nowa Seria" 2006, nr 2(58), s. 9.

2 A. Gałuszka, R. Kleszcz-Szczyrba, *Utrata i żałoba*, Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice 2016, s. 334.

3 M.A. Krąpiec, *Ja człowiek: zarys antropologii filozoficznej*, Wydawnictwo Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego, Lublin 2005, s. 409.

4 A. Iskra-Paczkowska, *Śmierć. Między doświadczeniem a pojęciem*, „Warstwy" 2017, nr 1(17), s. 4–9, https://journals.ur.edu.pl/w/article/view/9450 (dostęp: 8.10.2024).

5 J.M. Pohler, *Wokół śmierci i umierania*, „Znak", 1974, nr 242, s. 936–950.

doświadczeniem"[6]. O śmierci mógłby opowiedzieć tylko ten, kto ją „przeżył", ale śmierci nie da się przeżyć. Człowiek, żyjąc na Ziemi, doświadcza śmierci drugiej osoby, co jawi mu się najczęściej jako pewnego rodzaju strata.

Karl Jaspers wyróżnia na gruncie filozofii egzystencjalnej cztery sytuacje graniczne: walkę, przypadek, śmierć oraz winę. Rozumie je jako wyjątkowo przykre cierpienie psychiczne, któremu towarzyszy świadomość własnej organiczności zaistniałego problemu, nieuchronność, bliskość i pewność zbliżającego się zdarzenia[7].

Francuski filozof Vladimir Jankélévitch[8] rozróżnia trzy perspektywy doświadczania śmierci. Rozumiemy więc śmierć „w trzeciej osobie". Umiera „on" lub „oni", czyli doświadczanie śmierci kogoś nam obcego. Śmierć „w drugiej osobie" to paralela ze śmiercią bliskiej osoby, co obliguje do refleksji i bywa doświadczeniem filozoficznym. Umierasz „ty", ktoś mi bliski, ktoś z najbliższego mi grona. To wydarzenie skłania do refleksji nad skończonością, a często także do myślenia o własnej śmiertelności. Wreszcie doświadczanie śmierci „w pierwszej osobie" to osobiste umieranie[9]. W niniejszym artykule rozważono głównie przeżywanie straty i doświadczanie śmierci w drugiej osobie – odejścia kogoś bliskiego.

Niejednoznaczne podejście do śmiertelności znajdujemy u Martina Heideggera, który wskazuje na ambiwalentność śmierci. Z jednej strony śmierć to świadomość ludzkiej przemijalności, ulotności życia, w następstwie czego wszystko staje się względne, a waga życia jest pomniejszona. Z drugiej jednak strony myśl o śmierci umożliwia zintegrowaną egzystencję[10].

Z istnieniem i przeżywaniem śmierci bliskich bezsprzecznie związane jest odczuwanie różnych trudnych emocji oraz doświadczenie cierpienia. W definicjach cierpienia podanych w słownikach języka polskiego czytamy, że jest to „dolegliwość, przykrość, męczarnia, męka, ból, choroba, dolegliwość fizyczna"[11]; „wielki ból moralny lub fizyczny"[12]. Dodatkowo każde

6 A. Fabiś, *Śmierć w całożyciowym procesie kształcenia*, „Rocznik Andragogiczny" 2011, s. 131.

7 K. Jaspers, *Sytuacje graniczne*, przeł. A. Staniewska, M. Skwieciński, [w:] R. Rudziński, *Jaspers*, Wiedza Powszechna, Warszawa 1978, s. 256–257.

8 V. Jankélévitch, *Tajemnica śmierci i zjawisko śmierci*, przeł. S. Cichowicz, J.M. Godzimirski, [w:] *Antropologia śmierci. Myśl francuska*, red. S. Cichowicz, J.M. Godzimirski, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1993, s. 43–76.

9 A. Fabiś, *Śmierć…*, s. 134.

10 K. Michalski, *Heidegger i filozofia współczesna*, Państwowy Instytut Wydawniczy, Warszawa 1978, s. 148–149.

11 Cierpienie [hasło], [w:] *Słownik języka polskiego*, red. W. Doroszewski, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1967, https://sjp.pwn.pl/doroszewski/cierpienie;5417750.html (dostęp: 30.08.2023).

12 Cierpienie [hasło], [w:] *Uniwersalny słownik języka polskiego*, t. 1, red. Stanisław Dubisz, Wydawnictwo PWN, Warszawa 2006, s. 255.

doświadczenie życiowe człowieka odnoszone do znanej mu kultury lub religii, w jakiej wyrastał, powoduje, iż ma on swój odrębny obraz każdego pojęcia, własny do niego stosunek – dla jednego cierpieniem będzie wszystko, co stanowi jakąkolwiek formę dyskomfortu, dla innego wypadek czy strata bliskich. W kimś cierpienie będzie budziło tylko złe skojarzenia i uzna je za przekleństwo, ktoś inny powiąże je z dobrem i zobaczy w nim błogosławieństwo[13]. Rozumienie cierpienia determinowane jest również wiekiem człowieka; inny jego obraz nosi w sobie dziecko, a inny – osoba dojrzała czy starsza, u której doświadczenie życiowe jest znaczące dla rozumienia świata i osobistych wydarzeń.

Tematykę cierpienia i smutku towarzyszących śmierci bliskiej osoby podjął Clive Staples Lewis po stracie żony. W jego książce pt. *Smutek* czytamy, że chociaż każde doświadczenie żalu po śmierci kogoś bliskiego jest niepowtarzalne, to jednak można dostrzec pewne podobieństwa. Jednym z nich jest specyficzne przerażenie przed utratą pamięci o osobie straconej[14]. Żadna fotografia nie potrafi oddać prawdziwego obrazu utraconej osoby, a jednocześnie pamięć ludzka działa jak sito, przez które nieubłaganie wyciekają wspomnienia. W swoim dzienniku smutku Lewis podkreślał wartość cierpienia w żałobie, gdyż cierpienie to stanowi część zdrowego przeżywania bólu, a jednocześnie zrozumienie miłości. Ponadto z cierpieniem nie da się nic innego zrobić, jak tylko je znosić. Osoba żyjąca w bólu i smutku po stracie skupia się tylko na własnym nieszczęściu. Pragnie powrotu zmarłego, nie zastanawiając się, czy gdyby okazał się on możliwy, byłby dla tej osoby dobry. Jednakże dogłębny smutek nie łączy nas z umarłymi, a rozdziela nas od nich. Nie jest stanem, a procesem. Ma fazy, które można przeżywać wciąż na nowo. A ludzkie cierpienie jest nieodłącznym elementem samego istnienia świata, którego nie można zignorować[15].

Uznając, że śmierć jest jednym z najpoważniejszych problemów życia zakładamy, że rozwój i celowa, świadoma egzystencja człowieka nie są możliwe bez refleksji nad tym nieuniknionym zjawiskiem. Tym samym śmierć może stać się doświadczeniem pozytywnym[16].

Naukowej interpretacji problematyki żałoby po raz pierwszy dokonał Zygmund Freud, który zidentyfikował żałobę z niemożnością dalszego zaprzeczania realności śmierci i utożsamiał ją z procesem, w którym dochodzi

13 J. Anusiewicz, *Kulturowa teoria języka. Zarys problematyki*, [w:] *Język a kultura. Podstawowe pojęcia i problemy*, t. 1, red. Janusz Anusiewicz i in., Wydawnictwo Wiedza o Kulturze, Wrocław 1991, s. 467.

14 C.S. Lewis, *Smutek*, Wydawnictwo Esprit, Kraków 2009, s. 7.

15 Tamże.

16 K. Dąbrowski, *Trud istnienia*, Wydawnictwo Wiedza Powszechna, Warszawa 1975, s. 89–92.

do redukowania siły wiążącej żałobnika z utraconym obiektem miłości[17]. Proces ten uzewnętrznia się w obszarach: psychicznym, somatycznym i społecznym.

Do najpowszechniejszych reakcji na stratę bliskiej osoby zaliczyć można: uczucie smutku i pustki, poczucie winy w związku z niedopełnieniem obowiązków wobec zmarłego za życia oraz przekierowywanie odpowiedzialności za jego śmierć na innych ludzi.

Należy przyjąć, że nie istnieje jeden uniwersalny wzorzec przeżywania żałoby, a omawiane w literaturze naukowej jej fazy stanowią jedynie propozycje porządkujące, nie narzucają sztywnych etapów przebiegu tego procesu. Żałoba u poszczególnych jednostek nie musi postępować linearnie. Może przebiegać w naprzemiennych cyklach emocjonalnych, które wraz z czasem redukują swoją intensywność aż do końcowego wyciszenia[18].

W artykule dokonałyśmy szerokiej, kilkuetapowej analizy doświadczeń ujawnionych przez kobiety w listach napisanych do bliskich im zmarłych. Autorki listów odsłoniły w nich fragmenty swojego rozumienia i doświadczania śmierci bliskich m.in. na obecnym etapie przeżywanej przez siebie żałoby.

Założenia metodologiczne

Cele badań

Artykuł ma na celu ukazanie sposobu przeżywania straty osoby bliskiej, zrozumienie i opisanie, jak stratę tę przeżywają badane kobiety oraz jakie znaczenia nadają one śmierci bliskiej osoby i cierpieniu po jej stracie. Tak sformułowane cele pozwoliły przyjąć paradygmat konstruktywistyczny, który zakłada, iż możliwe jest istnienie licznych rzeczywistości konstruowanych i rekonstruowanych oraz wiele światów społecznych, istniejących w ludzkich umysłach[19].

W niniejszym artykule postawiono następujące pytania badawcze:

1) Jak autorki listów doświadczają straty bliskiej osoby i cierpienia po jej odejściu?
2) W jaki sposób autorki listów przeżywają relację z bliską osobą zmarłą?
3) Jakie znaczenie nadają autorki listów tęsknocie po odejściu bliskiej im osoby?

17 T.L. Shaffer, *Bereavement: Studies of Grief in Adult Life by Colin Murray Parkes*, "Kentucky Law Journal" 1972, nr 8, s. 542–543, https://uknowledge.uky.edu/klj/vol61/iss2/8/ (dostęp: 22.08.2023).

18 M. Stroebe, H. Schut, *Models of coping with bereavement. A review*, [w:] *Handbook of bereavement research: Consequences, coping, and care*, red. Hank Schut i in., American Psychological Association, Washington 2001, s. 378.

19 N. Denzin, Y.S. Lincoln, *Metody badań jakościowych*, tom 1, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2009, s. 23.

Metoda zbierania danych

Podjęte przez zespół i opisane w artykule badania wpisują się w orientację jakościowych badań narracyjnych, gdyż materiał empiryczny stanowiły listy napisane do bliskich osób zmarłych. Jest to zgodne z założeniami Dariusza Kubinowskiego, który wskazuje, iż narracje rozumieć można jako pozyskane lub wysłuchane ustne oraz pisemne dyskursy, a także rekonstrukcje minionych doświadczeń[20]. Narracje poddane analizie w niniejszym badaniu były pisemnymi rekonstrukcjami przeszłych wydarzeń oraz związanymi z nimi doświadczeniami autorek listów.

Narracje o doświadczeniu śmierci bliskiej osoby zdecydowano się zebrać w formie listów do bliskich osób zmarłych – rodziców, dziadków, innych członków rodzin, a także przyjaciół. Sama forma listu jako gatunku literackiego pozostaje jedną z najstarszych zachowanych form przekazu[21]. Złożona natura listu czyni go bowiem przedmiotem zainteresowania ujawniającym się zarówno w literackiej, jak i socjologicznej oraz psychologicznej przestrzeni badawczej. Różnorodne treściowo i formalnie listy od setek lat towarzyszą ludziom w ich zmaganiu się z rzeczywistością, wspomagając autorefleksyjność i radzenie sobie z nieobecnością drugiego człowieka. Umożliwiają przekroczenie poczucia dotkliwej samotności, gdyż forma listu w założeniu mająca cechę dialogowości ujmuje nie tylko realny lub wyobrażony kontakt z adresatem[22], ale również pragnienie pozostawania z nim w nieprzerwanej więzi. Pozostaje ponadto ekspresją dążeń, obaw, emocjonalności, zdolności do mentalizacji, a nade wszystko stwarza możliwość do spotkania się z własnymi emocjami[23]. Badania z wykorzystaniem metody analizy listów prowadzili m.in. Urszula Tokarska[24] oraz Artur Fabiś[25].

20 D. Kubinowski, *Jakościowe badania pedagogiczne. Filozofia, metodyka, ewaluacja*, Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej, Lublin 2010, s. 166–167.

21 A. Całek, *Nowa teoria listu*, Wydawnictwo Księgarnia Akademicka, Kraków 2019, s. 19.

22 A. Całek, *List jako miejsce ujawniania się wewnętrznego świata twórcy w świetle interakcyjnego modelu badań epistolograficznych*, [w:] *Świat wewnątrz nas*, t. 1, red. A. Gałkowska, M. Stanisz, Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego, Rzeszów 2016, s. 79–89.

23 J.W. Pennebaker, J.M. Smyth, *Terapia przez pisanie*, przeł. A. Haduła, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2018, s. 177–179.

24 Za: M. Kielar-Turska, *Starość. Jak ją widzi psychologia? Siła umysłu w starości*, Wydawnictwo Naukowe Akademii Ignatianum, Kraków 2019, s. 485.

25 Zob. A. Fabiś, *Listy o przemijaniu. Cierpienie w perspektywie osób w późnej dorosłości*, [w:] *Człowiek wobec cierpienia*, red. A. Fabiś, L. Wiatrowska, Z. Pucko, Difin, Warszawa 2016, s. 20–33.

Zbieranie danych odbyło się z wykorzystaniem platformy internetowej, na której poproszono respondentów o napisanie listu do bliskiej osoby zmarłej. Formularz służący do zebrania narracji zawierał informacje wprowadzające wraz z podaniem celu, w jakim osoby zostały poproszone o napisanie listu, instrukcję wraz z objaśnieniem, o co osoba go wypełniająca jest proszona i informacjami na temat osoby przeprowadzającej badanie. Wypełnienie formularza i jego wysłanie było całkowicie dobrowolne. Nie została narzucona też obowiązująca struktura tekstu ani jego długość, tak, by nie ograniczać piszących listy autorek. Podczas badania autorki zostały również poinformowane o tym, że będą anonimowe.

Metoda analizy danych

Z zebranego materiału przeanalizowano 28 listów, których autorkami były kobiety w przedziale wiekowym 22–71 lat. Każdy tekst pisany był przez autorkę do bliskiej osoby zmarłej, zatem dobór próby pozostał doborem celowym, w którym kryterium doboru materiału stanowił wybór listów do bliskiej osoby zmarłej. Procedura analizy odbyła się zgodnie z założeniami teorii ugruntowanej, a kodowanie przebiegło zgodnie z procedurą Marilyn Lichtman, w której najpierw koduje się „surowe" dane, później uzyskane kody grupowane są w kategorie, dla których odkryć można poszczególne koncepty, a te zostają skonfrontowane z literaturą przedmiotu[26]. W celu wykonania analizy jakościowej materiału posłużono się programem Atlas.ti 8, do którego teksty zostały zaimportowane oraz zakodowane, następnie pogrupowane w odpowiadające im kategorie, z których wyłoniły się koncepty. Kodowanie w przypadku analizy było zakorzenione w strategii kodowania fraza po frazie[27], a tworzone kody pozwoliły na uchwycenie znaczeń, jakie autorki listów nadawały relacji ze zmarłą, bliską osobą, a także samej osobie zmarłej. Elementami istotnymi, na które zwracano uwagę, były relacjonowane działania autorek listu, wydarzenia, w których brały one udział, stany, relacje i interakcje z bliską osobą zmarłą oraz innymi osobami w rodzinie, adaptacje do sytuacji, w której się znalazły[28].

Pierwotnie z zebranego materiału zakodowano i przeanalizowano 25 listów, jednak celem nasycenia kilku kategorii zakodowano kolejne 3 listy. Po przeanalizowaniu oraz zakodowaniu łącznie 28 listów stwierdzono, iż dalsza analiza będzie jedynie poszerzaniem utworzonych wcześniej kategorii i nie wzbogaci przeprowadzonych analiz w obrębie zjawiska przeżywania

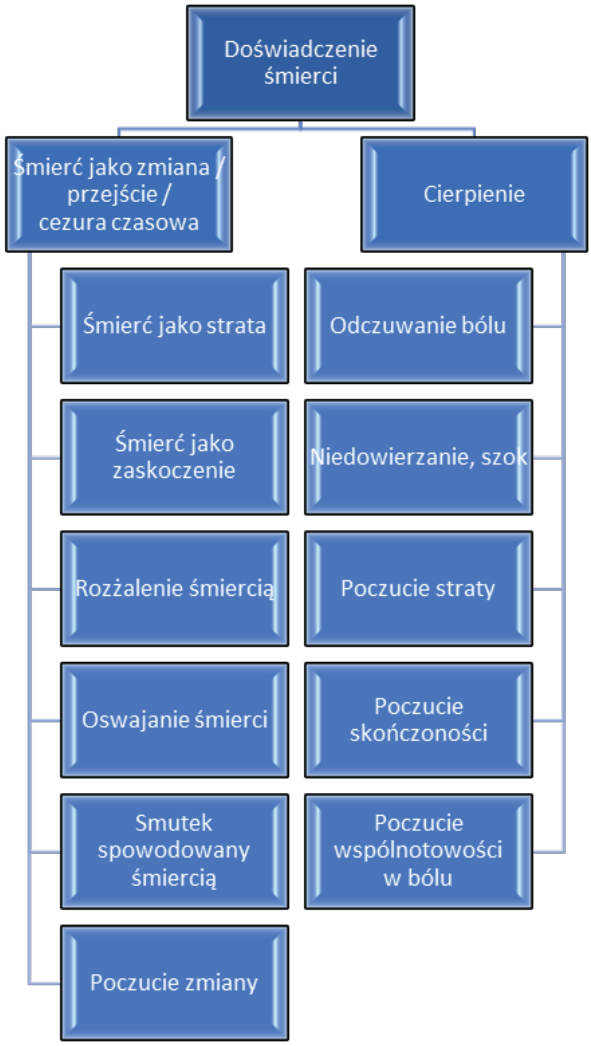
26 D. Kubinowski, *Jakościowe badania…*, s. 238–239.

27 G. Gibbs, *Analizowanie danych jakościowych*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2015, s. 101–105.

28 G. Gibbs, *Analizowanie danych jakościowych…*, s. 92–94.

straty o kolejne, wcześniej nieuwzględniane. Uznano więc, iż dane na tym etapie pozostają nasycone teoretycznie.

Analiza pozwoliła uzyskać 61 kodów, które zgrupowano w 10 kategorii, a te przyporządkowano 5 powstałym konceptom. Prezentowane poniżej opracowanie w postaci drzewa kodowego (ryc. 1) ukazuje jedynie część przeprowadzonej analizy, gdyż skupia się na przeżywaniu doświadczenia straty osoby bliskiej.



Rycina 1. Drzewo kodowe

Źródło: opracowanie własne autorek.

Analiza danych z dyskusją

Obszar badawczy niniejszego artykułu zawiera się w 2 wymiarach przeżywania straty w perspektywie śmierci bliskiej osoby: powodowanej przez śmierć zmiany oraz cierpienia. Dwa wymiary przeżywania straty podzielono na mniejsze, zgrupowane w 11 kodach podgrupy, które zawierały komponenty doświadczania śmierci bliskiej osoby i precyzowały obszary, z jakimi dla autorek listów wiążą się owe wymiary. W cytowanych wypowiedziach zachowano oryginalną pisownię.

Doświadczanie zmiany – nikt nam ciebie nie zastąpi

Moment śmierci przynosi zarówno zmarłym, jak i pozostającym przy życiu zasadniczą zmianę, która stanowi cezurę czasową w historii życia jednych i drugich. Przejście tej symbolicznej granicy staje się źródłem cierpienia dla żyjących. Zmiany wiążące się z perspektywą zbliżającej się lub zaistniałej śmierci osoby bliskiej ujawniane zostają na różnych poziomach, m.in. od bezwzględnie utraconego poczucia zależności od bliskiego, przez konieczność przejęcia niektórych obowiązków, przeobrażenie sytuacji finansowej, poczucie zagubienia organizacyjnego, aż do utraty namacalnej więzi ze zmarłym i dotkliwego osamotnienia[29].

Pierwszym zaobserwowanym przez autorki listów obszarem transformacji powodowanej przez śmierć było uświadomienie sobie realnej straty. Żałobnicy pozostają na ziemi, trwając „w życiu", jednak życie to pozbawione zmarłego wydaje się być inne, niekompletne. Każda prowokowana śmiercią zmiana w systemie rodzinnym jest symbolem śmierci rodziny samej w sobie i jednocześnie sugeruje kierunki kształtowania nowej, odmiennej niż dotychczasowa rodziny[30].

> *Życie toczy się po Twojej śmierci, ale nie jest już tak samo jak kiedyś.* (Beta, 62)

Deficyt ten jest odczuwany przez autorki listów w odniesieniu zarówno do codziennych czynności i rytuałów, jak również do poziomu emocjonalnego i intelektualnego.

> *Szkoda, że już nigdy nie będę mogła do Ciebie zadzwonić i zapytać jak ugotować zupę grzybową czy rosół.* (Simona, 24)

29 E. Kübler-Ross, *Rozmowy o śmierci i umieraniu*, przeł. I. Doleżał-Nowicka, Instytut Wydawniczy „Pax", Warszawa 1979, s. 217–227.

30 C.C. Greaves, *Death in the family: A multifamily therapy approad*, „International Journal of Family Psychiatry" 1983, nr 4, s. 247–259 za: W. Worden, *Grief counseling & grief therapy:A handbook for the mental practitioner,* Springer Publishing Company, New York 2018.

W naszych sercach pozostała pustka po Tobie, nikt nam Ciebie nie zastąpi. (Tamara, 23)

W rozumieniu Alfonso di Nola każda śmierć zawsze i bez wątpienia powoduje wrażenie rozpadu rzeczywistości. Owa utrata dotychczasowej równowagi i ciągłości czytelna jest zwłaszcza u żałobników najbliższych rodzinnie i relacyjnie zmarłemu[31]. Z listów odczytujemy, że śmierć najczęściej wiąże się także z zaskoczeniem, poczuciem braku gotowości do zaakceptowania tychże zmian i reorganizacji życia. Potwierdza to tezę Małgorzaty Kulety i Moniki Wasilewskiej, które piszą, że „śmierć jednego z członków rodziny zakłóca dotychczasową homeostazę, stanowiąc wyzwanie dla całego systemu"[32].

Nawet jeżeli odejście bliskiego jest oswajane w czasie, bo następuje po długiej chorobie, to na końcu zawsze wydaje się czymś niespodziewanym. Kiedy przychodzi śmierć, niedowierzamy realności zaistniałej sytuacji.

Odeszłaś tak niespodziewanie. (Sabrina, 23)

Tym bardziej doświadczenie śmierci nagłej, tragicznej, w tym także samobójczej, osoby bliskiej wprawia w osłupienie i budzi negację.

[...] *postanowiłeś, że Cię nie będzie*. (Sylwia, 23)

[...] *nie mogłam wiedzieć, że wtedy widzę Cię po raz ostatni*. (Sylwia, 23)

Odwoływanie się do emocjonalnych aspektów zaskoczenia jest typowe w pierwszej fazie żałoby: okresie szoku, niedowierzania i otępienia. To właśnie wtedy człowiek, doznając psychicznego wstrząsu, jest skłonny zaprzeczać śmierci i nie dostrzegać prodromalnych sygnałów jej nadejścia[33]. Śmierć samobójcza w percepcji najbliższych jest nagła i niespodziewana, w związku z czym odbiera możliwość pożegnania się z osobą zmarłą i przygotowania się na jej odejście[34], jednak nawet w sytuacji, gdy czyjaś śmierć nie jest zaskoczeniem, nie można w pełni przygotować się na jej nadejście. Informacja o śmierci zawsze jest szokiem i wiąże się z ogromnym bólem. Przewidywanie nadchodzącej śmierci w żaden sposób nie zmniejsza żałoby,

31 A.M. di Nola, *Tryumf śmierci. Antropologia żałoby*, Wydawnictwo Universitas, Kraków 2006, s. 186 za: M. Kuleta, M. Wasilewska, *Rodzina w żałobie – wpływ doświadczenia utraty na funkcjonowanie rodziny jako systemu*, „Państwo i Społeczeństwo" 2007, nr 3, t. VII, s. 74.

32 M. Kuleta, M. Wasilewska, *Rodzina w żałobie...*, s. 73.

33 C.M. Sanders, *Jak przeżyć stratę dziecka*, przeł. E. Knoll, Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2001, s. 67.

34 K.R. Jamison, *Noc szybko nadchodzi: zrozumieć samobójstwo, by mu zapobiec*, przeł. T. Bieroń, Wydawnictwo Zysk i S-ka, Poznań 2004, s. 24.

smutku i bólu po odejściu osoby bliskiej, a jedynie pozwala przejść żałobę bardziej świadomie niż w przypadku śmierci nagłej.

Autorki listów zwracają uwagę na fakt, że ich życie po stracie nie jest już takie samo. Koncentrują się jednak nie tylko na obiektywnie zauważalnych zmianach, ale przede wszystkim na wymiarze afektywnym, na odczuwaniu przejmującego smutku.

[...] *ale nie jest już tak samo jak kiedyś.* (Beta, 62)

Smutek wynikający ze zmiany, którą przynosi śmierć bliskiego, może sygnalizować swoją obecność w całym dalszym życiu żałobnika. Pojawia się zwłaszcza w momentach istotnych, np. podczas odnoszenia sukcesów czy odczuwania stresu, w okresach świątecznych, konfliktach relacyjnych czy też kolejnych utratach.

Święta w naszej rodzinie już nigdy nie będą takie same. (Sylwia, 23)

Zmiana sytuacji rodzinnej wywołana stratą bliskiej osoby „powoduje silną traumę z racji przerwanego kontaktu, zerwania więzi, zmiany w codzienności życia, w planach na przyszłość i zmiany w wielu obszarach, które dotychczas były naturalną wspólną egzystencją”[35].

Dostosowanie się do środowiska, w którym nie ma już fizycznie zmarłego, jest możliwe jedynie w sytuacji zaakceptowania poniesionej straty. Oswajanie, a ostatecznie oswojenie śmierci ma wymiar bardzo indywidualny i zależy od wielu czynników, jednak zaakceptowanie straty nie jest równoznaczne z pogodzeniem się czy zgodą na nią, ale niejednokrotnie wyłącznie ze stwierdzeniem jej realności.

Żyję tak jak Ty byś tego chciała, żeby po śmierci spotkać się z Tobą. (Paulina, 71)

[...] *tam gdzie jesteś, jesteś szczęśliwa. Ze swoją mamą, siostrą, mężem i innymi.* (Sabrina, 23)

Mimo że listy nie miały na celu opisania procesu żałoby autorek po śmierci bliskiej im osoby, nakreślone przez nie symptomy oswojenia śmierci stanowią przykład akceptacji i rozwiązania jako ostatniego etapu procesu przeżywania żałoby wg wielu autorów, m.in. Elisabeth Kübler-Ross, George'a L. Engela, Verena Kasta czy Catherine Sanders[36].

35 D. Opozda, *Rodzina w sytuacji straty bliskiej osoby jako przedmiot badań w pedagogice*, [w:] *Rodzina w sytuacji straty bliskiej osoby*, red. D. Opozda, M. Parzyszek, Wydawnictwo Episteme, Lublin 2017, s. 132.

36 Za: S. Tucholska, *Psychologiczna analiza procesu żałoby*, [w:] *Psychologiczne aspekty doświadczania żałoby*, red. S. Steuden i in., Katolicki Uniwersytet Lubelski, Lublin 2009, s. 12–17.

Cierpienie – jest to dla mnie zbyt trudne

Gdy śmierć zabiera nam ukochanego człowieka, nie sposób uciec przed cierpieniem – jest to cena, którą płacimy za miłość. Z treści listów wynika, że cierpienie w żałobie to bolesne i traumatyczne doświadczenie, przeżywane w różnym czasie, z różnym nasileniem i w różny sposób. Barbara Pilecka w podejmowanej analizie procesu żałoby sygnalizuje koncepcję bólu psychicznego, który wynika z traumatycznego doświadczenia. Owo cierpienie ma dwa źródła: realną sytuację i wywołany nią ból oraz udręczenie powodowane próbą utrzymania nieaktualnych już modeli „Ja" – niemożność odczuwania szczęścia w zetknięciu z obecną rzeczywistością[37]. Kiedy cierpimy, przeżywamy ból i intensywnie odczuwamy brak zmarłego, codzienna praca i obowiązki stają się wielkim wysiłkiem.

> *Codziennie musi stawiać czoła codzienności. Codzienności, w której Ty już nie uczestniczysz*. (Mirosława, 23)

Głębokie cierpienie przenika wiele aspektów życia i powoduje w nich zmiany. Naruszać może zarówno strukturę fizyczną człowieka, a tym samym jego fizjologiczne funkcjonowanie, jak i homeostazę psychicznego wymiaru jego egzystencji. Często ujawnia się w obu tych sferach[38]. Reorientacje wywołane cierpieniem mogą determinować czasowe zmiany w ciele, zachowaniu, sferze emocjonalnej, poznawczej oraz duchowej. Nasilenie doświadczanego bólu oraz jego modalność to sfera bardzo szeroka i zindywidualizowana. Odnosząc się do myśli Antoniego Kępińskiego, można zaryzykować stwierdzenie, że „bardziej cierpi ten, kto więcej czuje i inaczej rozumie"[39].

> [...] *jest to dla mnie zbyt trudne*. (Antonina, 21)

Kiedy bliski nam człowiek umiera, zwłaszcza nieoczekiwanie, co uniemożliwia rodzinie adaptację do perspektywy jego odchodzenia, naturalne reakcje emocjonalne stanowią: złość, wściekłość czy rozpacz. Osoba w żałobie powinna więc mieć przestrzeń organizacyjną i emocjonalną do ich wyrażenia[40]. Nie dziwi więc, że w analizowanych listach odnajdujemy tak

37 B. Pilecka, *Różne strony procesu żałoby*, „Rocznik Filozoficzny Ignatianum" 2016, nr 22(1), s. 163–164.

38 J. Makselon, *Psychologiczne aspekty cierpienia*, „Sympozjum" 2000, t. 4, nr 2(7), s. 74–77, https://bazhum.muzhp.pl/media//files/Sympozjum/Sympozjum-r2000-t4-n2(7)/Sympozjum-r2000-t4-n2(7)-s71-83/Sympozjum-r2000-t4-n2(7)-s71-83.pdf (dostęp: 20.08.2023).

39 Tamże, s. 75.

40 E. Kübler-Ross, *Rozmowy o śmierci i umieraniu*..., s. 34–98.

wiele niekomfortowych i trudnych emocji – to one stanowią dla autorek swoisty wentyl emocjonalny, jednoczesną ekspresję cierpienia i pewną formę autoterapii.

W obciążeniach rodziny, w której ktoś umiera, najsilniej zaznaczają się przeżycia psychiczne, takie jak poczucie smutku, żalu, złości, lęku czy nawet rozpaczy. Owe stany emocjonalne mają pierwotny i wtórny charakter: stanowią reakcje psychiczne na utratę ukochanej osoby oraz na obiektywne zmiany i trudności, które jej śmierć powoduje[41]. Zmiana zachodzi w strukturze rodziny lub też innego systemu społecznego, w skład którego wchodził zmarły. Często zmienia się sytuacja finansowa. Niemożliwy staje się również stały kontakt z bliskim. Nie można z nim spędzać czasu i podejmować lubianych aktywności[42]. Jednocześnie perspektywa śmierci pobudza nas do refleksji i pozwala nam docenić życie doczesne oraz naszych bliskich[43].

Pierwsze reakcje na wieść o śmierci bliskiej osoby to szok i niedowierzanie. Osoba doświadczająca straty oczekuje, że wszystko okaże się żartem lub złym snem. Autorki w swoich listach często relacjonują osobom zmarłym swoją reakcję na wieść o ich śmierci. W rezultacie radykalnego wstrząsu doświadczyły wszelkiego rodzaju silnych i nieoczekiwanych emocji.

> *Kiedy odebrałam telefon i usłyszałam, że już nie ma Ciebie z nami myślałam, że to żart.* (Anita, 22)

Utrata bliskiego jest tak dużym ciosem, że nie jesteśmy w stanie jej pojąć i zaakceptować. Negujemy to, co się stało, ponieważ trudno jest spojrzeć prawdzie w oczy i skonfrontować się z tym, co się wydarzyło.

> *Nadal nie mogę zrozumieć tej całej sytuacji.* (Antonina, 21)

> *...i słysząc informację o Twojej niedawnej śmierci nie mogłam w to uwierzyć... Ale jak to? Dlaczego? Przecież nic na to nie wskazywało* [...] (Iwona, 22)

Żałobę po śmierci samobójczej bliscy tych, którzy odeszli, przeżywają przynajmniej w niektórych aspektach gorzej niż bliscy innych zmarłych. Przyczyny mogą być różne. Okres żałoby komplikuje po pierwsze poczucie stygmatyzacji[44] i odrzucenia. Są to doświadczenia trudne same w sobie, ale

41 A. Ostrowska, *Śmierć w doświadczeniu jednostki i społeczeństwa*, Wydawnictwo IFiS PAN, Warszawa 2005, s. 192–193.

42 Tamże, s. 202–208.

43 M.A. Krąpiec, *Ja człowiek...*, s. 395–396.

44 R. Antosz-Rekucka, *Wpływ samobójstwa i samobójstwa wspomaganego na przeżywanie żałoby przez pozostawionych*, „Facta Ficta. Journal of Theory, Narrative & Media" 2021, nr 8(2), s. 224, https://yadda.icm.edu.pl/yadda/element/bwmeta1.element.ojs-issn-2719-8278-year-2021-volume-8-issue-2-article-102ae62a-9f78-3ef6-9013-29f0ac465db-d/c/13-a9be2799-ba99-4062-9ab8-038e4f6dbb8f.pdf (dostęp: 20.08.2023).

powodują też niemożność podzielania doświadczeń z innymi czy nieufne nastawienie, co uniemożliwia uzyskanie wsparcia społecznego, ważnego w tym trudnym czasie[45]. Jednocześnie śmierć samobójczą cechuje (tak jak odejście z powodu nagłego wypadku) brak możliwości pożegnania z bliskimi, a często również pogodzenia się i pozamykania ważnych spraw. Często również pojawia się myśl, że tragedii można było zapobiec[46]. Jest to także śmierć uważana za „nienaturalną" i nagłą[47]. Wszystkie te czynniki wywierają negatywny wpływ na przeżywanie samej żałoby. Decyzja podjęta przez samobójcę jest najczęściej dla rodziny nieczytelna, wprawia jej członków w odrętwienie i niemożność uwierzenia w to, co nastąpiło oraz zrozumienia podjętej przez bliskiego decyzji. Obserwowana u żałobników tendencja do samoobwiniania się może dotyczyć wypowiadanych za życia zmarłego słów i podejmowanych wtedy działań oraz samej perspektywy niezapobiegnięcia jego śmierci – stawiania siebie w roli osoby nierealistycznie sprawczej, przejmowania odpowiedzialności za decyzję bliskiej osoby zmarłej.

Smutek i żałość są naturalną odpowiedzią na śmierć. Z listów wynika, że smutek i rozżalenie często odnoszą się do emocjonalnej odpowiedzi ich autorek na doświadczenie utraty bliskiej osoby. Smutek, żałoba, poczucie opuszczenia często wymienia się obok siebie, jednakże ich znaczenia są nieco inne. Smutek jest odpowiedzią na doświadczenie utraty kogoś lub czegoś, a żałoba jest zewnętrznym okazaniem owego smutku.

> *Żałuje, że nie spędzimy już razem żadnych świąt, ani żadnego innego dnia*. (Daria, 23)

> *Odszedłeś zostawiając po sobie smutek i żal*. (Mirosława, 23)

Symptomy żalu po stracie często obejmują spektrum doznań fizycznych, behawioralnych, poznawczych, emocjonalnych i duchowych w odniesieniu do głębokiego smutku, rozżalenia oraz wewnętrznego bólu przeżywanego po stracie bliskiej osoby. Często rozpacz jest tak wielka, że człowiek „wyłącza się" z codziennego życia.

> [...] *po Twojej śmierci bardzo zamknął się w sobie i już do końca jego życia tak zostało*. (Wiktoria, 22)

Według psychologii żal po stracie jest naturalną, złożoną i długotrwałą reakcją na śmierć bliskiej osoby, rozpoczynającą się od zaprzeczenia,

45 R. Antosz-Rekucka, *Wpływ samobójstwa*..., s. 227.

46 Tamże.

47 Tamże.

a zakończoną pogodzeniem się zarówno z zewnętrznymi wydarzeniami, jak też z wewnętrznymi zmianami wywołanymi utratą[48].

Zmaganie się z intensywnymi uczuciami smutku i lęku jest procesem wymagającym wysiłku i czasu. W procesie tym kluczowe wydają się być trzy czynniki: Bóg – jeżeli osoba jest wierząca, bliscy pozostający w życiu doczesnym – wspierający żałobnika w przebiegu reintegracji osobowości oraz siła wewnętrzna – swoista odporność psychiczna nabywana poprzez przeżywane trudne sytuacje i skuteczne radzenie sobie z nimi[49]. Jak wynika z przytoczonego fragmentu listu, nie wszystkim i nie zawsze udaje się ten proces definitywnie zakończyć.

Zdaniem autorek listów, śmierć powoduje, że wiele możliwości zostało bezpowrotnie utraconych. Uświadomienie sobie faktu, że bliska nam osoba bezpowrotnie odeszła z naszego życia, utwierdza autorki listów w poczuciu skończoności. Jak pisze Michał Janiak: „Śmierć jest bodaj najbardziej uderzającym «symptomem» ludzkiej skończoności"[50].

Nigdy nie będzie już tak jak dawniej. (Mirosława, 23)

Przegrałeś z chorobą i straciliśmy Cię na zawsze. (Nina, 28)

Śmierć jest zjawiskiem nieuchronnym, z którym wszyscy będziemy musieli „stanąć twarzą w twarz". Nie można jej uniknąć ani odsunąć od siebie. Jest czymś, od czego nie ma ucieczki. Tragizm pozostaje więc wpisany w istotę człowieczeństwa. Jak puentują autorki listów, śmierć otwiera oczy na skończoność, gdyż to właśnie w niej odsłania się perspektywa ostateczności. Tak widziana śmierć zdaniem K. Jaspersa „ma status totalny i graniczny – oznacza sytuację, na którą nasze skończone istnienie jest z istoty skazane"[51].

Piszące zauważają kluczową rolę identyfikowania się z innymi osobami doświadczającymi podobnych przeżyć w sytuacji utraty osoby bliskiej. Mimo że strata ma zawsze charakter indywidualny, to istotne jest dla nich poczucie wspólnotowości w bólu.

[...] *myślę, że nie tylko ja.* (Antonina, 21)

Nadal nikt się nie może pozbierać po tym wszystkim. (Antonina, 21)

48 M. Lis-Turlejska, *Traumatyczny stres: Koncepcje i badania*, Wydawnictwo Instytutu Psychologii PAN, Warszawa 1998, s. 100–102.

49 A. Zych, *Przekraczając smugę cienia. Szkice z gerontologii i tanatologii*, Wydawnictwo Śląsk, Katowice 2009, s. 254.

50 M. Janiak, *Śmierć jako sytuacja tragiczna w filozofii Jaspersa i Kierkegaarda*, „Humanistyka i Przyrodoznawstwo" 2018, nr 20, s. 114.

51 Tamże, s. 116.

Danuta Opozda zauważa, że w przypadku straty w rodzinie należy respektować fakt, że sytuacja śmierci osoby bliskiej jest sytuacją osobistą i w niepowtarzalny sposób przeżywaną przez jednostkę. Jednocześnie jest to strata i odczuwalny, przeżywany, doświadczany brak we wspólnocie rodzinnej[52]. Kultura wytworzyła obrzędy i zwyczaje, w które po śmierci zmarłych angażują się ich bliscy. Pozwalają one na pozostanie w relacji, utrzymanie kontaktu i dzielenie się własnymi emocjami. Pogrzeby, stypy czy spotkania organizowane po pogrzebach są nie tylko okazjami do wspominania zmarłego, pocieszenia rodziny. Zawierają one także treści ważne dla żywych. Są manifestacjami wspólnoty uczuć, solidarności oraz zachowania porządku społecznego[53].

Wnioski

Problematyka śmierci od zawsze miała charakter interdyscyplinarny. Była przedmiotem zainteresowań biologii, medycyny, pedagogiki i psychologii, teologii, a nawet literatury. Przede wszystkim jednak stanowi ona jedno z kluczowych zagadnień filozofii. Fenomen umierania rozumianego jako proces to największa zagadka dla ludzkości. Każde życie, niezależnie od tego, ile lat trwa, jest zbyt krótkie, a każda śmierć, niezależnie, kiedy nastąpi, jest przedwczesna. Analiza listów do bliskich zmarłych i zestawienie ich z istniejącymi teoriami tanatologii, pedagogiki, psychologii i innych nauk społecznych, pozwala nam wysnuć poniższe wnioski.

Mimo że instrukcja napisania listów nie zakładała opisania zjawiska żałoby, jednak przez to, że żałoba jest jednym z najbardziej bolesnych doświadczeń w życiu, stała się ona dla autorek listów treścią ich epistolarnej rozmowy z bliskimi zmarłymi. W niniejszym tekście odnajdujemy żałobę w kontekście teorii przywiązania Bowlby'ego[54], który opisuje ją jako reakcję na zerwaną więź, opłakiwanie żalu po stracie tej więzi, jak też kulturowe zjawisko osierocenia; jako manifestację cierpienia odczuwanego przez osobę osieroconą.

Żałoba zdaje się być zasadniczą kategorią, która pojawia się w sytuacji wywołania wspomnienia bliskiej osoby zmarłej. Opis jej przebiegu i atrybuty poszczególnych etapów czy faz (niezależnie od przyjętej klasyfikacji) odnajdujemy w kodach charakteryzujących zachowania i emocje autorek listów. Niezależnie od czasu, który minął od śmierci bliskiej osoby, stopnia pokrewieństwa czy wieku autorki listu, żałoba definiuje relację ze zmarłym.

52 D. Opozda, *Rodzina w sytuacji straty bliskiej osoby...*, s. 129–140.

53 A. Ostrowska, *Śmierć w doświadczeniu jednostki i społeczeństwa...*, s. 221–234.

54 Zob. J. Bowlby, *Attachment and Loss*, vol. III, Basic Books, New York 1980.

Nie dotyczą jej znane mechanizmy obronne: pamięć o niej jest żywa i pojawia się wraz z przywołaniem wspomnienia zmarłego[55].

Śmierć bliskiej osoby można porównać do emocjonalnego trzęsienia ziemi. Doświadczający cierpienia może odczuwać samotność i izolację od świata, a przystosowanie do życia w nowej sytuacji wymaga niezwykłego wysiłku oraz upływu czasu. Przeanalizowane listy pokazują, iż zmagania z realnością śmierci są procesem długotrwałym i przebiegają na wielu płaszczyznach. Chociaż zauważalne są podobieństwa w przeżywaniu straty oraz w towarzyszącym im emocjach, to intymność przeżywanych doświadczeń decyduje o ich niepowtarzalności i wyjątkowości. Żałoba ma zawsze wymiar indywidualny, każdy człowiek przechodzi ją w inny sposób. Nie ma restrykcyjnych reguł dotyczących tego, co i kiedy powinniśmy czuć, jak również kiedy powinniśmy wchodzić w kolejne etapy żałoby.

Analiza listów kobiet do bliskich zmarłych stała się dla autorek tego artykułu nie tylko intelektualną przygodą w epistolarnym świecie doświadczania straty osoby bliskiej, lecz również wglądem we własne refleksje związane ze śmiercią i przeżywaniem utraty osoby bliskiej.

Bibliografia

Antosz-Rekucka R., *Wpływ samobójstwa i samobójstwa wspomaganego na przeżywanie żałoby przez pozostawionych*, "Facta Ficta. Journal of Theory, Narrative & Media" 2021, nr 8(2), s. 221–235.

Anusiewicz J., *Kulturowa teoria języka. Zarys problematyki*, [w:] *Język a kultura*, t. 1, red. J. Anusiewicz i in., Wrocław: Wydawnictwo „Wiedza o kulturze" 1991, s. 17–30.

Bowlby J., *Attachment and Loss*, vol. III, Basic Books, New York 1980.

Całek A., *List jako miejsce ujawniania się wewnętrznego świata twórcy w świetle interakcyjnego modelu badań epistolograficznych*, [w:] *Świat wewnątrz nas*, t. 1, red. A. Gałkowska, M. Stanisz, Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego, Rzeszów 2016, s. 73–94.

Całek A., *Nowa teoria listu*, Wydawnictwo Księgarnia Akademicka, Kraków 2019.

Cierpienie [hasło], [w:] *Słownik języka polskiego*, red. W. Doroszewski, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1967.

Cierpienie [hasło], [w:] *Uniwersalny słownik języka polskiego*, red. S. Dubisz, PWN, Warszawa 2006.

Dąbrowski K., *Trud istnienia*, Wydawnictwo Wiedza Powszechna, Warszawa 1975.

Denzin N., Lincoln Y.S., *Metody badań jakościowych*, t. 1, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2009.

Di Nola A.M., *Tryumf śmierci. Antropologia żałoby*, Universitas, Kraków 2006.

Fabiś A., *Śmierć w całożyciowym procesie kształcenia*, „Rocznik Andragogiczny" 2011, s. 131–146.

55 Por. S. Tucholska, *Psychologiczna analiza procesu żałoby…*, s. 14.

Fabiś A., *Listy o przemijaniu. Cierpienie w perspektywie osób w późnej dorosłości*, [w:] *Człowiek wobec cierpienia*, red. A. Fabiś, L. Wiatrowska, Z. Pucko, Difin, Warszawa 2016, s. 20–33.

Gałuszka A., Kleszcz-Szczyrba R., *Utrata i żałoba*, Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice 2016.

Gibbs G., *Analizowanie danych jakościowych*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2015.

Greaves C.C., *Death in the family: A multifamily therapy approad*, "International Journal of Family Psychiatry" 1983, nr 4, s. 247–259.

Iskra-Paczkowska A., *Śmierć. Między doświadczeniem a pojęciem*, „Warstwy" 2017, nr (1)17, s. 4–9, https://journals.ur.edu.pl/w/article/view/9450 (dostęp: 8.10.2024).

Jamison K.R., *Noc szybko nadchodzi: zrozumieć samobójstwo, by mu zapobiec*, przeł. T. Bieroń, Wydawnictwo „Zysk i S-ka", Poznań 2004.

Janiak M., *Śmierć jako sytuacja tragiczna w filozofii Jaspersa i Kierkegaarda*, „Humanistyka i Przyrodoznawstwo" 2018, nr 20, s. 113–128.

Jankèlèvitch V., *Tajemnica śmierci i zjawisko śmierci*, [w:] *Antropologia śmierci. Myśl francuska*, red. S. Cichowicz, M.J. Godzimirski, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1993.

Jaspers K., *Sytuacje graniczne*, przeł. A. Staniewska, M. Skwieciński, [w:] R. Rudziński, *Jaspers*, Wiedza Powszechna, Warszawa 1978, s. 186–242.

Jemielniak D., *Badania jakościowe. Podejścia i teorie*, t. 1, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2012.

Kielar-Turska M., *Starość. Jak ją widzi psychologia? Siła umysłu w starości*, Wydawnictwo Naukowe Akademii Ignatianum, Kraków 2019.

Krąpiec M.A., *Ja człowiek: zarys antropologii filozoficznej*, Wydawnictwo Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego, Lublin 2005.

Kubinowski D., *Jakościowe badania pedagogiczne. Filozofia, metodyka, ewaluacja*, Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej, Lublin 2010.

Kübler-Ross E., *Rozmowy o śmierci i umieraniu*, Wydawnictwo „Pax", Warszawa 1979.

Kuleta M., Wasilewska M., *Rodzina w żałobie – wpływ doświadczenia utraty na funkcjonowanie rodziny jako systemu*, „Państwo i Społeczeństwo" 2007, nr 3, t. VII, 2007, s. 73–85, https://ruj.uj.edu.pl/xmlui/bitstream/handle/item/81347/kuleta_wasilewska_rodzina_w_zalobie_2007.pdf?sequence=3&isAllowed=y (dostęp: 20.08.2023).

Lewis C.S., *Smutek*, Wydawnictwo Esprit, Kraków 2009.

Lis-Turlejska M., *Traumatyczny stres: Koncepcje i badania*, Wydawnictwo Instytutu Psychologii PAN, Warszawa 1998.

Makselon J., *Psychologiczne aspekty cierpienia*, „Sympozjum" 2000, nr 4/2(7), 2000, s. 71–83, https://bazhum.muzhp.pl/media//files/Sympozjum/Sympozjum-r2000-t4-n2(7)/Sympozjum-r2000-t4-n2(7)-s71-83/Sympozjum-r2000-t4-n2(7)-s71-83.pdf (dostęp: 20.08.2023).

Michalski K., *Heidegger i filozofia współczesna*, Państwowy Instytut Wydawniczy, Warszawa 1978.

Opozda D., *Rodzina w sytuacji straty bliskiej osoby jako przedmiot badań w pedagogice*, [w:] *Rodzina w sytuacji straty bliskiej osoby*, t. 3, red. D. Opozda, M. Parzyszek, Wydawnictwo Episteme, Lublin 2017, s. 129–140.

Ostrowska A., *Śmierć w doświadczeniu jednostki i społeczeństwa*, Wydawnictwo IFiS PAN, Warszawa 2005.

Pennebaker J.W., Smyth J.M., *Terapia przez pisanie*, przeł. A. Haduła, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2018.

Pilecka B., *Różne strony procesu żałoby*, „Rocznik Filozoficzny Ignatianum" 2016, nr 22(1), s. 146–171.

Pohler J.M., *Wokół śmierci i umierania*, Znak, Kraków 1974, s. 936–950.

Sanders C.M., *Jak przeżyć stratę dziecka*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2001.

Shaffer T.L., *Bereavement: Studies of Grief in Adult Life by Colin Murray Parkes*, "Kentucky Law Journal" 1972, vol. 61, iss. 2, s. 538–550.

Stroebe M., Schut H., *Models of coping with bereavement. A review*, [w:] *Handbook of bereavement research: Consequences, coping, and care*, red. Hank Schut i in., American Psychological Association, Washington 2001, s. 375–403.

Tucholska S., *Psychologiczna analiza procesu żałoby*, [w:] *Psychologiczne aspekty doświadczania żałoby*, red. S. Steuden, S. Tucholska, Katolicki Uniwersytet Lubelski, Lublin 2009, s. 11–31.

Worden J.W., *Grief counseling & grief therapy. A handbook for the mental practitioner*, Springer Publishing Company, New York 2018.

Ziemiński I., *Śmierć jako problem filozoficzny*, „Rozprawy. Przegląd Filozoficzny. Nowa Seria" 2006, nr 2(58), s. 5–18, https://pf.uw.edu.pl/images/NUMERY_PDF/058/PF_2006-R15_201_Zieminski-I_Smierc.pdf (dostęp: 20.08.2023).

Zych A., *Przekraczając smugę cienia. Szkice z gerontologii i tanatologii*, Śląsk, Katowice 2009.

Wybrane zagadnienia antropologii śmierci – doświadczenie straty bliskiej osoby – wymiar etyczno-moralny

Streszczenie

W niniejszym artykule omówiono wyniki badań jakościowych, przeprowadzonych z intencją analizy doświadczeń związanych ze śmiercią bliskiej osoby. Badania dokonano na podstawie analizy 28 listów, których autorkami były kobiety w przedziale wiekowym 22–71 lat, natomiast adresatami – bliskie tym kobietom osoby zmarłe. Zebrania i analizy danych dokonano z użyciem platformy internetowej oraz programu Atlas.ti.8. Wyróżniono dwa wymiary nawiązujące do doświadczania śmierci bliskiej osoby: rozumienie śmierci jako zmiany oraz przeżywanie cierpienia, które towarzyszyło im w tej sytuacji. W relacjach autorek dostrzec można perspektywę uznawania śmierci na poziomie zarówno emocjonalnym, jak i intelektualnym. W czasie przeżywania straty towarzyszyły kobietom smutek, cierpienie, rozżalenie, niedowierzanie, szok oraz zaskoczenie. Jednocześnie odczuwały one potrzebę wspólnotowości

w bólu, przy czym na pierwszy plan wysunęło się poczucie zmiany. Strata również jest rozumiana jako obcowanie ze zmarłym i odczuwanie jego obecności w wymiarach doczesnym oraz wiecznym.

Słowa kluczowe: cierpienie; doświadczenie; strata; śmierć; zmiana; żałoba

Anna Duraj – magister matematyki w finansach i ekonomii, absolwentka Uniwersytetu Śląskiego w Katowicach oraz Politechniki Krakowskiej im. T. Kościuszki w Krakowie. Ukończyła liczne studia podyplomowe, m.in. z zakresu fizyki, oligofrenopedagogiki, nauczania wczesnoszkolnego i przedszkolnego oraz Studium Teologii Rodziny. Obecnie doktorantka Akademii WSB w Dąbrowie Górniczej. Zainteresowania: alternatywne metody nauczania oraz tematyka rodziny i wychowania.

Dagmara Górecka – magister psychologii, obecnie doktorantka dyscypliny pedagogika w Katedrze Pedagogiki funkcjonującej na Wydziale Nauk Stosowanych Akademii WSB w Dąbrowie Górniczej. Zainteresowania badawcze autorki mieszczą się w obrębie badań narracyjnych i biograficznych.

Joanna Kajko-Rykalska – magister psychologii w trakcie specjalizacji z psychologii klinicznej, wykładowca Wyższej Szkoły Bezpieczeństwa w Gliwicach. Ukończyła studia podyplomowe z zakresu: kwalifikacji pedagogicznych, pedagogiki specjalnej, terapii rodzin oraz neuropsychologii. Zainteresowania: mediacje, zaburzenia neurorozwojowe oraz choroby neurodegeneracyjne, psychologia rozwojowa.

Barbara Tkocz – magister pedagogiki opiekuńczo-wychowawczej, absolwentka Wydziału Pedagogiki i Psychologii Uniwersytetu Śląskiego w Katowicach, doktorantka Akademii WSB w Dąbrowie Górniczej. Specjalizuje się w pedagogice społecznej i teorii wychowania.

Alina Szweda – magister historii, absolwentka Wydziału Nauk Społecznych Uniwersytetu Śląskiego w Katowicach, doktorantka Akademii WSB w Dąbrowie Górniczej. Specjalizuje się w badaniach społecznych.

Selected Issues in the Anthropology of Death – the Experience of Losing a Loved One – Ethical and Moral Dimensions

Abstract

This article discusses the results of qualitative research conducted with the intention of analyzing the area of experiences resulting from the death of a loved one. The research was based on the analysis of 28 letters written by women aged 22–71 and addressed to the deceased loved people. The data was collected and analyzed using an online platform and the Atlas.ti.8 program. As a result of the qualitative interpretation of the content of the letters, two dimensions related to the experience of the death of a loved one were distinguished: understanding death as a change and experiencing the suffering that accompanied them in this situation. In the authors' accounts, one can see the perspective of recognizing death both on an emotional and intellectual level. While experiencing loss, they are full of sadness, suffering,

resentment, disbelief, shock and surprise. At the same time, they feel the need for community in pain, with a sense of change coming to the fore. Loss is also understood as contact with the deceased and feeling his or her presence in the temporal and eternal dimensions.

Keywords: change; death; experience; loss; mourning; suffering

Anna Duraj – holds an MA in the field of mathematics in finance and economics from the University of Silesia in Katowice. She is also a graduate of the Cracow University of Technology and the College of Family Theology. She has completed numerous postgraduate studies in the fields of physics, oligophrenopedagogy, early school and preschool teaching, and is currently working on a doctoral dissertation at the WSB University in Dabrowa Gornicza. Her interests include: alternative teaching methods and the subject of family and education.

Dagmara Górecka – has an MA in psychology, and is currently pursuing PhD studies in pedagogy at the Faculty of Applied Sciences at the WSB University in Dabrowa Gornicza. Her research interests fall within narrative and biographical research.

Joanna Kajko-Rykalska – holds an MA in psychology from the University of Silesia in Katowice. Apart from her work at a hospital, she also holds a position of lecturer at the University of Security in Gliwice. She is currently completing a specialization in clinical psychology and working on her doctoral dissertation. The scope of postgraduate studies that she completed covers pedagogical qualifications, special education, family therapy, and neuropsychology. Her interests include: mediation, neurodevelopmental disorders and neurodegenerative diseases, and developmental psychology.

Barbara Tkocz – has an MA in care and educational pedagogy from the Faculty of Pedagogy and Psychology at the University of Silesia in Katowice. Currently, she is a PhD student at WSB University in Dabrowa Gornicza, and specializes in social pedagogy and theory of education.

Alina Szweda – holds an MA in history from the Faculty of Social Sciences at the University of Silesia in Katowice. She is currently a PhD student at the WSB University in Dabrowa Gornicza and specializes in social research.