C O P E
Member since 2019
JM14482

Joanna Kajko-Rykalska*
Anna Duraj*
Dagmara Górecka*
Barbara Tkocz*
Alina Szweda*

Sposoby radzenia sobie ze stratą bliskiej osoby w narracjach epistolograficznych kobiet

Abstrakt

W niniejszym artykule omówiono wyniki badań jakościowych, których celem była analiza ujawnianych w reakcji na śmierć bliskiej osoby doświadczeń narratorek i mechanizmów ich radzenia sobie z utratą. Badania dokonano w oparciu o 28 listów, których autorkami były kobiety w przedziale wiekowym 21–89 lat, natomiast adresatami bliskie tym kobietom osoby zmarłe. Ponad połowę stanowiły kobiety w wieku dokładnie 23 lat. W większości przypadków listy były adresowane do nieżyjących już babć autorek. Zebrania danych dokonano z użyciem platformy internetowej – formularza google, a ich analizę jakościową wspomagano programem Atlas.ti.8. W wyniku dokonanej interpretacji treści listów wyróżniono trzy wymiary nawiązujące do strategii radzenia sobie ze śmiercią bliskiej osoby: zachowanie obrazu zmarłego takim, jakim był za życia, percypowanie obecności zmarłego w wymiarze ziemskim oraz wyobrażenia jego życia wiecznego. W relacjach narratorek dostrzec można zarówno perspektywę uznawania śmierci na poziomie emocjonalnym, jak i intelektualnym. Wyrażają one również potrzebę przywoływania wspomnień o zmarłym i pragnienie jego dalszej obecności w ich życiu. Jednym z celów każdego z tych mechanizmów jest niezbędne w procesie żałoby oswojenie się z utratą najbliższych.

Słowa kluczowe: śmierć, list, wiara, relacje, żałoba.

Artykuł otrzymano: 14.11.2023; akceptacja: 28.06.2024.
* Akademia WSB w Dąbrowie Górniczej.

https://doi.org/10.18778/2450-4491.19.13

Ways of Coping with the Loss of a Loved One in Women's Epistolary Narratives

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, responses to it, and the way of coping with the loss. The research was based on 28 letters written by women aged 21–89 and addressed to the deceased loved ones. More than half of them were women exactly 23 years old. In most cases, the letters were addressed to the authors' deceased grandmothers. The data was collected using an online platform, and their qualitative analysis was supported by the Atlas.ti.8 program. As a result of the qualitative interpretation of the content of the letters, three dimensions were distinguished referring to the strategy of coping with the death of a loved one: preserving the image of the deceased as they were in life, perceiving the presence of the deceased in the earthly dimension, and imagining his or her eternal life. In the narrators' accounts, one can see the perspective of recognizing death both on an emotional and intellectual level. They also express the need to recall the memories of the deceased and the desire for their continued presence. A possible goal of each of these mechanisms is to become accustomed to the loss of loved ones, which is essential in the grieving process.

Keywords: death, letter, faith, relationships, mourning.

Wprowadzenie teoretyczne

Śmierć stanowi jeden z najbardziej uniwersalnych, a równocześnie najmniej poznanych faktów życia ludzkiego. Literatura naukowa od wielu lat podejmuje tematykę umierania, przeżywania żałoby i zaznajamiania się z własną śmiertelnością. Częściej jednak pojawia się ona w postaci abstrakcyjnej i wysublimowanej aniżeli jako konkretne, rzeczywiste zdarzenie egzystencjalne, dotykające każdego człowieka w określonym czasie i specyficznych realiach (Ostrowska 2005). W codziennym życiu ludzie nieczęsto zatrzymują się nad tematem skończoności w odniesieniu do siebie i swoich bliskich, odsuwając perspektywę możliwej utraty dotychczasowych relacji, wspólnych aktywności i dążeń. A przecież zjawisko śmierci bezsprzecznie pozostaje wpisane w życie każdego człowieka zarówno w wymiarze osobistego, jak i relacyjnego końca. Próba zrozumienia samego procesu umierania, kontakt z umierającym stawia człowieka przed koniecznością dokonania konfrontacji z własną emocjonalnością, odczuwanymi niepokojami, potrzebą przekroczenia dotychczasowych barier wraz ze szczerym, otwartym mówieniem o sprawach trudnych i nieuniknionych (Ostrowska 2005). Obszary te szeroko rozważała szczególnie Elisabeth Kübler-Ross w swoich *Rozmowach o śmierci i umieraniu* (Kübler-Ross 1979).

Pojawia się więc pytanie: czy można uciec od myślenia o śmierci oraz realnego jej dotknięcia w utracie bliskich nam ludzi? Filozof egzystencjalny Søren Kierkega-

ard zwraca uwagę na fakt, że śmierć bezpośrednio dotyczy każdego człowieka, stanowiąc imperatyw uwewnętrznienia jego własnej skończoności. Świadoma analiza tematu śmierci pozwala spojrzeć na życie jako na obdarowaną indywidualną jakością całość, bo tylko wobec śmierci życie może stanowić zadanie i obiekt odpowiedzialności (Kierkegaard 2011). Warty przywołania jest także pogląd przedstawiciela filozofii dialogu Emmanuela Levinasa, który uznaje, że tym, co czyni człowieka świadomym zjawiska śmierci, jest śmierć drugiego człowieka – to właśnie ona stanowi fundamentalne doświadczenie w sytuacji niemożności dotknięcia w pełni własnej śmierci (Tyburski 2007).

Śmierć, podobnie jak narodziny, stanowi uniwersalny, nieodłączny aspekt ludzkiej egzystencji. Dotykać może człowieka poczętego, nie omija noworodka, dziecka, adolescenta, dorosłego ani osoby starszej. Przychodzi do osób chorych i zdrowych, nie zważając na płeć, status materialny czy społeczny ani okoliczności zewnętrzne (Kleszcz-Szczyrba 2016). Śmierć jest zagadnieniem na tyle szerokim i interdyscyplinarnym, iż badacze różnych specjalności ciągle podejmują próby jej definiowania, zwracając się ku kulturowym, religijnym, filozoficznym czy medycznym punktom widzenia (por. Troszkiewicz 1995). Szerokie rozważania Vladimira Jankélévitcha wprowadzają optykę śmierci, tożsamą z pojęciem Ja i należącym do mojego bytu odchodzeniem (Jankélévitch 1993). Zgodnie z nią śmierć osobista jest jedyna w swoim rodzaju, wyjątkowa. Śmierć w trzeciej osobie to śmierć w ogóle, abstrakcyjna i częsta. Natomiast śmierć w drugiej osobie zawiera się między śmiercią kogoś innego a odchodzeniem własnym. To zmuszająca do refleksji nad kruchością życia konfrontacja ze śmiercią bliskiej osoby. Ta śmierć bliskiego nam człowieka jawi się prawie jako osobista. Śmierć w pierwszej osobie to moje umieranie – samotne, niepowtarzalne, niemożliwe do dopowiedzenia (Jankélévitch 1993).

Autorki omawianych listów podjęły świadomą próbę skonfrontowania się z potencjalną śmiertelnością własną i realną bliskich im osób, ujawniając w swoich narracjach dostępne im formy żałoby i formy oswajania odchodzenia. Zaistnienie śmierci w obejmującym całą trajektorię życia procesie uczenia się prowadzi nie tylko do pełniejszego doczesnego życia, ale stanowi również szansę na świadome przygotowanie się do ostatniego jego etapu, przyjęcia perspektywy własnej śmierci jako naturalnego zwieńczenia życia (Fabiś 2011). W kontekście osób dorosłych śmierć jawi się naturalnym elementem zarówno życia, jak i wychowania: rodzice przygotowują się do przyjęcia narodzin dziecka, następnie wychowują je, przysposabiając do kolejnych etapów rozwoju i wyzwań z nimi związanych. Młody dorosły, osiągając stawiane sobie w dorosłości cele, przygotowuje się do starości. Również umieranie jako ostatni etap rozwojowy wymaga w toku wychowania pewnego opracowania – człowiek dorosły żyje ze świadomością śmierci w ogóle i śmierci własnej (Fabiś 2011). Doświadczenie śmierci bliskiego fizycznie czy emocjonalnie człowieka sprzyja analizie skończoności, często zastępując myślenie o własnej śmierci (Jankélévitch 1993).

Śmierć osoby bliskiej i związana z nią żałoba rozgrywają się jednocześnie na kilku płaszczyznach: wewnątrzpsychicznej – ujmującej przeżywany żal po utracie, interpersonalnej – związanej z dynamiką wsparcia i pomocy, a także kulturowej –

uwzględniającej rozumienie śmierci, rytuały pożegnania, miejsca pamięci (Kleszcz-Szczyrba 2016). W wymiarze interpersonalnego ujmowania żałoby na to, jakie będzie dalsze życie żałobnika po śmierci bliskiej osoby, wpływ ma między innymi to, czy obok niej stoi ktoś, z kim może działać (Korlak-Łukasiewicz, Zdaniewicz 2018). Zmienne społeczne niewątpliwie sprzyjają skutecznemu radzeniu sobie z kryzysem żałoby: jednostka korzystnie usytuowana w otoczeniu społecznym radzi sobie lepiej niż człowiek pozbawiony tego zasobu. Wsparcie pozostałych bliskich ludzi w otoczeniu żałobnika stanowi bufor chroniący go przed trudnymi skutkami stresu. Ochrona ta zachodzić może dzięki interakcjom emocjonalnym, stymulującym wiarę i nadzieję, zwiększającym codzienną aktywność żałobnika i dzięki afiliacji – redukującym jego lęk (Felcyn, Ogińska-Bulik 2009).

Każdy człowiek na swój sposób doświadcza odejścia bliskiego i przechodzi żałobę, m.in. w powiązaniu z tożsamym mu stanem psychicznym i czynnikami osobowościowymi, okolicznościami związanymi ze śmiercią, relacjami ze zmarłym czy też przewidywalnością straty (Pilecka 2016).

Klasyczne fazy żałoby uwzględnione przez Elisabeth Kübler-Ross zakładają występowanie po sobie kolejno: zaprzeczenia, negacji, izolacji, gniewu, negocjacji, depresji, a w końcu akceptacji. Zaprzeczając, człowiek uruchamia specyficzne dla siebie mechanizmy obronne. Okres gniewu łączy się ze wzmożoną drażliwością, buntem, a nawet nie zawsze świadomie ukierunkowaną agresją. Żałobnik może próbować targować się z Bogiem, najbliższym otoczeniem, a nawet samym zmarłym. W fazie depresji staje się z kolei świadomy śmierci, równocześnie doświadczając przewagi przykrych emocji zarówno reaktywnych do poniesionych utrat mimowolnych, jak i prospektywnych – przygotowujących do akceptacji utrat przyszłych. Wraz z nadejściem pogodzenia się z utratą bliskiego człowieka pojawia się spokój, zwrócenie ku otoczeniu i przyszłości, powrót do zainteresowań (Kübler-Ross 2007). Omówione fazy ujawniają się oraz trwają w czasie z dużą subiektywnością, niejednokrotnie występując w innym niż założony porządku, tworząc indywidualny portret adaptacyjny każdego żałobnika (Kübler-Ross 2007).

Narratorki listów odkryły przed badaczami nie tylko fragment doświadczania śmierci bliskich im osób, ale także wzbudzone reaktywnie do tegoż doświadczania strategie radzenia sobie z ową śmiercią – wpisujące się w specyficzny dla nich przebieg żałoby.

Jedną z przestrzeni wspierających radzenie sobie ze śmiercią osoby relacyjnie istotnej jest wiara. Należy ona do repertuaru pojęć niepoddających się łatwo definiowaniu, jawiąc się jako dziedzina abstrakcyjna. W słowniku teologii biblijnej (Dufour 1994) czytamy, że wiara stanowi źródło i centrum życia religijnego. Jest reakcją człowieka na Bożą koncepcję. Pismo Święte obejmuje dwa główne terminy, rdzenie znaczeniowe wyróżniające wiarę: *aman* i *batah*. Pierwszy rdzeń podkreśla poczucie siły, mocy i pewności, drugi z kolei kojarzy się z poczuciem zaufania i przeświadczeniem o bezpieczeństwie. Biblijną wiarę cechuje więc ufność, pewność i bezpieczeństwo (Grabowska 2014). Dlatego też ludzie tak często odwołują się do wiary, gdy konfrontują śmierć własną lub ważnych dla nich postaci, ufając iż po zakończeniu życia ziemskiego istnieje jego wieczny

wymiar. Taka obietnica, stanowiąca kontinuum wiary kształtowanej w linii życia, z pewnością może łagodzić lęk przed śmiercią własną i pośmiertnym cierpieniem bliskich. Zgodnie z teorią opanowania trwogi ludzie, aby móc efektywnie funkcjonować pomimo świadomości konieczności i nieodwracalności śmierci, wykształcili sposoby redukujące doznawaną przez nich trwogę do akceptowalnego poziomu. Jeden z tych mechanizmów obronnych stanowi światopogląd i wchodząca w jego zakres wiara (Baka 2006).

Autorki listów interpretowanych w niniejszym artykule odsłaniają fragment swojego doświadczania i rozumienia śmierci bliskich im ludzi, przestrzeni radzenia sobie, w ten sposób udostępniając innym etap żałoby, który obecnie przeżywają (poprzez ujawniane w listach ekspresje: zaprzeczenia, negacji, izolacji, gniewu, negocjacji, depresji czy akceptacji), oraz umożliwiając sobie spotkanie z własnymi emocjami dotyczącymi utraty bliskiej im osoby. W konstruowanych do utraconych osób bliskich listach dokonują wentylacji emocjonalnej, wspominają przeszłe doświadczenia, zawierzają Bogu los swoich zmarłych bliskich, jak również swój własny, oraz dzielą się swoim rozumieniem śmierci bliskich, postawami wobec ich działalności na ziemi i wyobrażeniami ich życia pośmiertnego.

Założenia metodologiczne

Cel badań

Celem prezentowanych wyników badań było opisanie i zrozumienie sposobów radzenia sobie ze śmiercią bliskiej osoby. Tak sformułowany cel przyczynił się do wyboru paradygmatu konstruktywistycznego, w jakim zostały osadzone metody zbierania danych oraz metody analizy. Orientacja ta zakłada, że rzeczywistości społeczne są konstruowane w umysłach ludzkich, w związku z tym istnieje wiele światów społecznych oraz mentalnych rzeczywistości, które są stwarzane przez indywidualne jednostki (Guba, Lincoln 2009). Obrany paradygmat i jego założenia dotyczące świata społecznego pozwoliły na sformułowanie pytań badawczych odnoszących się do sposobu radzenia sobie z bardzo trudnym doświadczeniem, jakim jest utrata bliskiej osoby. W przeprowadzonym badaniu brzmiały one następująco:

- W jaki sposób autorki listów radzą sobie ze śmiercią bliskiej osoby?
- Jak autorki listów doświadczają własnego życia po odejściu bliskiej im osoby?
- Jakie znaczenia autorki listów nadają relacji ze zmarłą osobą w kontekście radzenia sobie ze stratą?

Metoda zbierania danych

Wspomniany wcześniej paradygmat konstruktywistyczny znajduje swoje miejsce w metodologicznej orientacji badań jakościowych, które w odróżnieniu od badań ilościowych zakładają odmienne założenia względem świata społecznego. Uwe Flick zwraca uwagę na ciągłe konstruowanie świata społecznego przez jego uczestników,

względem czego badania jakościowe powinny skupiać się na pojedynczych osobach i docierać do postrzegania rzeczywistości w taki sposób, w jaki czynią to indywidualne jednostki (Flick 2012).

Prezentowane w niniejszym artykule wyniki badań plasują się w jakościowych badaniach o charakterze narracyjnym, gdyż materiał, który poddano analizie, stanowiły listy do bliskich osób zmarłych. Narrację, jak wskazuje Dariusz Kubinowski, współcześnie definiować można jako wysłuchane lub pozyskane w inny sposób dyskursy, o charakterze ustnym lub pisemnym, jak również rekonstrukcje minionych doświadczeń oraz sposoby zrozumienia własnych i cudzych działań, organizowane w określoną, posiadającą sens całość (Kubinowski 2010). W niniejszym badaniu przeanalizowane zostały narracje pisemne, będące rekonstrukcjami przeszłych doświadczeń oraz ich emocjonalnych komponentów autorek listów. Taka metoda zbierania danych pozwoliła na dostrzeżenie i możliwość odkrycia znaczeń nadawanych przez autorki minionym wydarzeniom oraz ich reakcjom na te wydarzenia. Opowiadanie swojej minionej historii życia pozwala na tworzenie osobistych znaczeń oraz sensów, jakie człowiek nadaje swoim przeszłym wydarzeniom. Jest to również okazja do spotkania innych osób, które w biografii narratora zajęły znaczące miejsce poprzez uczestnictwo w jego życiu. Ponadto opowiadanie swojej przeszłości może prowadzić do uświadomienia zdarzeń mających znaczenie w odnajdywaniu siebie samego i w doświadczaniu innych ludzi (Krawczyk-Bocian 2019). W analizowanym materiale skupiono się na odkrywaniu nadawanych przez autorki listów znaczeń sposobom radzenia sobie z utratą bliskiej im osoby.

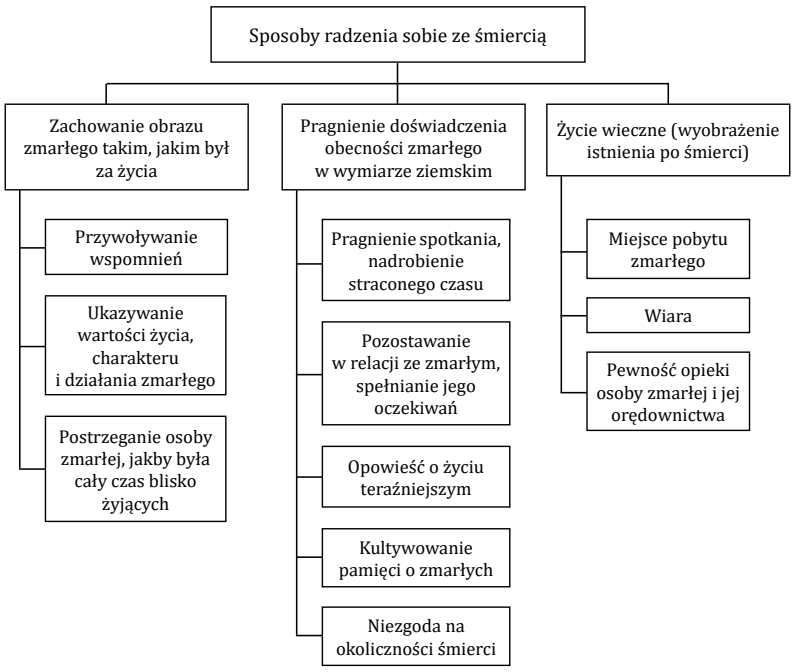
Zebrane narracje przybrały formę listów, których adresatami były bliskie autorkom osoby zmarłe. Byli to dziadkowie, rodzice, inni członkowie rodzin, jak również przyjaciele. W tym miejscu warto wskazać, iż list pozostaje szczególną formą literacką, ponieważ jest to jedna z najstarszych zachowanych form przekazu. Forma ta była stosowana w porozumiewaniu się już w starożytnym Egipcie (Całek 2019). Obecnie list przybiera różne definicje w zależności od tego, w obrębie jakiej dziedziny jest on analizowany. Może być zarówno tekstem użytkowym, jak i wielowymiarowym tekstem kultury, będącym przedmiotem zainteresowania epistolografii. Listy jako metodę zbierania materiału empirycznego poddawanego późniejszej analizie wykorzystywali w swoich badaniach m.in. Artur Fabiś (Fabiś 2016) oraz Urszula Tokarska (zob. Tokarska, Ryżanowska 2018).

Do zebrania danych wykorzystano usługę internetową Dysk Google a dokładnie Google Formularz, gdzie respondentki zostały poproszone o napisanie listu do bliskiej osoby zmarłej. Do zebrania narracji posłużył formularz zawierający informacje wprowadzające w badanie wraz z podaniem celu, w jakim osoby zostały poproszone o napisanie listu, instrukcję z objaśnieniem, o co osoba wypełniająca formularz jest proszona, oraz informację na temat osoby przeprowadzającej badanie. Instrukcja nie narzucała struktury ani długości narracji, wobec czego autorki nie ograniczono ani formą, ani długością tekstu. Wypełnienie formularza oraz jego wysłanie było dobrowolne, a podczas badania zachowano całkowitą anonimowość autorek, o której również poinformowano w instrukcji.

Metoda analizy danych

Łącznie zebranych i przeanalizowanych zostało 28 listów. Ich autorkami były kobiety w wieku od 21 do 89 lat. W cytatach zachowano oryginalne imiona i wiek autorek. Najliczniejszą grupę spośród wszystkich osób, które wzięły udział w badaniu, stanowiły 23-letnie studentki pedagogiki – ponad połowę osób badanych. Dobór grupy badanej pozostał doborem celowym, gdyż były to kobiety posiadające bliską osobę zmarłą. Materiał przeanalizowano zgodnie z założeniami teorii ugruntowanej (Konecki 2011). Natomiast kodowanie odbyło się zgodnie z zasadami koncepcji Marilyn Lichtman, w której najpierw zostają zakodowane zebrane, surowe dane, a uzyskane kody grupowane są w kategorie, z których to wyłaniają się koncepty (Kubinowski 2010: 238). Analizę jakościową zebranego materiału empirycznego wspomógł program Atlas.ti 8, do którego zaimportowano zebrane listy, a następnie poddano je zakodowaniu. Tak powstałe kody pogrupowano w kategorie oraz nazwano wyłaniające się z nich koncepty. Zebrany materiał zakodowano fraza po frazie (Gibbs 2011). Utworzone kody pozwoliły na uchwycenie praktyk podejmowanych po śmierci bliskich osób w celu poradzenia sobie z tym trudnym doświadczeniem. Podczas kodowania zwrócono uwagę na relacjonowane działania autorek, wydarzenia, w jakich brały one udział, a także sposoby adaptacji do otoczenia w nowej, trudnej sytuacji (Gibbs 2011).

Ryc. 1. Sposoby radzenia sobie ze śmiercią na podstawie analizy narracji badanych



Źródło: badania własne.

Pierwotnie zakodowano i przeanalizowano 25 listów, jednak z intencją nasycenia kategorii poddano analizie i kodowaniu kolejne 3 listy. Po eksplikacji materiału składającego się z 28 listów stwierdzono, iż dołączone narracje nie pozwalają na stworzenie żadnych nowych kategorii, a tym samym – nie wzbogacą analizy. Uznano więc, iż na tym etapie badania kategorie są dostatecznie nasycone teoretycznie. Przeprowadzona analiza pozwoliła na utworzenie 61 kodów, zgrupowanych w 11 kategorii, z których wyłoniły się 3 główne koncepty. Prezentowane w niniejszym artykule opracowanie stanowi część przeprowadzonej analizy, czego wynikiem jest utworzone drzewo kodowe (ryc. 1), zawierające koncept dotyczący sposobów radzenia sobie ze śmiercią osoby bliskiej.

Analiza danych z dyskusją

Obszar interesujący badaczy niniejszego artykułu zawierał się w trzech wymiarach sposobów radzenia sobie ze śmiercią bliskiej osoby: zachowaniu obrazu zmarłego, pragnieniu doświadczania jego obecności w wymiarze ziemskim oraz wyobrażeniu życia wiecznego. Te trzy ujęcia sposobów radzenia sobie ze stratą podzielono na mniejsze, zawierające się w 11 kodach podgrupy, precyzujące obszary, z jakimi dla autorek listów te wymiary się wiążą, jakie komponenty sposobów radzenia sobie ze śmiercią zawierają.

Celem analiz zespołu badawczego było odczytanie znaczeń, jakie autorki listów nadały wydarzeniom opisującym ich przeszłe oraz teraźniejsze aktywności w perspektywie śmierci osoby bliskiej. Cytowane wypowiedzi zachowują pisownię oryginalną.

Śmierć osoby bliskiej jest zawsze bolesnym doświadczeniem. Gdy ludzie doznają utraty, potrzebują pewnych ram, które pomogą im odnaleźć się w ich specyficznych wewnętrznych przeżyciach. Analizowane listy nie zostały napisane w okresie zwyczajowej żałoby, jednak doświadczenie straty i sposoby radzenia sobie z jej przeżyciem są w nich niejednokrotnie zaznaczane.

Zachowanie obrazu zmarłego takim, jakim był za życia

Pierwszoplanowym mechanizmem radzenia sobie z dojmującym poczuciem utraty osoby bliskiej jest zachowanie obrazu zmarłego takim, jakim był za życia. Autorki listów najczęściej dokonują tego poprzez retrospekcje ze zmarłym w roli głównej. Są to zarówno ich osobiste wspomnienia, jak również te obecne w pamięci zbiorowej rodziny, ożywiane przy okazji świąt i uroczystości rodzinnych. Stanowią one jeden z wyszczególnionych przez Mossów sposobów przeżywania utraty – oparty na rozłączeniu i równoczesnym dalszym trwaniu w więzi. To właśnie w nim żałobnik pomimo oczywistego przerwania więzi fizycznej sytuuje zmarłego w centrum uwagi poprzez wspomnienia, kontynuowanie jego systemu wartości i postaw czy też przez realizowanie jego celów (Moss, Moss 1983–1984):

Do naszego domu zawsze wprowadzałeś dużo radości (Beata, 62 lata).

Wspomnieniom bliskiej osoby zmarłej towarzyszy przywołanie klimatu bliskości, miłości i rodzinnego ciepła:

Twoją pogodą ducha, za przytuleniem, dotykiem Twoich ciepłych rąk (Sabrina, 23 lata).

Babciu wszyscy opowiadają mi o Tobie jaka byłaś wspaniała i dobra i jak mnie kochałaś ponad wszystko (Zuzanna, 25 lat).

Pojawiające się w procesie oswajania utraty pozytywne reminiscencje osoby zmarłej – jej pogody ducha, życzliwości, poczucia humoru – pozostają w zgodzie ze znaną maksymą Chilona ze Sparty, że „o zmarłych należy (mówić) tylko dobrze albo (nie mówić) nic" (Wierzbicka 2022). Ważnym jednak jest, by naturalny strumień wspomnień o zmarłym nie uniemożliwiał żałobnikowi angażowania się w jego dalsze satysfakcjonujące życie po stracie (Kleszcz-Szczyrba 2016).

Autorki listów mają tendencję do idealizowania zmarłych, przemilczania sytuacji bolesnych (które musiały się przecież też wydarzyć), często widzą w nich same pozytywne cechy i przywołują zdarzenia, w których zmarły był dla nich bardzo dobry. Podkreślają wyjątkowość charakteru zmarłego, jego otwartość, dobroć, zaradność:

kochałeś wszystkich i pomagałeś tym najmniejszym, najsłabszym i najbiedniejszym (Angelika, 23 lata).

Niektóre wspomnienia mają szczególne znaczenie. Uwydatniono w nich wartość życia, charakter i dokonania zmarłego, jako osoby, która jest wzorem i inspiracją dla żyjących:

Zawsze gdy pojawiasz się w rozmowach na rodzinnych spotkaniach, każdy wspomina Cię z uśmiechem, docenia twoje innowacyjne pomysły, mnogość zainteresowań i podejście do życia. Podobno zawsze znajdywałeś wyjście z sytuacji (Elwira, 23 lata).

Idealizacja zmarłego jest powszechną postawą w procesie radzenia sobie ze stratą ważnej figury relacyjnej. Jak pisze Antonina Ostrowska (2005), gloryfikować można cechy charakteru zmarłego, jego poglądy i motywy postępowania – tak też czynią autorki listów. Niejednokrotnie, bez względu na uświadamiane sobie wobec zmarłego za jego życia uczucia, po śmierci żałobnicy poszukują w nim pozytywów, których wcześniej nie dostrzegli, czy też przyznają mu rację w kwestiach, w których nieraz mieli odmienne zdania (Ostrowska 2005).

Kobiety piszące listy mają ufność w tym, że pomimo śmierci zmarli dalej niezmiennie i nieprzerwanie uczestniczą w życiu swojej rodziny, w duchowej postaci. Wierzą, że czuwają oni nad bliskimi, wykorzystując moce niedostępne dla żywych:

Wiem, że troszczysz się o nas i dodajesz każdemu z osobna sił gdy tego potrzebujemy (Izabela, 23 lata).

Dziękuję Ci, że dbasz i wspierasz naszą rodzinę (Izabela, 23 lata).

W literaturze przedmiotu można odnaleźć argumenty potwierdzające tezę, że przeżywając etap żałoby związany z tęsknotą i poszukiwaniem (zgodnie z modelem

żałoby Bowlby'ego 1980), dezorganizacją (za koncepcją Rund i Hutzler 1983) lub też pracą z żałobą (za fazami żałoby wg Volkana 1994), bliscy zmarłych doświadczają ich obecności. Niektórzy ludzie żyją tak, jakby zmarły nadal był obecny. Jest to prawidłowe i szeroko rozpowszechnione znamię procesu żałoby (Bowlby 1980; za: Komarnicka-Jędrzejewska, Jędrzejewski, Bomber 2016).

Pragnienie doświadczenia obecności zmarłego w wymiarze ziemskim

Kolejnym sposobem radzenia sobie ze śmiercią osoby znaczącej jest pragnienie doświadczania jej obecności, trwanie w miłości, wdzięczności i wewnętrznej więzi z nieżyjącym bliskim. Nawet jeśli dostrzegają skończoność doczesności, śmierć jest dla nich końcem życia, ale nie końcem relacji. W listach pisanych do bliskich zmarłych często pojawia się pragnienie ponownego spotkania i wyobrażenie kontaktu z tą osobą jako żyjącą:

> Chciałabym teraz z Tobą usiąść i porozmawiać, jak zwykle (Antonina, 21 lat).
>
> Zawsze jak o Tobie myślę, jestem pewna że byłbyś moim ulubionym wujkiem, pomimo, że z całą rodziną mam świetny kontakt (Wiktoria, 22 lata).

Mechanizm radzenia sobie ze śmiercią bliskiej osoby stanowi podtrzymywanie przekonania o pewnym spotkaniu z nią w przyszłości, które daje piszącym przestrzeń do ciągłości relacji ze zmarłym:

> Do zobaczenia w innej rzeczywistości! (Dorota, 24 lata).

Trudnym do zniesienia doznaniem, które odnaleźć można w refleksji autorek listów, jest poczucie winy z powodu straconego lub źle wykorzystanego ze zmarłym za życia czasu oraz chęć nadrobienia go. Kobiety piszące są nieszczęśliwe z powodu utraconej szansy na prawdziwą relację, a także niewykorzystaną rolę, jaką zmarły mógł odegrać w ich życiu:

> [czas] który mogliśmy wspólnie spędzić, wspólnie się czegoś od siebie uczyć, rozmawiać i przede wszystkim dobrze się bawić (Daria, 23 lata).
>
> Wiele bym oddała, żeby cofnąć czas i móc spędzić z wami chociażby kilka chwil (Grażyna, 23 lata).

Osobom, które straciły bliskiego sobie człowieka często towarzyszy poczucie osierocenia: szczególnego rodzaju kryzysu w następstwie straty, emocjonalnego cierpienia stanowiącego reakcje żałoby (Dubisz (red.) 2008). W świetle koncepcji zachowania więzi uzasadnione jest przekonanie, że utrzymywanie więzi ze zmarłym stanowi powszechny, zdrowy i trwały element procesu żałoby (Klass, Silverman, Nickman 1996; za: Stelcer 2015). Wielu osieroconych zachowuje symboliczną więź ze zmarłym, podejmując nowe wyzwania życiowe w czasie żałoby. W koncepcji zjawiska kontynuacji więzi żałoba zawiera treści dwóch połączonych ze sobą tożsamości: osoby zmarłej i osieroconego. Koncepcja ta zakłada, że zachowując pamięć o zmarłym, osierocony podejmuje stojące przed nim zadania rozwojowe w taki sposób, ażeby widoczna była

kontynuacja zadań rozwojowych splatających w jedną całość zdarzenia z przeszłości, czas teraźniejszy i postawione cele wobec przyszłości (Stelcer 2015).

Pozostawanie w relacji ze zmarłym, m.in. poprzez kontynuowanie rozmowy w formie listu, pomaga utrzymać wewnętrzną więź i podkreślić znaczenie tej osoby w naszym życiu. Zaspokaja potrzebę szczerej rozmowy i zbliżenia:

> czuję wewnętrzną potrzebę kontaktu z Tobą (Dagmara, 23 lata).
>
> Nie wiem jak to jest możliwe, że pomimo tego, że Cię nie pamiętam, bo byłam za mała, czuję że jesteś mi tak bliski (Wiktoria, 22 lata).

Trwanie w relacji ze zmarłym umożliwia jego bliskim poczucie, że ta osoba nie zniknęła z ich życia, a rozmowa z nią przydaje jej atrybutów osoby żyjącej:

> Bardzo się cieszę, że w końcu napisałam do Ciebie (Dagmara, 23 lata).
>
> Pisze bo mam nadzieję, że pomoże mi się to uporać z bólem po Twojej stracie, po stracie mojego przyjaciela, kompana, bratniej duszy, kochanka i męża (Twoja stara jak świat żona, 89 lat).
>
> Tym listem chcę Cię pożegnać, mamo. Przed śmiercią się nie pożegnałyśmy, przy trumnie też nie. Chociaż w taki sposób. Wiem, że napisanie listu do Ciebie również jest formą pożegnania i utulenia swoich emocji, formą przepracowania żałoby (brak podpisu autora, 41 lat).
>
> Bardzo się cieszę, że nadarzyła się okazja i mogę napisać kilka słów. Wcześniej o tym nie pomyślałam, a odkąd odeszłaś, cały czas o Tobie myślę. [...] Dziękuję..... Zawsze chciałam to powiedzieć, ale nie zdążyłam (Kasia, 50 lat).
>
> Żaden list nie da mi tego co rozmowy z Tobą jednak dzięki niemu mogę choć na chwilę poczuć się jakbym mówiła do Ciebie naprawdę (brak podpisu autorki, 23 lata).

Piszące często dochodzą do wniosku, że osoba zmarła była dla nich wzorem i inspiracją, a przez swoją wyjątkowość nakierowała ich na wybór drogi życiowej. Są usatysfakcjonowane, że spełniają wyobrażone oczekiwania zmarłego:

> Żyję tak jak Ty byś tego chciała (Paulina, 71 lat),
>
> byłabyś ze mnie strasznie dumna, że jestem dla wszystkich taka pomocna i że potrafię siebie i innych wyciągnąć z każdej nawet najgorszej sytuacji (Zuzanna, 25 lat).

W swoim życiu biorą one pod uwagę kryteria i wartości ważne dla zmarłego. Składają zmarłemu zobowiązania i obietnice:

> zawsze staram się żyć tak, byś mogła być ze mnie dumna, choć tak często brakuje mi sił i nie jestem pewna, czy na pewno dobrze robię (Żaneta, 23 lata).
>
> Ale obiecuje, że będę silna tak jak Ty (Kinga, 22 lata).

Hildegard Iskenius-Emmler twierdzi, że żałobnik prowadzi często wewnętrzny dialog ze zmarłym, a tym samym stwarza okazję do ponownej konfrontacji, która ostatecznie prowadzi go do oderwania się od zmarłego (Iskenius-Emmler 1988).

Autorki listów chętnie podtrzymują pragnienie doświadczania obecności zmarłego w wymiarze ziemskim poprzez dzielenie się opowieściami o życiu teraźniejszym, o zmianach, jakie zaszły w rodzinie, o ich codzienności, planach na przyszłość.

Szukają uznania w oczach bliskich im osób zmarłych, chwaląc się swoimi sukcesami, tym, co osiągnęły w życiu:

> Jestem już dorosłą kobietą, mam kochającego partnera. Mamy wspólne mieszkanie i psa. W przyszłości planujemy dziecko (Alicja, 27 lat).

Opisują troski współczesnego świata, czasami wręcz niewyobrażalne dla osób, których nie ma już wśród nas:

> A, zapomniałabym... Aktualnie na świecie panuje epidemia koronawirusa (Marta, 24 lata).

W opinii Anny Trzecienieckiej-Green (2006) istotnym elementem, który ma znaczący wpływ na przebieg żałoby, jest kultywowanie pamięci o zmarłym poprzez np. odwiedzanie grobu, eksponowanie zdjęć, przechowywanie pamiątek i przedmiotów związanych ze zmarłym. Zachowania te dają poczucie łączności pomiędzy tym, co było, a budowaniem nowej rzeczywistości. To wszystko stanowi symbol, że osoba zmarła pozostaje członkiem rodziny i zajmuje w niej należne miejsce (Trzecieniecka-Green 2006). Narracje autorek listów mieszczą się w wachlarzu zachowań, o których pisze Trzecieniecka-Green:

> Jak jestem na cmentarzu i stoję przy Twoim grobie, zawsze w myślach dużo do Ciebie mówię (Wiktoria, 22 lata).
>
> Tęsknię za Tobą i często odwiedzam Twój grób (Felicja, 22 lata).
>
> Uwielbiają Cię wspominać i oglądać zdjęcia na których jesteś (Wiktoria, 22 lata).
>
> Twoje zdjęcia wiszą w każdym domu i zawsze przyciągają moje spojrzenie (Izabella, 23 lata).

Nie ma właściwego momentu na odejście, z tego względu śmierć najbliższych wywołuje w nas uczucie zagniewania i złości wobec zmarłego. Choć każda śmierć bliskiej osoby jest niezwykle trudnym okresem, a przeżycia wiążące się z nią są specyficzne dla każdego człowieka, to zauważamy, że najtrudniejsze straty dla autorek listów stanowią te niezgodne z naturalnym cyklem życia. Niezwykle trudne są niespodziewane i nagłe utraty bliskich osób: w wyniki nieszczęśliwego wypadku czy samobójstwa. Do tych zdarzeń nie sposób się przygotować wcześniej, jak to bywa w przypadku choroby czy podeszłego wieku bliskiego:

> nie umarłeś na zawał, ale odebrałeś sobie życie. Mam wielki żal o to do Ciebie, ponieważ z własnej woli pozbawiłeś się życia […] a także pozbawiłeś swoje wnuki możliwości poznania własnego dziadka (Irena, 23 lata).
>
> Miałeś 15 lat gdy zginąłeś i to takie niesprawiedliwe, byłeś jeszcze dzieckiem […] babcia do dzisiaj nie może patrzeć jak ktoś z rodziny jeździ na motorze […] Nawet nie wyobrażasz sobie jak bardzo chciałabym żebyś tu z nami wszystkimi był. Chciałabym opowiadać Ci o tym co dzieje się w moim życiu i żebyś Ty opowiadał mi rożne historie ze swojego (Wiktoria, 22 lata).
>
> "On nie żyje, powiesił się dzisiaj w nocy..". Nie potrafiłam uwierzyć w to co słyszę! […] Chciałabym teraz z Tobą usiąść i porozmawiać, jak zwykle, niestety jest już na to za późno (Antonina, 21 lat).

> pamiętamy o Tobie i nigdy nie zapomnimy. Wiemy, że nie opuściłeś Nas […] Tęsknimy za Tobą i kochamy Cię […] Mój list został skierowany do 23-letnego brata, który zginął w wypadku niecały rok temu (Sabina, 23 lata).

Szczególnie ciężkie bywa zrozumienie i zaakceptowanie sytuacji, gdy zmarły targnął się na swoje życie, odbierając najbliższym potencjalnie możliwy do spędzenia wspólny czas, bliskie więzi i rodzinne kontakty. W powyższych cytatach dotykających samobójczej śmierci można dostrzec nie tylko tęsknotę za relacją ze zmarłymi i realnym z nimi kontaktem, ale także ludzki żal do nich za to, że ich osierocili. Nie jest on jednak tożsamy z przypisywaniem zmarłemu winy za to, że umarł; jest to raczej wyraz bezsilności i rozpaczy. Kwestie przebaczenia i żalu spowodowanego śmiercią samobójczą podejmuje Ireneusz Ziemiński (2016), pisząc:

> Niezależnie od motywacji samobójcy przebaczenie nie dotyczy samej śmierci, lecz krzywdy, jaką – zabijając siebie – wyrządził innym. Jeśli była ona zamierzona (stanowiąc cel aktu samobójczego), to trudno zdobyć się na przebaczenie. Jeśli jednak śmierć była motywowana cierpieniem, to – niezależnie od zobowiązań, jakie samobójca miał wobec innych ludzi – należy mu przebaczyć. (Ziemiński 2016: 184).

Powyżej opisaną emocjonalność wśród autorek odnajdujemy w wypowiedzi:

> ze smutkiem łączy się wściekłość, ale ja nie chcę znów się na Ciebie złościć (Sylwia, 23 lata).

Nadzieja na życie wieczne (wyobrażenie życia po śmierci)

Wyobrażenie życia wiecznego osoby bliskiej potwierdza tezę zgodną z przekonaniami autorek listów, że śmierć nie jest końcem ludzkiej wędrówki. Człowiek po śmierci kontynuuje swoje życie, tyle że już w innej postaci, w nowym miejscu, odmiennym wymiarze. Na przestrzeni wieków powstało wiele opisów miejsc, do których trafia osoba po śmierci. Miejsce pobytu zmarłego, jak wyobrażają sobie i pragną piszące, jest krainą szczęśliwości, radości i beztroski:

> odeszłaś do Lepszego Świata (Żaneta, 23 lata).

> Że jest Ci tam teraz dobrze, że niczym się nie martwisz i jesteś szczęśliwa. Że na pewno teraz patrzysz na nas z Góry i kibicujesz nam we wszystkich sprawach (Iwona, 22 lata).

W kulturze chrześcijańskiej miejscem przebywania w szczęśliwości zmarłego jest niebo. Jedna z najstarszych ksiąg, która mówi o śmierci i o życiu wiecznym, to Pismo Święte Starego i Nowego Testamentu. W drugim liście do Koryntian czytamy: „Wiemy bowiem, że jeśli nawet zniszczeje nasz przybytek doczesnego zamieszkania, będziemy mieli mieszkanie od Boga, dom nie ręką uczyniony, lecz wiecznie trwały w niebie" (2 Kor 5,1) (Biblia Tysiąclecia). Nic więc dziwnego, że najczęściej wyobrażanym miejscem pobytu zmarłego po śmierci jest niebo, w którym zmarli mogą spełniać swoje marzenia:

> Mam nadzieję, że tańczysz w niebie. Mam nadzieję, że śpiewasz w anielskim chórze. Mam nadzieję, że anioły wiedzą co mają. Założę się, że jest miło tam w niebie odkąd tam jesteś (Iga, 22 lata).

Twórczynie listów podkreślają wyjątkowość tego miejsca, gdzie zmarli mogą ze sobą obcować, spotkać tych, którzy odeszli przed nimi, oraz czekać na tych, którzy dołączą w przyszłości:

> Ciekawi mnie jak Ci jest z dziadkiem i bliskimi w niebie? Pewnie Pan Bóg przygotował raj, który trudno sobie wyobrazić i o nim opowiedzieć (Stanisława, 49 lat).

> Mam nadzieję, że uda nam się spotkać w Niebie! (Irena, 23 lata).

Zgodne jest to z koncepcją wiary w życie pośmiertne, która w zbiorowej świadomości pojawiła się już w epoce starożytności i w rozmaitych wierzeniach. Rozwinęła się ona pod koniec XVIII w. jako idea zaświatów – miejsca łączącego po śmierci kochające się osoby. Prowadzi ona ludzi w kierunku wiary w to, że po śmierci bliskie sobie osoby ponownie się spotkają i scalą, ponieważ śmierć stanowi tylko przerwę we wspólnym życiu. W tym kontekście może być ona postrzegana jako źródło ukojenia, kraniec bólu istnienia (Vovelle 2008).

Powyższa analiza listów pokazuje, jak bardzo fundamentalne znaczenie w życiu człowieka ma szeroko pojęta nadzieja. W relacjach narratorek jest to nadzieja na spotkanie z bliskimi, którzy odeszli już do innej rzeczywistości oraz na to, że po życiu doczesnym czekało na nich życie wieczne. Pozwala ona trwać w doczesności, pomaga uporać się z relacyjną stratą. Janusz Stanisław Pasierb (1993) tak pisze o nadziei i jej znaczeniu w życiu człowieka:

> Człowiek zbudowany jest z nadziei. Gdyby ją odebrać – cóż zostaje z człowieka? Nasze życie jest zaczynaną każdego ranka nieustanną walką ze zniechęceniem, smutkiem i rozpaczą, które nabierają siły, w miarę jak słabniemy, jak posuwamy się w latach, gdy powoli opuszcza nas radość. Póki nadziei – póty życia. Ona jest jego siłą i motorem (Pasierb 1993: 24).

Analizując listy, dostrzeżono nadane przez ich autorki wierze znaczenie. Aby podołać ostatecznemu rozstaniu, część badanych kobiet odnosi się do kwestii dotyczących życia wiecznego w rozumieniu Katechizmu Kościoła Katolickiego. Wydaje się, że zdanie się na łaskę Boga dodaje im sił, ułatwia udźwignąć żal i ból po stracie. Wiara pomaga im pogodzić się z rzeczywistością i zaakceptować zmiany, które niesie za sobą śmierć bliskiej osoby. Przekonanie o nieśmiertelności duszy ludzkiej daje wierzącym w nie autorkom listów pewność nieprzemijalności.

> Mam nadzieje, że jesteś teraz moim aniołem stróżem i jesteś nadal tutaj zemną (Antonina, 21 lat).

> Bóg to docenił (Paulina, 71 lat).

Intensywnie zakotwiczone w kulturze europejskiej przekonanie o konstytucji człowieka z ciała oraz z duszy jest niepodważalnie pomocne w rozumieniu nieśmiertelności ludzkiej jako elementu pochodzącego od Boga. „Obecność w człowieku tego pierwiastka zapowiada kontynuację istnienia człowieka po śmierci" (Bomber, Komar-

nicka-Jędrzejewska 2016: 58). Jednak wiara czy nadzieja współczesnego człowieka na życie po śmierci nie muszą mieć swoich korzeni wyłącznie w religii. Mogą także wiązać się z wewnętrznym pragnieniem, aby nie umrzeć całkowicie. Trudno jest nam wyobrazić sobie, że oto nagle my lub nasi bliscy przestajemy istnieć. W tej ciągłości istnienia dopatrujemy się logiki świata i naszego bytu (Ostrowska 2005).

Mimo że śmierć przywołuje głównie obraz straty, w listach widać także nadzieję na dalszą realną łączność ze zmarłymi. Możemy tu dostrzec „świętych obcowanie", określenie z katolickiego Credo. Jest to wspólnota pomiędzy wiernymi na ziemi, duszami cierpiącymi oraz tymi, którzy mają już udział w chwale Bożej. Istnieje łączność pomiędzy tymi trzema grupami, wzajemne świadczenie sobie dobra i komunikacja. Większość badanych kobiet wraz z mijającym od straty czasem doświadcza „pogodzenia się" z odejściem bliskiej osoby i potrafi przejść do codziennych obowiązków – z zachowaniem w pamięci zmarłego oraz z nadzieją na spotkanie go w przyszłości. Potrafią one o bliskim zmarłym myśleć i mówić bez uczucia intensywnego bólu (Kuleta, Wasilewska 2007).

Wnioski

Autorki listów udowadniają, że śmierć nie wymazuje egzystencji człowieka, gdyż pamięć o nim trwa nadal w myślach jego bliskich. W narracjach kobiet można dostrzec koncepcję nieśmiertelności symbolicznej Liftona i Olsona (Lifton, Olson 1974). Polega ona na tym, iż nieśmiertelność odnosi się nie tylko do żywych istot, ale także do obiektów, które mogą trwać o wiele dłużej niż ludzkie życie w sensie biologicznym. W tym rozumieniu człowiek może osiągnąć nieśmiertelność, pozostawiając po sobie potomstwo lub dzieła artystyczne, swoje osiągnięcia, które będą wieczne dla potomnych nie tylko w kręgu rodzinnym, ale także szerszym – ludzkości. Nieśmiertelność symboliczna realizowana jest również przez stworzenie idei, która może trwać w umysłach innych ludzi przez dowolnie długi czas, zapewniając w ten sposób pewną nieśmiertelność jej twórcy. Właśnie sentencja *non omnis moriar* Horacego, opisująca nieśmiertelność twórców w ich dziełach, wyłania się z treści listów w idei życia ludzkiego pozostającego jako dziedzictwo dla potomnych.

Jedną z refleksji przebijających z listów jest rozumienie potencjalnego przyszłego życia zmarłych, zbliżonego do chrześcijańskiej koncepcji życia wiecznego / nieba. Zobrazowane przez autorki wyobrażenia o życiu po śmierci, przebywaniu zmarłego w niebie oraz pewności opieki przez zmarłego dają poczucie wsparcia i duchowego wzmocnienia, które pozwala im przezwyciężyć cierpienie. Mimo iż z listów wprost nie wynika identyfikacja z Kościołem katolickim czy praktykowanie wiary katolickiej, to w obliczu śmierci, kulturowo autorki wydają się utożsamiać z chrześcijańskim rozumieniem i przeżywaniem odejścia z tego świata i życia wiecznego.

Teoria opanowywania trwogi autorstwa Jeffa Greenberga, Sheldona Solomona i Thomasa Pyszczynskiego (Greenberg, Pyszczynski, Solomon 1986), zapewne bliżej nieznana autorkom, została wyeksponowana w analizie listów. W perspekty-

wie śmierci osoby bliskiej świadomość własnej śmierci staje się silnie lękotwórcza, a autorki, aby sobie z nią poradzić, stworzyły dwie formy jej oswojenia – wiara (światopogląd) i motywacja do podtrzymywania oraz podwyższania swojej samooceny poprzez dobre życie tu i teraz. Moment uświadomienia przemijalności przychodzi z biegiem czasu i m.in w zetknięciu ze śmiercią bliskich osób. W literaturze przedmiotu ten czas kryzysu nazywany jest procesem personalizacji. Opisy teraźniejszego życia i pozostawania w relacji ze zmarłym implikują zwiększenie poczucia własnej wartości, skuteczności i wzrost zaufania do siebie. Wysoka samoocena stanowi determinant nieśmiertelności i pozwala zabezpieczyć przed trwogą w obliczu własnej śmierci.

Listy autorek, których krewni lub przyjaciele popełnili samobójstwo, są diametralnie różne od pozostałych. Zawierają emocjonalne opisy ich przeżyć związanych z samobójczą śmiercią najbliższych. Dostrzegamy w nich złość, niezrozumienie i rozgoryczenie decyzją zmarłego o odebraniu sobie życia. Decyzja ta jest dla autorek swoistym niedotrzymaniem słowa, taką śmierć definiują więc jako ucieczkę przed piętrzącymi się problemami. Szokującym wydaje się być niedostrzeganie potencjalnych przyczyn targnięcia się na swoje życie w możliwej chorobie psychicznej czy kryzysie związanym z bolesnymi przeżyciami, jakie mogły wystąpić w życiu bliskiej im osoby. Poradzenie sobie z tak nagłą, niespodziewaną i w ocenie badanych kobiet niepotrzebną stratą nie jest oczywiste – z pewnością wymaga oswojenia własnych nieprzyjemnych emocji. Autorki listów upatrują ulgi w próbie przebaczenia bliskim zadanej sobie przez nich śmierci, odsunięcia złości wobec nich.

Podczas analizy listów dostrzeżono ich terapeutyczną funkcję – pomimo iż autorki nie brały udziału w procesie terapeutycznym i nie wiemy, czy taka potrzeba występowała u nich wcześniej. Instrukcja napisania listu również nie zakładała jego terapeutycznej roli. Listy przerodziły się jednak w takie, które tę rolę pełnią. Ten leczniczy aspekt listownej narracji został ujawniony w niejednokrotnie wspominanym przez autorki listów zadowoleniu z podjęcia pisemnej ekspresji do zmarłego, poczuciu pewnego podsumowania żałoby oraz możliwości podjęcia kontaktu z docześnie nieobecnym bliskim człowiekiem. Cechy terapeutyczne identyfikujemy także w szczerych opisach emocji autorek, ich zawiedzionych oczekiwaniach, skargach, słowach, których nie zdążyły wypowiedzieć, gdy jeszcze tu na ziemi potencjalnie był ku temu czas. Listy pomogły także narratorkom „zwentylować" emocjonalnie wewnętrzne problemy – nierzadko narastające latami.

Reasumując narracje badanych kobiet potwierdzają obecność bliskich im zmarłych w ich myślach, wspomnieniach i doczesnych czynnościach. Ponadto zaadresowane do utraconych obiektów relacyjnych listy stanowią dla autorek aktywną adaptacyjnie formę żałoby oraz oswajania własnej śmiertelności.

Bibliografia

Bomber K., Komarnicka-Jędrzejewska O. (2016) *Godność i śmierć w umieraniu* w: *Kultura śmierci, kultura umierania*, t. 1., A. Guzowski (red.), Białystok, Wydawnictwo Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku, s. 52–61.

Bowlby J. (1980) *Attachment and Loss*, vol. 3, *Loss, Sadness and Depression*, New York, Basic Books.

Całek A. (2019) *Nowa teoria listu*, Kraków, Wydawnictwo „Księgarnia Akademicka".

Dąbrowski K. (1975) *Trud istnienia*, Warszawa, Wydawnictwo „Wiedza Powszechna".

Dubisz S. (red.) (2008) *Słownik Języka Polskiego*, [hasło: *strata*], Warszawa, Wydawnictwo Naukowe PWN, s. 1309.

Dufour X. L. (1994) *Słownik teologii biblijnej,* tłum. K. Romaniuk, Poznań, Wydawnictwo Palottinum.

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

Fabiś A. (2016) *Cierpienie osób w perspektywie późnej dorosłości* w: *Człowiek wobec cierpienia*, A. Fabiś, L. Wiatrowska, Z. Pucko (red.), Warszawa, Wydawnictwo Difin, s. 20–23.

Felcyn M., Ogińska-Bulik N. (2009) *Poczucie sensu życia osób w żałobie*, „Polskie Forum Psychologiczne", nr 14(1), s. 63–77.

Flick U. (2012) *Projektowanie badania jakościowego*, Warszawa, Wydawnictwo Naukowe PWN.

Gałuszka A. (2016) *Blisko, coraz bliżej... Biologiczne i psychologiczne aspekty umierania i śmierci* w: *Utrata i żałoba: teoria i praktyka*, R. Kleszcz-Szczyrba, A. Gałuszka (red.), Katowice, Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, s. 111–121.

Gibbs G. (2011) *Analizowanie danych jakościowych*, tłum. M. Brzozowska-Brywczyńska, Warszawa, Wydawnictwo Naukowe PWN.

Grabowska M. (2014) *Profile obrazu pojęcia wiary w Boga w języku współczesnych Polaków w świetle badań ankietowych oraz wywiadów*, „Język. Szkoła. Religia", nr 9(2), s. 7–20.

Greenberg J., Pyszczynski T., Solomon S. (1986) *The Causes and Consequence Sofa Need for Selfesteem: A Terror Managenent Theory* w: *Public Self and Private Self*, R. E. Baumeister (red.), New York, Springer Science & Business Media, s. 189–212, https://doi.org/10.1007/978-1-4613-9564-5_10.

Guba E. G., Lincoln Y. S. (2009) *Kontrowersje wokół paradygmatów, sprzeczności i wyłaniające się zbieżności*, tłum. M. Bobako w: *Metody badań jakościowych*, t. 1, N. Denzin, Y. Lincoln (red.), Warszawa, Wydawnictwo Naukowe PWN, s. 281–315.

Guzowski A., Krajewska-Kułak E., Rozwadowska E., Cybulski M. (2014) *The Social Perception of Certain Aspects of the Period of Mourning and Orphaning*, „Medycyna Paliatywna", nr 6(1), s. 55–62.

Iskenius-Emmler H. (1988) *Psychologische Aspekte von Tod und Trauer bei Kindern und Jugendlichen*, Frankfurt am Main, Peter Lang.

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

Kierkegaard S. (2011) *Nienaukowe zamykające postscriptum*, tłum. K. Toeplitz, Kęty, Wydawnictwo Marek Derewiecki.

Klass D., Silverman P. R., Nickman S. (1996) *Continuing Bonds. New Understandings of Grief*, New York, Taylor & Francis, https://doi.org/10.4324/9781315800790.

Kleszcz-Szczyrba R. (2016) *Radzenie sobie ze stratami prenatalnymi i perinatalnymi jako wyzwanie naszych czasów* w: *Utrata i żałoba: teoria i praktyka*, R. Kleszcz-Szczyrba, A. Gałuszka (red.), Katowice, Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, s. 145–154.

Komarnicka-Jędrzejewska O., Bomber K. (2016) *Godność i śmierć* w: *Kultura śmierci, kultura umierania*, A. Guzowski, E. Krajewska-Kułak, G. Bejda (red.), Białystok, Wydawnictwo Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku, s. 90–105.

Konecki K. (2011) *Studia z metodologii badań jakościowych. Teoria ugruntowana*, Warszawa, Wydawnictwo Naukowe PWN.

Korlak-Łukasiewicz A., Zdaniewicz M. (2018) *Wsparcie w procesie żałoby poprzez organizacje czasu wolnego*, „Relacje. Studia z Nauk Społecznych", nr 5, s. 79–90.

Krawczyk-Bocian A. (2019) *Narracja w pedagogice. Teoria, metodologia, praktyka badawcza*, Bydgoszcz, Wydawnictwo Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy.

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

Kübler-Ross E. (1979) *Rozmowy o śmierci i umieraniu*, tłum. I. Doleżal-Nowicka, Warszawa, Instytut Wydawniczy Pax.

Kübler-Ross E. (2007) *Rozmowy o śmierci i umieraniu*, tłum. I. Doleżal-Nowicka, Poznań, Wydawnictwo Media Rodzina.

Kuleta M., Wasilewska M. (2007) *Rodzina w żałobie – wpływ doświadczenia utraty na funkcjonowanie rodziny jako systemu*, „Państwo i Społeczeństwo", nr 3, s. 73–85.

Lifton R., Olson E. (1974) *Living and Dying*, Londyn, Wildwood House.

Moss M. S., Moss S. Z. (1984) *The Impact of Parental Death on Middle Aged Children*, „OMEGA – Journal of Death and Dying", nr 14(1), s. 65–75, https://doi.org/10.2190/883B-01VX-YUQW-XEE0.

Ostrowska A. (2005) *Śmierć w doświadczeniu jednostki i społeczeństwa*, Warszawa, Wydawnictwo Instytutu Filozofii i Socjologii PAN.

Pasierb J. S. (1993) *Gałęzie i liście*, Pelplin, Wydawnictwo „Bernardinum".

Pilecka B. (2016) *Różne strony procesu żałoby*, „Rocznik Filozoficzny Ignatianum", nr 22(1), s. 146–171, https://doi.org/10.5281/zenodo.57888.

Rund D. A., Hutzler J. C. (1983) *Emergency Psychiatry*, St Louis, C.V. Mosby Company.

Stelcer B. (2015) *Żal po stracie – dynamika adaptacji do nieuniknionych zmian*, „Sztuka Leczenia", nr 3(4), s. 47–56.

Tokarska U., Ryżanowska D. (2018) *Letters to Anorexia. Narrative Tools for Working with Anorectic Patients in a Dialogical Self Context*, „Psychiatria Polska", nr 52(4), s. 673–683, https://doi.org/10.12740/PP/OnlineFirst/69394.

Troszkiewicz P. (1995) *W poszukiwaniu definicji śmierci*, „Studia Philosophiae Christianae", nr 31(2), s. 131–145.

Trzecieniecka-Green A. (2006) *Psychologia – podręcznik dla studentów kierunków medycznych*, Kraków, Universitas. Towarzystwo Autorów i Wydawców Prac Naukowych.

Tyburski W. (2007) *Śmierć człowieka w ujęciu filozoficznym (szkic do tematu)*, „Udar Mózgu. Problemy Interdyscyplinarne", nr 9(1), s. 1–7.

Wierzbicka A. (2022) *Reakcje na śmierć i sposoby wspominania zmarłych w komentarzach internetowych*, „Folia Linguistica", nr 56, s. 301–320, https://doi.org/10.18778/0208-6077.56.18.

Volkan V. D. (red.) (1994) *Depressive States and Their Treatment*, Northvale, NJ, Jason Aronson Inc. Publishers.

Vovelle M. (2008) *Śmierć w cywilizacji Zachodu. Od roku 1300 po współczesność*, tłum. T. Swoboda, M. Ochab, M. Sawiczewska-Lorkowska, D. Senczyszyn, Gdańsk, Słowo/obraz terytoria.

Ziemiński I. (2016) *Przebaczenie śmierci – szkic filozoficzny*, „Paedagogia Christiana", nr 37(1), s. 183–202, https://doi.org/10.12775/PCh.2016.010.

Źródła Internetowe

Baka Ł. (2006) *Próba krytycznego spojrzenia na teorie opanowania trwogi*, Instytut Pedagogiki AJD w Częstochowie, https://www.researchgate.net/publication/281209276_Proba_krytycznego_spojrzenia_na_teorie_opanowania_trwogi (dostęp: 01.04.2024).

Biblia Tysiąclecia, Pismo Święte Starego i Nowego Testamentu, Wydawnictwo Pallottinum, Nowy Testament, 2 List do Koryntian, https://biblia.deon.pl/rozdzial.php?id=999 (dostęp: 18.08.2023).

Godlewska M. (2016) *Pamięć o zmarłych buduje tożsamość*, https://web.swps.pl/strefa-psyche/blog/relacje/13936-wspomnienia-buduja-tozsamosc?dt=1692181278024 (dostęp: 16.08.2023).

O Autorkach

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

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 tematyką rodziny i wychowania.

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

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.

About the Authors

Joanna Kajko-Rykalska – holds a 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 is 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.

Anna Duraj – holds a 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 a 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.

Barbara Tkocz has a 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 a 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.

creative commons © by the author, licensee University of Lodz – Lodz University Press, Lodz, Poland. This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution license CC BY 4.0