

An illustration of a woman with dark hair, wearing a black long-sleeved top and a dark, pleated skirt, holding a square yellow frame. Inside the frame is a white silhouette of a man's profile against a blue background with white clouds and a small red bird. The background of the entire illustration is a textured teal color with soft white clouds. A red bird is also flying in the upper left corner of the teal background.

Pierwszy jest najtrudniejszy.
Bo to pierwsze święta bez
niego, wakacje, rocznica
ślubu. Żałoba to proces.
Gdy go zakończymy,
nasz świat jest inny
niż wcześniej. Czy gorszy?
Niekoniecznie...
Alina opowiada o swoim
roku po stracie męża.
A terapeuta komentuje, jak
przetrwać ten trudny czas.
Albo jak wspomóc bliskich
po odejściu ich partnera.

TEKST: JAGNA KACZANOWSKA
ILUSTRACJE: MARIANNA SZTYMA

ROK z życia *wdowy*

ALINA, 58 lat, wdowa od półtora roku. Mieszka w małym miasteczku na Mazowszu. Emerytowana nauczycielka. Ma dwóch dorosłych synów. Obaj się wyprowadzili, ożenili, starszemu cztery lata temu urodzili się bliźniaczki.

ZIMA

Kupiłam mu sweter z wełny. Bo w lutym wyjazd na narty. Zapakowałam w papier, gruby, wytłaczany we wzór liści jemioly. Pamiętam szelest tego papieru i złotych wstążeczek. Ucieszył się. Uśmiechał, choć już go bolało. Od kilku dni miał problemy z żołądkiem. Żartowałam, że jest pierwszą ofiarą świątecznej niestrawności – dopadła go przez gwiazdką. W pierwszy dzień świąt czuł się znacznie gorzej. Już wiedziałam, że to coś poważniejszego niż niestrawność, ale nie przyszłoby mi do głowy, żeby wezwać karetkę. Starszy syn to zrobił. „Wyśmiej nas, ojcze nie jest, coś mu tylko zaszкодowało!”, łudziłam się jeszcze. Lekarz nawet nie chciał ze mną rozmawiać, kazał jechać do szpitala.

Gdy dotarliśmy, mąż był już po operacji. Guz zatkał światło jelita grubego, trzeba było przeprowadzić resekcję. Jan miał od lat astmę, problemy z sercem. Ale jelito? Przecież rok wcześniej przeszedł badania! „Wie pani, tego rodzaju guzy często pozostają niezdiagnozowane mimo badań”, powiedział ordynator na OIOM-ie.

Niewydolność wielonarządowa. Serce nie wytrzymało. Trzy dni później Jan już nie żył. Rozplakałam się głównie dlatego, że wiedziałam, że tak się robi. Nie czułam smutku. Nic nie czułam. Nawet nie myślałam, chłonełam obrazy. Ogromne, czerwone zachodzące słońce nad szosą, gdy jechaliśmy do zakładu pogrzebowego z dokumentami. Rzędy trumien w jasno oświetlonej hali, szliśmy wzdłuż nich jak na zakupach w alejce sklepowej. Dąb, sosna, buk. Pytania, na które odpowiadałam logicznie i bez emocji. „Kremacja. On sobie tego życzył”, „Zdjęcie na nagrobku? Wykluczone”.

Znajoma lekarka dała mi opakowanie xanaxu, na uspokojenie. „Ależ ja jestem spokojna! Naprawdę, wszystko jest w porządku”, zapewniałam ją. Jest na to nawet nazwa: kamienny spokój.

Pierwsze prawdziwe łzy to msza przed pogrzebem. Przyjechałam do kościoła wcześniej. Siedziałam tuż przy ołtarzu. Z zakrystii wyszła siostra, spojrzała na mnie współczująco. „On jest już teraz z Panem Jezusem, jest mu lepiej”, powiedziała. I nagle wybuchłam strasznym płaczem. Zrobiło mi się

tak okrutnie, niewyobrażalnie żal, że mój Janek może być teraz z kimś innym. Czyli nie zniknął. Po prostu mnie zdradził. Całe te dziesięciolecia – a byliśmy małżeństwem 28 lat – wszystko na nic. Poszedł sobie, zostawił mnie. Po pogrzebie w domu nastawiłam ekspres do kawy. Zanim się zorientowałam, już lał się brązowy parujący płyn do dwóch filiżanek. Nie miałam pojęcia, co zrobić z drugą filiżanką. Siedziałam i wpatrywałam się w nią, a za oknami zapadał zmrok.

WIOSNA

Wyciągnęłam z dna szafy wyniki kolonoskopii Janka. Byłam u trzech profesorów. Chciałam się dowiedzieć: czy to był błąd w sztuce? Czy zawinił diagnosta? Strasznie chciałam znaleźć kogoś, kto by za to odpowiadał. Nie mogłam zaakceptować myśli, że nikt. Że takie jest życie, ludzie umierają ot tak, po prostu. Nikt nad tym nie panuje. Chaos. Na początku marca daleki krewny miał wypadek samochodowy: na skrzyżowaniu w auto, którym jechał z żoną, wpadł rozpedzony TIR. Ani kropli krwi, ani draśnięcia. Spojrzała na nią – nie żyła. Pękł tętniak w mózgu. W kwietniu usłyszałam, że nauczycielka ze szkoły, w której kiedyś pracowałam, odeszła na zwolnienie.

Zadzwoiłam, odebrała jej córka. Matka miała raka płuc. A nie wypaliła w życiu ani jednego papierosa, za to jej mąż aż dwie paczki

dziennie. Natychmiast po postawieniu diagnozy dano jej skierowanie do hospicjum. Wyjątkowo złośliwy nowotwór, rokowania – góra dwa miesiące. Śmierć była wszędzie. Zawsze? Czy dopiero teraz dostrzegłam, ilu ludzi umiera, ilu jest wdowców, wdów? „Jak ty wspaniale sobie radzisz, mamo! Jak imponująco uporałaś się ze śmiercią taty, naprawdę jesteśmy z ciebie dumni!”, powiedział syn. Uporałam się? Radzę sobie? Nic podobnego nie przyszłoby mi do głowy. Trwałam. Wstawałam co rano, bo musiałam wstać. Szłam na zakupy. Po południu przychodzili do mnie na lekcje uczniowie. Potem było ciężko. Pora obiadowa. Przystałam gotować. Jaki jest sens obierać dwa ziemniaki? Smażyć jednego kotleta? Jedzenie smakowało jak wata. Wybierałam owoce. Kanapkę, bo szybko. Chińską zupkę, bo na ciepło. Schudłam. Ubrania wisiały na mnie jak na wieszaku, więc synowa zaproponowała, że razem przejrzymy garderobę, zadecydujemy, czego się pozbyć, co trzeba dokupić. Siedziałam na łóżku, a ona wywlekała po kolei wszystko z szafy: „Hm, ta sukienka od dawna już niemodna i mama w niej nie chodzi – na PCK. >

Jest już z Jezusem – jak to boli! Jest, ale nie ze mną. Zostawił mnie. Zdradził.

▶ KSIĄŻKI NA SMUTEK

Nie ma współczesnego poradnika, który pozwoli przygotować się na śmierć własną lub ukochanej osoby. Ale są książki, które działają jak lek. Pomagają uporać się z żalem, na nowo poukładać sobie świat.

- „Łączymy z sobą dwoje ludzi, którzy nigdy dotąd nie byli połączeni. (...) Potem w któryś momencie, wcześniej lub później, z tego czy innego powodu jedno zostaje drugiemu odjęte. A to, co zostało odjęte, ma wyższą wartość niż suma tego, co było wcześniej. To może nie być możliwe w matematyce; ale jest możliwe w uczuciach” – pisze w książce *Wymiary życia* (Świat Książki) **wybitny angielski prozaik i eseista Julian Barnes**. Kilka lat temu zmarła ukochana żona pisarza. *Wymiary życia* to próba uporania się ze stratą, odnalezienia na nowo sensu własnego istnienia.
- „Stwierdzono, że delfiny po śmierci towarzysza odmawiają przyjmowania pokarmu, czego dowiedziałam się od J. Williama Wordena, autora opracowania na temat żaloby u dzieci w Massachusetts General Hospital. Zaobserwowano, że gęsi reagują na tego typu zdarzenia lataniem i nawoływaniem; szukają tak długo, aż same tracą orientację i giną. Istoty ludzkie, przeczytałam – lecz tego nie musiałam się dowiadywać – wykazują podobne wzorce zachowań. Szukają. Przesztają jeść. Zapominają, że powinny oddychać” – wylicza w *Roku magicznego myślenia* (Znak) **Joan Didion, popularna amerykańska felietonistka, pisarka, autorka scenariuszy**. Książka to zapis pierwszego roku po śmierci męża Didion.
- „W dawnych czasach poszczególne społeczności miały miejsca zebrań, gdzie dzieci i dorośli słuchali opowieści o życiu, jego wyzwaniach i o tym, czego uczy bliskość śmierci. Ludzie wiedzieli, że czasami największy ból pozwala najwięcej się nauczyć. I że tę naukę, te lekcje życia powinno się przekazać dalej. Właśnie na tym mi zależy – by przekazać dalej część tego, czego sama się nauczyłam. Dzięki temu przetrwa to, co najlepsze z tych, którzy od nas odeszli” – tłumaczy w *Lekcjach życia* (Media Rodzina) **napisanych wraz z Davidem Kesslerem Elisabeth Kübler-Ross, psychiatra**, która całe życie poświęciła pracy z ludźmi umierającymi i stała się największą na świecie specjalistką od tematu żaloby.

CZTERY PORY ŻALU

< Płaszczki? Nietwarzowy kolor, na PCK. To? Okropne? Skąd mama to ma?”, spytała drwiąco. Spojrzałam na sukienkę, którą trzymała w wyciągniętej dłoni. Brzydka. Kupiłam ją z Jankiem na wczasach w Bułgarii piętnaście lat wcześniej. I choć wiedziałam, że nigdy już więcej tej kiecki nie włożę, nie byłam w stanie się jej pozbyć. „Może przejrzymy od razu ubrania taty? Po co mają wisieć i się kurzyć?”, wpadła nagle na pomysł synowa. Proszę bardzo. Przeglądajmy. O ile będzie to wyglądało tak, że ona będzie przeglądała, a ja będę mogła w milczeniu siedzieć na tapczanie. Dzięki temu obie zyskamy poczucie, że coś zrobiłyśmy. Zapadłam się we wspomnienia. Bułgaria. Złote Piaski. Koniak czy może raczej winiak? Soczyste pomidory, brzoskwinie. Najadłam się ich tak, że przez parę dni byłam ciężko chora. I wtedy zobaczyłam niebieski jedwabny krawat Janka. Synowa trajkotała, dopiero teraz zaczęły do mnie docierać jej słowa: „...bo naprawdę jest ładny i mu się przyda, po co ma się marnować w szafie?”. „Nie! Nie pozwalam! Nie dam zabrać! Ani jednej jego rzeczy, słyszysz!”, zaczęłam się nagle drzeć. Mnie samą to zaskoczyło. Nie poznałam własnego głosu. Nigdy tak do nikogo

nie mówiłam. Synowa uciekła przerażona. Ale jak miałam oddać najlepszy krawat mojego męża? Jak miałam go zostawić bez najlepszego krawata? Pierwszy raz po jego śmierci przeplakałam całą noc.

LATO

Minęło pół roku od śmierci Jana, kiedy zaczęłam spotykać się z ludźmi. A raczej gdy oni zaczęli dzwonić, zapraszać na imieniny, urodziny. Mniej było tych zaproszeń, prawda. Rozumiałam to. Samotna kobieta nie pasuje. Gdy już gdzieś szłam, potrafiłam śmiać się z dowcipów. Szczerze. Naprawdę mnie bawiły. Nawet umiałam na kilka minut zapomnieć o tym, co najważniejsze. Że nie ma Jana, a ja jestem sama. Nie umiałam tylko wybaczyć innym, że oni zapomnieli o nim naprawdę. Żadnych wspomnień: „A pamiętacie, jak Janek w Zakopanem zjeżdżał z góry na drzwiach od wychodka? Ale był ubaw!”. A przecież znaleźmy się od lat i to była esencja naszych spotkań: opowieści kombatanckie, jak je między sobą nazywaliśmy. I co, i pustka? Był człowiek, nie ma człowieka? Nie zostaje po nim nawet ślad? Czułam się jak strażnik jego pamięci. Wciąż wtrącałam: „A tak, Janek zawsze mi to wypominał. No, w Gorcach było

fajnie, a pamiętacie w Zakopanem, jak Janek...”. Nie wiedzieli, jak się zachować. Odwracali wzrok. A ja czułam się głupio. „Mamo, planowaliście z ojcem podróż do Rzymu. On umarł, ale twoje życie się nie skończyło, nadal możesz mieć marzenia, jedź sama!”, namawiał mnie młodszy syn. Wiedziałam, że tego nie pojmie. Ja nigdy już nie pojedę do Rzymu. Mogę pojechać wszędzie, ale tam właśnie nie. Bo z każdego rogu ulicy, z każdej płyty chodnikowej krzyżowałyby do mnie nieobecność Janka. Synowie zaoferowali, że kupią mi wycieczkę do Włoch. Odmówiłam. Było im przykro. Zaproponowałam, żeby wykupili mi jakiś pobyt w Polsce. Doceniałam, że o mnie myślą. I wiedziałam, że mają rację. Powinam się oderwać, uciec. W sierpniu pojechałam na pięć dni do Nałęczowa. Chłopcy zarezerwowali mi piękny pensjonat – domek w drzewach, w cudownym wąwozie. Ten maleńki domek, cały z drewna, urządzony w prostym, skandynawskim stylu, jak lubię, wybudowano siedem metrów nad ziemią w koronie drzewa. Z tarasu na dachu rozciągał się niesamowity widok. Siedziałam na leżaku, wystawiałam twarz do słońca, piłam herbatę, jadłam ciasto. Czułam się jak ptak.

CZASEM PŁACZ, CZASEM ŚMIECH – KOLORY ŻAŁOBY

Można tygodniami płakać albo być wściekłym na cały świat. Nie ma lepszej i gorszej formy żalu, każdy ma prawo oplakiwać stratę w sposób, który dla niego jest najwłaściwszy – mówi Igor Rotberg, psycholog, terapeuta, zajmuje się m.in. tematem straty.

Twój STYL: Jest takie określenie: „przepracować stratę”. Mógłby pan powiedzieć, jak to się robi?

Igor Rotberg: Chciałbym móc podać gotowy przepis na żal i powrót do normalności! Ale niestety, nie ma takiej recepty. Kiedyś psychologowie wyróżniali kilka następujących po sobie faz żałoby. Na początku jest szok i niedowierzanie, zaprzeczanie temu, co się stało. Ludzie wtedy podejmują różne irracjonalne działania, np. nadal utrzymują te same zwyczaje, które praktykowali ze zmarłym bliskim: gotują dla dwojga, prasują komuś ubrania, choć ten ktoś nigdy ich już nie włoży. Potem przychodzi gniew – na siebie, na Boga, na innych, a czasem na zmarłego, bo nie zrobił na czas badań i nie zaczął leczyć chorego serca. No i wreszcie smutek, rozpacz, płacz, poczucie, że życie się skończyło, nie ma sensu już co rano wstawać z łóżka. Teraz wiemy, że te etapy nie muszą występować w takiej kolejności, mogą się przeplatać, ba! Niektórzy żalobnicy pomijają pewne fazy, a mimo to docierają do ostatniej. Bo w tej chwili jesteśmy pewni jednego: końcem, dobrym końcem żalu po stracie jest pogodzenie się ze śmiercią najbliższej osoby, reorganizacja życia, czyli poukładanie sobie świata na nowo. To będzie inny świat, co nie znaczy, że gorszy.

TS: A ile czasu powinno nam zająć dotarcie do tego ostatniego etapu?

IR: Wiele lat temu w podręcznikach diagnostycznych pisano, że nie powinno to trwać dłużej niż rok. Potem pojawiła się inna wersja – na żal przeznaczono dwa miesiące. W tej chwili zaś jedynie... dwa tygodnie. To absurd. Nikt nie upora się z emocjami po śmierci towarzysza życia w 14 dni. Koncepcja roku żałoby jest mi w pewnym sensie bliska. Kiedyś tradycyjnie dawano wdowie rok. W tym czasie nosiła różne kolory ubrań sygnalizujące kolejne etapy radzenia sobie ze stratą. To był rytuał

dla niej, ale i sygnał dla otoczenia. Ten pierwszy rok jest kluczowy, bo obfituje w „antyrocznice”. Jest pierwsza wigilia bez niego, pierwsze jego urodziny w samotności, rocznica ślubu... Myślę, że rok to właśnie ten czas, który powinniśmy ofiarować każdej osobie, której zmarł ktoś najbliższy.

TS: Dać na co?

IR: Na przeżywanie tych wszystkich uczuć, o których mówiłem wcześniej. Chodzi głównie o emocje negatywne. Ale bywa też, że żalobnicy czują po śmierci najbliższej osoby, zwłaszcza jeśli poprzedziła ją choroba, także emocje pozytywne. Pojawia się ulga. Czasem radość. W ogóle zresztą nie jest tak, że ktoś, komu umarł towarzysz życia, przez ten rok będzie chodził smutny, zagniewany, zły. W życiu patos przeplata się z groteską. Pięknie pokazano to w filmie 33 sceny z życia, w którym młodzi po pogrzebie ojca urządzają imprezę, polewają się wodą z prysznica. Nam się wydaje to niestosowne, ale to też jest żałoba. Ona nie musi polegać tylko i wyłącznie na płakaniu. Ten, kto stracił najbliższego sobie człowieka, wie najlepiej, co czuje, co przeżywa. I trzeba na to pozwolić, wspierać.

TS: Jak wspierać mądrze?

IR: Nie prawić banałów: „Zobaczysz, wszystko się ułoży”. Ci, którzy cierpią, potrzebują opieki. Można powiedzieć: „Siedź, ja zajmę się dziećmi, zaraz dam ci filiżankę rosolu”, „Zrobiłam dwie kanapki. Może chciałabyś jedną?”. Czasem wystarczą słowa: „Wiedz, że jestem przy tobie”. Sama obecność to jest coś, co żalobnicy doceniają najbardziej. To, że ktoś jest, gdy są smutni. Gdy milczą. Gdy nic im się nie chce. Dzięki temu im też łatwiej być i wrócić na stronę życia.

Rozmawiała JAGNA KACZANOWSKA



I byłam bardzo szczęśliwa, że jestem w tak pięknym miejscu. I jednocześnie – wiem, to dziwne – bezgranicznie nieszczęśliwa. Że nigdy już nie będę mogła pokazać tego wąwozu Jankowi, że mu o nim nie opowiem. Nigdy. Nieskończoność bez niego? Czy do tego da się przywyknąć? Zaczęłam chodzić na długie spacery. Odkryłam nordic walking. Poznałam Alę z tego samego osiedla, też wdowę. Nie, nie wspominałyśmy mężów. Ale kojąca była świadomość, że ona wie, że też przez to przeszła. I niczego nie musiałam jej tłumaczyć. Rozumiała, że czasem miewałam złe dni, byłam smutna albo wpadałam w gniew bez powodu. Ona też tak miała. Mimo to przede wszystkim wesoło spędzałyśmy czas. Dwie wesołe wdówki.

JESIĘŃ

Wzięłam kota. Nigdy nie przepadałam za psami, były hałaśliwe i absorbujące. Kot okazał się towarzyszem wygodnym i mało kłopotliwym. Przyjemnie grzał kolana w listopadowe wieczory. Ale wzięłam go z innego powodu: żeby mieć do kogo mówić. Całe życie coś komuś opowiadałam: mamie, siostrze, potem Jankowi. Nie umiałam żyć w milczeniu. Do kota dobrze się mówiło. I nie przeszkadzało mi, że nie odpowiadał. Zauważyłam, że wypracowałam sobie „nowe, świeckie tradycje”. Takie w pojedynkę. Po spacerach kupowałam babeczkę z kremem cytrynowym w małej cukierence na sąsiedniej ulicy. Lubiłam wypić sama kieliszek koniaku, wcześniej alkohol piłam tylko okazjonalnie. Zrobiłam w końcu porządek w szafie. Wszystkie ubrania Janka wyniosłam do pojemników PCK.

Święta bez męża. Patrę na synów. Pięknie nam się udali. Jest po Janku ślad.

Synowej nie powiedziałam ani słowa. Niebieski krawat został w szafie. Dalej robiłam

dwie kawy. I już nie starałam się tego zmienić. Zawsze miałam niskie ciśnienie i lubiłam kawę. A teraz nawet lubiłam dwie.

ZIMA

Pierwsze Boże Narodzenie bez Janka. Łzy. Ale bez przesady, tusz nie płynął po policzkach. Poza tym było miło. Synowie i ich żony zatroszczyli się o mnie. Patrzyłam na wnuczki. Na synów. Jak pięknie, jak pięknie nam się udali! Jacy bylibyśmy dumni oboje. Jest po nim ślad. Po mnie będzie ślad. Tak powinno być. Jeszcze przed Gwiazdką: prezenty. W księgarni znalazłam nową książkę Stephena Hawkinga. Ucieszyłam się: Janek uwielbia kosmologię! I przypominałam sobie – jak tysiące razy każdego dnia, że nie ma już Janka. Stwierdzenie faktu. Tak, nie ma go ze mną. Ale jest we mnie i zawsze będzie. Tak samo jak te 28 lat, które spędziliśmy razem. Pobraliśmy się, bo zaszłam w ciążę. Dziesięć lat przed śmiercią Jana mieliśmy poważny kryzys. On chyba kogoś poznał i się zadurzył, ja też flirtowałam z kolegą ze szkoły. Oboje, choć osobno, zadawaliśmy sobie pytanie: czy to ma jeszcze sens? Pamiętam tamto uczucie paniki: że jak z nim zostanę, to już na zawsze. Drzwi się zamknęły. Poszliśmy na terapię. „Małżeństwo to umiejętność przetrwania okresów bez miłości”, powiedział terapeuta. Zostaliśmy razem. Drzwi się zatrzasnęły. Nigdy nie żałowałam. To miłość, prawda? Mam więc szczęście. Nie wszystkim było to dane.

Wysłuchala JAGNA KACZANOWSKA, psycholog