

Dr Paulina Hornik

OCID: 0000-0002-6933-9075

Uniwersytet Papieski Jana Pawła II w Krakowie

Od smutku do sensu.

Żałoba nastolatków jako proces odnajdywania
na nowo radości życia w obliczu straty

A oto gwiazdy. Lśnią z dawną siłą,
jak gdyby ciebie nigdy nie było.
Może tak było?
Josif Brodski, *Pieśń na powitanie*

I gwiazdy w nieznajomą uciekną krainę,
I znikną, jakby ich nigdy nie było...
Juliusz Słowacki, *Kordian*

Streszczenie

Żałoba nastolatków jest złożonym procesem, który łączy osobiste zmagania, wynikające z cierpienia spowodowanego śmiercią bliskiej osoby, z wyzwaniami i zmianami rozwojowymi charakterystycznymi dla tego etapu rozwojowego, jakim jest adolescencja. Żałoba może być zarówno procesem regresywnym, jak i drogą do osobistego wzrostu. Wspomnienia o zmarłej osobie mogą stać się integralną częścią tożsamości nastolatka,

a proces żałoby może prowadzić do głębszego zrozumienia siebie i wartości życia. W artykule przedstawione są różnorodne aspekty żałoby, w tym jej wpływ na kształtującą się osobowość adolescentów, ich relacje interpersonalne oraz emocjonalną regulację. Zwrócono także uwagę na rolę wsparcia społecznego oraz egzystencjalnych poszukiwań, które mogą pomóc nastolatкови w odnalezieniu się w nowej rzeczywistości. Wsparcie emocjonalne, obecność i uważność są kluczowe w pomocy młodym ludziom w radzeniu sobie z trudnymi uczuciami, takimi jak poczucie osamotnienia, żal i tęsknota. Pomocnym narzędziem w radzeniu sobie z żałobą przez nastolatków może być logoterapia. W tym kontekście podkreśla się znaczenie odnajdywania sensu w życiu po stracie, co może prowadzić do odkrywania wewnętrznej siły, wyznaczania nowych celów, osobistego wzrostu i odbudowy radości życia. Artykuł ma na celu zwiększenie świadomości dotyczącej unikalnych potrzeb nastolatków w żałobie oraz zaproponowanie sposobów wsparcia ich w tym trudnym procesie adaptacyjnym.

Słowa kluczowe: żałoba, nastolatkanie, śmierć, sens, smutek, radość.

Żałoba jako reakcja na stratę

„Wobec myśli poruszającej się zawsze pośród pojęć wzajemnie zależnych, śmierć jest dziurą rozrywającą wszelki układ, niszczącą wszelkie porządki, rozbierającą każdą całość” – te słowa Emmanuela Levinasa ukazują śmierć jako dramatyczne zdarzenie, wykraczające poza granice ludzkiego doświadczenia i rozumienia (Kuleta, Wasilewska 2007). Śmierć zakłóca zwykły, powszedni tok myśli i międzyludzkich relacji. Jest to moment, w którym różnorakie pojęcia i kategorie, na których opieramy nasze życie, ulegają destabilizacji. W obliczu śmierci zostajemy skonfrontowani z nieuchronnością utraty, co może prowadzić do głębokiego kryzysu nie tylko psychicznego, ale wręcz ontologicznego. Śmierć nie tylko odbiera bliskich, ale także może wywoływać pytania o sens istnienia, o miłość, odpowiedzialność wobec innych, wartość relacji i samego życia.

Strata bliskiej osoby w wyniku jej śmierci jest głęboką psychiczną raną, którą goi wieloetapowy proces żałoby. Kluczowe jest tu nie tyle samo zdarzenie, jakim jest śmierć, ile reakcja na tę stratę, określana mianem żałoby. Proces żałoby jest unikalny dla każdej osoby. Dla nie-

których może to być czas pogłębionej refleksji i wzrostu, a dla innych rozciągnięta w długim czasie walka z emocjami. Niepowikłana żałoba to naturalny, głęboko zindywidualizowany proces doświadczania straty (Binnebesel, Formella, Katolyk 2023). Podczas przeżywania żałoby może pojawić się przygnębienie, smutek, zniechęcenie, poczucie wyczerpania, płaczliwość, rozdrażnienie, utrata zainteresowania otaczającym światem. Śmierć bliskiej osoby opisywana jest niekiedy przez osoby dotknięte tym doświadczeniem jako rozpadnięcie się świata. Aby wśród gruzów tego świata dostrzec światło i stopniowo odbudować nowy, konieczne jest zmierzenie się ze stratą. Istnieją różne klasyfikacje etapów żałoby, jednak wspólnym mianownikiem dla etapów wyróżnionych w toku wielu badań jest kilka charakterystycznych faz: negacji, uczuć, szukania i oddzielenia oraz integracji (Grzywocz 2004). Współcześnie odchodzi się od rozumienia żałoby jako liniowego procesu stanowiącego następujące po sobie etapy, które przechodzi się jeden po drugim, w stronę pojmowania żałoby w sposób spiralno-cyrkularny, gdzie osoba przechodzi przez różne etapy i modele, czasami w kierunku postępującym, czasami w kierunku cofającym, niekiedy przeskakując niektóre etapy, a następnie wracając znów do etapów wcześniejszych (Dezelic, Ghanoum 2014). Zwraca się także uwagę na różnorodne zadania, jakie są wpisane w ten proces. Te różne podejścia są względem siebie komplementarne (Sztobyn-Bochomulska 2024).

W żałobę wpisane są określone funkcje, które spełnia ten proces. Wraz z ich wypełnieniem, żałoba ustaje. Z kolei nieprawidłowy przebieg żałoby może skutkować urazem rezydualnym lub stanem transkryzysowym, kryzysem chronicznym, co może stanowić nie tylko upośledzenie funkcjonowania, lecz także zagrożenie dla zdrowia psychicznego i fizycznego (Kuleta 2008; Sygulska, Krupska 2019). W żałobie powikłanej pojawia się znaczne pogorszenie codziennego funkcjonowania, np. intensywna tęsknota za zmarłym, nieumiejętność zaakceptowania jego śmierci, gniew, rozgoryczenie, emocjonalne odrętwienie, poczucie pustki czy braku sensu życia (Ludwikowska-Świeboda 2020).

W bieg życia wpisane są zarówno zdarzenia normatywne, związane z naturalnymi, sekwencyjnymi zmianami (cykliczno-fazowy model zmian rozwojowych), jak i zdarzenia nienormatywne, odznaczające się tym, że przychodzą nagle, niespodziewanie, niosąc przy tym potężny ładunek mieszaniny trudnych emocji, takich jak: lęk, poczucie zagrożenia, destabilizacji, bezsilności, stres, szok. Gradient przeżyć charakteryzujący kryzysy, które następują w odniesieniu do zdarzeń pierwszego rodzaju (normatywnych) nie jest szczególnie wysoki, co wynika z tego, że wydarzenia te stanowią pewnego rodzaju płaszczyznę wspólnych społecznie doświadczeń i przeżyć, która jest traktowana jako pole do testowania indywidualnych strategii zaradczych (Przetacznik-Gierowska, Tyszkowa 1996). Tego rodzaju progi rozwojowe sprzyjają raczej pobudzaniu nieodkrytych wcześniej potencjałów rozwojowych, niż stanowią ryzyko dezintegracji. Z kolei zdarzenia nienormatywne (krytyczne) wymagają wzmoczonego wysiłku, aby poradzić sobie z adaptacją do dużej życiowej zmiany (ang. *life change events*), która rozgrywa się jednocześnie w trzech relacyjnych obszarach: z samym sobą, z rodziną i z szerszym otoczeniem społecznym (Dołęga 2022). Wśród takiego rodzaju wydarzeń krytycznych śmierć bliskiej osoby stanowi wydarzenie szczególniego rodzaju, które prowadzi do kryzysu psychologicznego o dużym, rozciągniętym w czasie natężeniu.

Specyfika młodzieńczej żałoby

Chociaż żałoba jest naturalną reakcją na stratę, która dotyka ludzi w różnym wieku, jednak dla nastolatków zmierzenie się z żałobą może być szczególnie trudne, ponieważ łączy się ona z wieloma innymi wyzwaniami, które przypadają na ten etap rozwojowy człowieka. Są to między innymi wyzwania związane z kształtowaniem własnej tożsamości, z relacjami interpersonalnymi oraz z przeżywaniem i regulacją emocji. W obliczu śmierci bliskiej osoby, nastolatek zmaga się nie tylko z cierpieniem wywołanym stratą, ale także z koniecznością zrozumienia i przetworzenia emocji, które często są dla niego nowe i intensywne.

Dlatego zjawiska wynikające z naturalnego procesu rozwojowego mogą potęgować reakcje powstałe na skutek straty jako takiej (Paczkowska 2021). Proces żałoby, podobnie jak w przypadku osób dorosłych, także w przypadku osób w wieku dorastania, może prowadzić albo do regresji rozwojowej, zatrzymania się na bolesnym etapie definiowanym tylko i wyłącznie przez pryzmat straty lub może stać się drogą do ponownego odnalezienia sensu i reintegracji na nowym poziomie i w nowej rzeczywistości.

Młodzieńczość, określana także jako okres adolescencji, będąc po-
mostem między dzieciństwem a dorosłością, stanowi czas dynamicznych
zmian w wielu obszarach: biologicznym, umysłowym, emocjonalnym,
motywacyjnym, społecznym, tożsamościowym, decyzyjnym, psycho-
seksualnym, estetycznym, moralnym i religijnym. Jednym z celów, do
jakiego zmiany te mają prowadzić, jest przygotowanie młodej osoby do
spełniania zadań przypisanych dorosłym (Poleszak 2016), a także do bu-
dowania dojrzałości osobowej. Okres adolescencji można podzielić na
trzy etapy w nawiązaniu do zadań rozwojowych, jakie są wpisane w każ-
dy z nich: etap wczesny (10/11–14 lat), pośredni (15–17 lat) i późny (18–
22 lata) (Keirse 2005, s. 96–96).

Pomimo wypracowania pewnych modeli przeżywania żałoby, każdy człowiek przeżywa ją w sposób niepowtarzalny. Nastolatkomie do-
świadczający smutku po śmierci bliskiej osoby niekiedy mówią o swoich
uczuciach wprost, potrafią je nazwać i są ich świadomi, jednak przeważ-
nie ich zachowanie (lub niekiedy także milczenie) staje się niewerbal-
nym komunikatem o tym, co przeżywają. Tym bardziej potrzebna jest
uwaga, empatia, jak również wiedza i kompetencje ze strony osób
dorsłych, które towarzyszą w żałobie młodemu człowiekowi (Paczkow-
ska 2021).

Gdy umiera rodzic, dla dziecka jego śmierć oznacza pożegnanie
dzieciństwa i tego wszystkiego, co się z nim kojarzy. Towarzyszy temu
także pojawienie się perspektywy innej niż dotychczasowa, jeśli chodzi
o własną śmiertelność. To, jaki kształt relacja „dziecko-rodzic” miała
wcześniej, za życia rodzica, krystalizuje się w momencie śmierci rodzica

i może w znaczący sposób oddziaływać na przebieg żałoby. Nastolatek staje w obliczu wyzwania, aby wytworzyć wewnętrzny obraz siebie jako osoby „zaopatrzonej” w wystarczającą miłość otrzymaną od rodzica za jego życia, a także jako osoby odpowiadającej na tę miłość chociażby poprzez postępowanie zgodne z zasadami wpojonymi przez rodzica i przez kontynuowanie wartości, które były dla niego ważne (Krakowiak 2008). Taki proces refleksji może prowadzić do konfrontacji z emocjami, które wcześniej mogły być stłumione lub ignorowane, a poprzez to także do lepszego poznawania siebie. W miarę jak postępuje proces żałoby, nastolatek może zacząć zastanawiać się nad tym, jak jego życie będzie wyglądać bez rodzica, jak poradzi sobie z codziennymi wyzwaniami i jak zbuduje swoją tożsamość w nowej rzeczywistości. Często pojawia się także potrzeba lepszego zrozumienia, dlaczego doszło do śmierci, a także poszukiwania sensu w obliczu cierpienia, jakie stało się jego udziałem.

Belgijski psycholog Manu Keirse zauważa, że okres dojrzewania to szczególnie trudny czas na przeżywanie straty bliskiej osoby. Jest to spowodowane charakterystycznym dla tej fazy życia dążeniem do samodzielności, a także potrzebą kształtowania własnej tożsamości, co może zostać znacząco zakłócone przez utratę bliskiego. Niekiedy przyjmuje się, że dojrzewająca młodzież potrafi samodzielnie stawić czoła kryzysowym sytuacjom, takim jak śmierć bliskiego członka rodziny, ponieważ nastolatki nie są już dziećmi. Jednak takie przekonanie jest mylne, „wierzymy, że nastolatek reaguje na śmierć w dojrzały sposób, ale rzadko się to zdarza” (Keirse 2004, s. 102). Tego typu wyobrażenia często skutkują stawianiem nadmiernych oczekiwań i wymagań wobec nastolatków przeżywających żałobę, co potęguje ich trudności w tym niezwykle ciężkim dla nich okresie. Proces indywiduacji i separacji zakłada trwającą więź z rodzicami i jest od niej zależny. „Choć nastolatki nie są tak zależne i nieporadne jak dzieci, dystansują się wobec rodziców, to wciąż jednak wymagają ich opiekuńczej obecności, właśnie po to, by się w stosunku do nich separować (...). Kiedy umiera jedno z rodziców w czasie, gdy dziecko przechodzi okres dojrzewania, buntu, proces rozwoju niezależnego myślenia, odkrywania siebie nie jest jeszcze zakończony. Koło się jeszcze

nie zamknęło, a to może wywołać panikę” (Keirse 2004, s. 102). Osoby nastoletnie mogą wydawać się bardziej „dorosłe” niż są w rzeczywistości.

Gdy umiera jedno z rodziców często pojawia się pytanie, czy zachowanie młodego człowieka wynika z przeżywania żalu po stracie, czy jest raczej odzwierciedleniem naturalnych procesów towarzyszących dojrzewaniu. Niekiedy oba te czynniki mogą się przenikać. Nagłe wybuchy złości, intensywne epizody płaczu, wahania nastroju, skłonność do izolacji, napięcia w relacjach z rówieśnikami, sięganie po używki, utrata wcześniej pasjonujących zainteresowań, zaburzenia snu, trudności z koncentracją – to wszystko stanowi wieloaspektowy wachlarz przeżyć, które mogą towarzyszyć młodym ludziom w obliczu straty. Zmiany w wyglądzie fizycznym, a także w sposobie myślenia – z magicznego i konkretnego na bardziej abstrakcyjne. To czas, gdy młody człowiek stopniowo uwalnia się od dziecięcej zależności emocjonalnej od rodziców, dążąc do ukształtowania własnej tożsamości. Każda z tych transformacji – fizyczna, mentalna czy emocjonalna – wiąże się z koniecznością pozostawienia za sobą pewnych elementów wcześniejszego życia, co często niesie za sobą poczucie straty. Dodatkowo, zmiana miejsca zamieszkania czy szkoły może prowadzić do rozpadów dotychczasowych przyjaźni, co dodatkowo potęguje trudności związane z tym okresem. Śmierć rodzica sprawia, że młody człowiek, poza powyżej wymienionymi wyzwaniami, doświadcza braku bliskiej osoby, która była dla niego punktem odniesienia oraz źródłem wsparcia. W przypadku, gdy rodzic zmaga się z nieuleczalną chorobą, nawet on sam może odczuwać trudności w udzieleniu wsparcia swojej rodzinie. Kiedy umiera brat lub siostra, nastolatek przeżywa głęboką stratę sojusznika, który był dla niego źródłem zrozumienia i wsparcia, z którym mógł dzielić nie tylko plany i marzenia, ale także frustracje związane z rodzicami, nauczycielami czy rówieśnikami (Keirse 2005).

Reperkusje związane ze śmiercią bliskiej osoby dla nastolatka i jego rodziny

Rodzic odgrywał w życiu dziecka ważną rolę, dlatego też jego śmierć nie pozostaje bez znaczenia, jeśli chodzi o dalsze życie dziecka (Krakowiak 2008), zwłaszcza, gdy jest ono w okresie adolescencji, gdy dopiero kształtuje swoją tożsamość i uczy się niezależności. W tym newralgicznym etapie rozwojowym, kiedy młody człowiek zaczyna odkrywać siebie, swoje pasje i marzenia, utrata rodzica może wprowadzić chaos i dezorientację. Dziecko staje przed wyzwaniem, jak poradzić sobie z emocjami, które nieraz wydają się sprzeczne i wzajemnie wykluczające, takimi jak: tęsknota, smutek, opuszczenie, żal, gniew, złość, poczucie winy, bezsilność, lęk. Może pojawić się poczucie osamotnienia nawet pomimo środowiska, które jest wspierające. Wspomnienia i relacje z rodzicem, które wcześniej były źródłem bezpieczeństwa i miłości, stają się także źródłem cierpienia i tęsknoty. W miarę upływu czasu młody człowiek może zacząć integrować te doświadczenia w swoją narrację życiową, odnajdując w nich nowy sens i ucząc się, jak żyć z tą stratą.

Śmierć znaczącej, ukochanej osoby jest wstrząsem dla całej rodziny. Przykładowo, śmierć rodzica może wpłynąć na dynamikę wewnątrzrodzinną, na przykład zmieniając role, co dodatkowo komplikuje proces adaptacji nastolatka. W momencie utraty jednego z rodziców, drugi rodzic staje wobec konieczności przejęcia dodatkowych zadań, co często prowadzi do przeciążenia emocjonalnego oraz fizycznego. Nastoletnie dziecko może czuć się zobowiązane do wypełniania luk, które powstały w wyniku śmierci, co może skutkować jego przyspieszonym dorastaniem i przyjęciem odpowiedzialności nieadekwatnej do jego wieku.

Spowodowane śmiercią jednego lub obojga rodziców zmiany w strukturze rodziny mogą prowadzić do napięć między rodzeństwem, które może mieć różne sposoby radzenia sobie ze stratą. Przykładowo, jedno z rodzeństwa przejmuje rolę opiekuna, podczas gdy inne dziecko izoluje się, pogrążając się coraz bardziej w smutku i apatii, a kolejne prze-

jawia buntownicze zachowania. W związku z tym adaptacja do nowej sytuacji staje się bardziej skomplikowana, ponieważ każdy członek rodziny przeżywa żal na swój sposób i ma różne potrzeby związane ze wsparciem, ponadto może być na innym etapie procesu żałoby. W takiej sytuacji nie tylko dziecko, ale również pozostali członkowie rodziny potrzebują wsparcia i zrozumienia, aby wspólnie przejść przez proces żałoby.

Zmiana w strukturze rodziny często wpływa na relacje rówieśnicze – nastolatek może mieć trudności w nawiązywaniu lub utrzymywaniu przyjaźni, co może prowadzić do pogłębiania się uczucia izolacji, osamotnienia i niezrozumienia. W przypadku śmierci rodzica bardzo często pogarsza się także sytuacja ekonomiczna rodziny. W kontekście tych zmian, jakie pociąga za sobą śmierć znaczącej osoby, wsparcie ze strony specjalistów oraz bliskich bywa kluczowe w procesie odbudowy i przystosowania się do nowej rzeczywistości po stracie.

Żałoba i osierocenie a depresja

Żałoba i osierocenie są często używane jako synonimy, jednak pierwszy termin ma szersze znaczenie – oprócz emocjonalnych reakcji na stratę bliskiej osoby obejmuje również zewnętrzne sposoby wyrażania tej straty osadzone w różnych kontekstach kulturowych. Tym, co wspólne dla obu procesów, jest ich rozwój w czasie i etapowość. Według niektórych badaczy tej tematyki osierocenie jest poprzedzone bliskim spotkaniem, relacją dwojga osób, które tworzą pewnego rodzaju „jedność”. W wyniku śmierci ta więź zostaje przerwana, co powoduje okaleczenie osoby osieroconej. Proces uzdrawiania rozumiany jest jako proces radzenia sobie z osieroceniem, odbudowywania na nowo swojej tożsamości także w odniesieniu do osoby, która umarła, a także odbudowie siebie samego jako integralnej całości (Krzyżanowski, Różańska, Chybicka i in. 2005; de Walden-Gałuszko 1996).

Zarówno żałoba, jak i osierocenie dotyczą praktycznie każdej sfery życia człowieka, w tym także sfery duchowej. Śmierć bliskiej osoby może

wyodróżniać pytania egzystencjalne, przed którymi stają osoby osierocone. Gdy mamy do czynienia z sytuacją, w której jeden z członków rodziny choruje terminalnie, wówczas jeszcze za jego życia często zaznaczają się wyraźniej potrzeby duchowe także u pozostałych osób z jego najbliższego otoczenia (Janecki, Pyszkowska, Janecka 2003).

Objawy emocjonalne i zachowania osoby w żałobie są podobne do tych, które stwierdza się w przypadku depresji, natomiast ważne tu jest kryterium powolnego wygasania tych objawów w trakcie prawidłowo przebiegającej żałoby i ich ciągłość lub nawet nasilenie się w przebiegu depresji. Myśli samobójcze mogą się pojawić zarówno w żałobie, jak i depresji, jednak w przypadku osierocenia są one stosunkowo rzadkie, a w depresji myśli samobójcze pojawiają się stosunkowo często (Sagan, Pakosz, Janecki 2010). Gdy mamy do czynienia z depresją, wsparcie otoczenia nie przynosi poprawy samopoczucia, natomiast w żałobie spełnia ono dla osoby osieroconej ważną funkcję terapeutyczną. Prawidłowe rozpoznanie stanowi podstawę do zaplanowania adekwatnej pomocy. Błędne rozpoznanie może skutkować przykładowo włączeniem leków przeciwdepresyjnych, które w prawidłowo przebiegającej żałobie są nieskuteczne (Kaplan, Sadock 1995).

Sposób przeżywania żałoby nie zależy jedynie od samej straty, lecz w dużej mierze od tego, jak dana osoba ją interpretuje i postrzega (Ostrowski-Thomas 1993). Zasadniczym sensem żałoby jest przerzucenie mostu między dwoma etapami życia – przed stratą i po niej. W tym procesie istotne jest, aby włączyć doświadczenie straty do zasobu wspomnień (przeszłość) oraz zaangażować się w dalsze życie (przyszłość). Żałoba jest więc przejściem od dezintegracji wywołanej doświadczeniem straty do reorganizacji (Kleszcz-Szczyrba 2016). Obejmuje całego człowieka, wszystkie aspekty jego życia, a więc zarówno wymiar somatyczny, psychiczny, społeczny, jak i duchowy. Aby zaistniał progres w przeżywaniu żałoby i aby mogła ona rozwinąć się właściwie (zgodnie ze swoim celem), konieczne jest najpierw realne uznanie samej straty, przyjęcie jej jako zaistniałego faktu (Sanders, 2001). Chodzi tu o przyjęcie i zintegrowanie trudnej wiadomości o śmierci bliskiej osoby na różnych po-

ziomach: intelektualno-poznawczym, emocjonalnym, behawioralnym, społecznym, duchowym. Ten etap poprzedza dalszą adaptację do nowych okoliczności, która z czasem przynosi szansę dostrzeżenia nowego sensu (Dziedzic 2005).

Pytanie o sens

Jak zauważa Robert Neimeyer, żałoba – jako reakcja na utratę znaczącej postaci przywiązania na skutek śmierci – zakłóca narrację o sobie samym u osób przeżywających stratę i zazwyczaj konfrontuje je w niespodziewany sposób z poszukiwaniem sensu zarówno w samej stracie, jak też w ich zmienionym życiu. Liczne badania prowadzone wśród różnych grup osób, które doświadczyły straty bliskiego, niezależnie od tego, czy zmarł on w wyniku przyczyn naturalnych, czy tragicznych wypadków, ukazują istnienie zależności między nieumiejętnością lub trudnościami w odnalezieniu sensu w tym doświadczeniu życiowym, a stopniem powikłania przeżywanej żałoby. W oparciu o literaturę przedmiotu można wysnuć wniosek, że proces związany z poszukiwaniem sensu w doświadczeniu żałoby odgrywa kluczową rolę w adaptacji do straty bliskiej osoby. Kryzys sensu jest szczególnie ostry dla osób w żałobie po samobójstwie, zabójstwie lub wypadku śmiertelnym dotyczącym członka rodziny. Te osoby zgłaszają znacznie bardziej intensywne zmagania z odnalezieniem sensu (lub jego zakwestionowaniem) w stracie niż ci, których bliscy zmarli śmiercią naturalną (Neimeyer 2011).

W świetle badań profesjonalistów zajmujących się zawodowo towarzyszeniem osobom w żałobie, kluczowym elementem w procesie rekonstrukcji poczucia sensu, a także w odnajdywaniu nowych znaczeń i wartości w życiu po stracie, jest zbudowanie lub kultywowanie bezpiecznej i wspierającej relacji. Relacja ta powinna charakteryzować się głębokim i empatycznym słuchaniem, co sprzyja otwartości i zaufaniu. Ponadto, istotne jest eksplorowanie duchowych i egzystencjalnych zagadnień, przetwarzanie emocji oraz wykorzystanie istniejących mocnych stron i zasobów. Taki sposób wsparcia pozwala osobom w żałobie odnaleźć

nowe ścieżki i nadzieję, otwierając drzwi do uzdrowienia i osobistego wzrostu (Neimeyer 2011).

W dyskusjach na temat żałoby niekiedy występuje zbyt duża koncentracja na tym, jak osoby przeżywające śmierć kogoś bliskiego starają się zrozumieć swoją stratę i to, co przeżywają. Istnieje wówczas ryzyko, że zostanie pominięty lub niewystarczająco zauważony niezwykle istotny aspekt, stanowiący również potencjalny czynnik wspomagający proces rekonstrukcji swojej tożsamości po stracie – jest nim życie samo w sobie i jego znaczenie. Śmierć ukochanej osoby jest szczególnym rodzajem doświadczenia przemijalności życia, a jednocześnie zwróceniem uwagi na to, co jest trwałe nawet w zderzeniu ze śmiercią – „w każdej stracie można usłyszeć szept Nieutralcalnego” (Grzywocz 2004, s. 29).

Również docenienie życia może być elementem wzrostu potraumatycznego. Życie, w swojej codzienności i prostocie, może stać się przestrzenią, w której różnorodne doświadczenia i interakcje mogą pomóc w odnalezieniu sensu i celu po stracie. Adekwatnym źródłem wsparcia w tego rodzaju sytuacji może okazać się także logoterapia, znana także jako trzeci wiedeński nurt psychoterapii. Stworzona przez Victora Emila Frankla, który sam doświadczył żałoby po śmierci w obozie koncentracyjnym żony, rodziców i brata, jest psychoterapią zorientowaną na problematykę sensu życia, który jest uznawany za najsilniejszy czynnik motywujący (Frankl 2017a).

Logoterapia jako narzędzie w radzeniu sobie z żałobą

W obliczu straty, jaką niesie ze sobą śmierć bliskiej osoby, logoterapia proponuje między innymi, aby spojrzeć na życie zmarłego przez pryzmat wartości, które były dla niego istotne i które wypełniał. Takie podejście może ułatwić dostrzeganie sposobów, w jakie można kontynuować jego dziedzictwo i pielęgnować pamięć o nim. Logoterapia staje się więc nie tylko narzędziem do radzenia sobie z żałobą, ale także drogą do odkrywania nowych horyzontów w obliczu straty. Sens jest wszechobecny i niewyczerpywalny, każdego dnia oferuje się na nowo (Lukas 2024b).

Uczennica Frankla, Elisabeth Lukas, stwierdza, że „życie jest zbyt barwne i wielorakie, by nie mogło zgotować każdemu czegoś zaskakującego, przynieść jakiegoś znaku, który nim wstrząśnie, czy jakiegoś impulsu ze strony bliźnich. Istnieją po prostu odcinki drogi, na których cierpimy pragnienie, ale wolno nam ufać, że nawet największe pragnienie zostanie kiedyś zaspokojone” (Lukas 2024b, s. 85). Taka perspektywa pozwala nie tylko na uhonorowanie pamięci zmarłego, ale także na podjęcie działań służących realizacji wartości, które były mu bliskie i kształtowały jego życie. Tego rodzaju postawa jest więc przekuciem cierpienia w tryumf, przekształceniem bólu w motywację do działania, co z kolei może pomóc dostrzec nowe horyzonty potencjalnych sensów i wartości czekających na spełnienie. Co prawda świadomość straty nie mija i nie staje się mniej bolesna, jednak każdy krok w stronę tego rodzaju działania, myślenia i przeżywania jest krokiem ku przyszłości, w której pamięć o zmarłym jest nie tylko wspomnieniem, ale żywą inspiracją do kreowania rzeczywistości. W ten sposób czas żałoby jest budowaniem mostu między przeszłością a przyszłością, pozwalając osobie próbującej uporać się z trudnymi emocjami towarzyszącymi żałobie na nowo zdefiniować jej cele i wartości w świetle doświadczeń, które przeżyła.

Niemiecka logoterapeutka podkreśla istotny aspekt miłości w kontekście przeżywania żałoby. Smutek i tęsknota za osobą, która odeszła, stają się niejako „ceną” za dar, jakim była jej obecność i miłość. Im głębsza i bardziej zażyła była ta relacja, tym silniej odczuwany jest ból po stracie bliskiego człowieka. Dlatego pierwszym krokiem w procesie żałoby jest uświadomienie sobie, że ból, który obecnie przeżywamy, jest naturalną reakcją na utratę kogoś lub czegoś cennego. Wdzięczność za wspólnie spędzone piękne chwile, które na zawsze pozostaną w pamięci, zawiera już w sobie ziarno pocieszenia. Żałoba może prowadzić do głębszego zrozumienia, że w rzeczywistości wszystko, co posiadamy, ludzie, których spotykamy, a nawet samo życie jest „pożyczone” – nic nie jest nam dane jako „własność” czy pewnik (Lukas 2024a).

Żałoba, podobnie jak miłość, jest czymś więcej niż tylko uczuciem. Uczucia mogą być wywołane lub tłumione sztucznie, np. przez substan-

cje psychoaktywne lub elektryczną stymulację określonych części mózgu. Natomiast żałoba ma inny charakter – usytuowana jest w duchowym centrum osoby i związana ze świadomością utraty czegoś wartościowego. Środki uspokajające nie są w stanie usunąć tej świadomości ani też zapobiec jej obecności na każdym etapie przeżywania żałoby. Podobnie też nic nie może cofnąć straty, która zaistniała ani zastąpić utraconej osoby. Tego rodzaju próby skończyłyby się jedynie jeszcze większym podkreśleniem jej wyjątkowości i niepowtarzalności. Nic nie może zdewaluować skarbu, jakim była ta osoba. Jednak to właśnie tego rodzaju nierozłącznie wpisana w żałobę świadomość straty może stać się kluczowym czynnikiem w radzeniu sobie z cierpieniem, które z tej świadomości wynika. Jest jak brama, za którą zaczynają być dostrzegalne nowe perspektywy spojrzenia na dane okoliczności i wydarzenia. Przekraczając tę bramę, zmiana ulega zarówno punkt widzenia osoby przeżywającej żałobę, jak i jej emocje (Lukas 2024a).

Godnym uwagi jest także model żałoby skoncentrowany na sensie (ang. *The Meaning-Centered Grief Model*) zaproponowany przez Marię Dezelic i Gabriela Ghanouma, nawiązujący do logoterapii oraz analizy egzystencjalnej Frankla, a przy tym integrujący także inne modele żałoby, autorstwa Johna Bowlby'ego, Ashley Davis Bush, Elisabeth Kübler-Ross, Roberta Neimeyera oraz Therese A. Rando. Autorzy tej koncepcji odwołują się do dwóch triad, o których wspomina Frankl: triady tragicznej (obejmującej nieuchronne cierpienie, winę i śmierć) oraz triady neurotycznej (w skład której wchodzi agresja, depresja i uzależnienie). Poszczególne komponenty tych triad mogą być doświadczane przez osoby przeżywające żałobę (Dezelic, Ghanoum 2014).

Celem towarzyszenia i wsparcia jest, aby osoba w żałobie dostrzegła, że jej wola sensu wciąż jest żywa, pomimo doświadczenia ogromnej straty. Drogowskaz sensu wskazuje zatem drogę do uzdrowienia duchowej rany spowodowanej śmiercią bliskiej osoby. Osoba wspierająca ma za zadanie pomóc w odkryciu potencjału sfery noetycznej („zasoby ducha”), która obejmuje rdzeń duchowy (*nous*) jako istotę osoby, a także takie wartości, jak: odpowiedzialność, zdolność wyboru postawy, wolność

do realizacji sensu, cele życiowe, kreatywność, wyobraźnię, sumienie, miłość, świadomość śmiertelności, samotranscendencja, zdolność do przebaczenia oraz poczucie humoru. W miarę jak osoba w żałobie reaktywuje swoją wolę sensu i wydobywa ją spod gruzów trudnych emocji, stopniowo odzyskuje odczucie, że życie znowu nabiera blasku i może być pełne pasji (Dezelic, Ghanoum 2014). Odkrywaniu tego nowego sensu sprzyja świadome zaangażowanie w życie, które nieustannie oferuje nowe możliwości realizacji sensu czy to przez realizację wartości twórczych (kreatywnych), wartości przeżyciowych (doznawane), czy też wartości postawy, których urzeczywistnienie polega na sposobie odnoszenia się do życiowych ograniczeń, dzięki czemu otwiera się nowy, osobisty obszar wolności (Frankl 2017b, s. 74–76).

Rola i kierunki wsparcia w procesie żałoby

Co więc można zrobić, aby skutecznie wesprzeć nastolatka po stracie bliskiej osoby? W ramach wyjścia naprzeciw wielopoziomowym potrzebom (socjalnym, psychologicznym, edukacyjnym, duchowym) Fundacja Hospicyjna z siedzibą w Gdańsku opracowała program wsparcia osieroconych dzieci i młodzieży pod nazwą Fundusz Dzieci Osieroconych Tumbo Pomaga, który obejmuje również program wsparcia edukacyjnego adresowanego do nauczycieli i pedagogów, a także lokalnych społeczności (Paczkowska, 2021). Wsparcie ze strony osób bliskich, przyjaciół, niekiedy również pedagogów, psychologów lub terapeutów może odegrać kluczową rolę w tym okresie. Ważne, aby umożliwić młodej osobie wyrażenie swoich emocji, a także stworzyć przestrzeń do dzielenia się wspomnieniami o zmarłym rodzicu. To może pomóc w budowaniu nowej tożsamości, która uwzględnia utratę, ale jednocześnie celebrować życie i wartości, które rodzic przekazał. Ostatecznie proces żałoby, również w przypadku młodzieży, jest nie tylko zmaganiem się z bólem straty, ale także szansą na rozwój, refleksję i odkrywanie własnej siły oraz zdolności do adaptacji w obliczu trudnych doświadczeń.

Wobec tak ogromnej tragedii jak śmierć bliskiej osoby kluczowe staje się zwrócenie uwagi na podstawowe potrzeby nastolatka, takie jak poczucie pewności, stabilizacji i bezpieczeństwa. Mimo że osoby w okresie adolescencji często wiedzą, że są kochane przez swoich rodziców, w głębi serca mogą odczuwać ogromne rozczarowanie i zawód, kiedy matka lub ojciec umiera. W tak trudnych chwilach niezwykle ważna jest empatyczna obecność, która stanowi najskuteczniejsze antidotum na lęk oraz poczucie opuszczenia. To, co może przynieść ukojenie, to nie tylko rozmowy, ale również wspólne omawianie konkretnych rozwiązań, które pomogą zorganizować nowe życie po stracie. Czasami nastolatek, przeżywając smutek związany ze śmiercią jednego z rodziców, dzwoni do drugiego rodzica z pozornie błahymi pytaniami, w rzeczywistości pragnąc jedynie usłyszeć jego głos. Tego rodzaju interakcje są niezmierznie ważne; świadczą o potrzebie bliskości i wsparcia, które mogą pomóc w procesie żałoby (Keirse 2005). Obecność – zarówno fizyczna, jak i emocjonalna – odgrywa tu kluczową rolę. Warto więc być uważnym i gotowym na takie momenty, oferując ciepło, zrozumienie oraz przestrzeń do wyrażania emocji. W ten sposób rodzic może pomóc nastolatkowi odnaleźć się w nowej rzeczywistości, dając mu poczucie, że nie jest sam w obliczu tej trudnej sytuacji.

Inną istotną potrzebą jest potrzeba bliskości. Kiedy jedno z rodziców umiera, nastolatek traci połowę swoich najważniejszych relacji. Natomiast w przypadku śmierci rodzeństwa istnieje ryzyko, że może stracić wszystkie, jeżeli rodzice będą skoncentrowani wyłącznie na żalu po zmarłym dziecku. Poświęcenie nastolatkowi uwagi, czasu oraz stworzenie atmosfery do dzielenia się uczuciami pozwoli mu poczuć, że jest kimś ważnym i nadal są osoby, którym może zaufać. Z potrzebą bliskości wiąże się potrzeba dzielenia się myślami i uczuciami oraz znalezienia ulgi w cierpieniu wywołanym stratą. Kolejną potrzebą jest zachowanie duchowej więzi ze zmarłym, a także potrzeba powrotu do normalnego rozwoju. Poradzenie sobie ze stratą nie jest równoznaczne z rozwiązaniem więzi ze zmarłym. Cień straty bliskiej osoby może pojawić się nagle, w jakichś przełomowych wydarzeniach w późniejszym życiu. Pa-

mieć o zmarłym jest pewnego rodzaju kotwicą dla tożsamości, punktem odniesienia, częścią osobistej historii życia, jednak w przypadku właściwego przebiegu żałoby nie paraliżuje teraźniejszości. Wiele osób obawia się, że pozostawiając za sobą żal po zmarłym, stracą go na zawsze, a nawet będą czuły, że zdradzają jego pamięć. Jednak długotrwała żałoba nie zawsze jest dowodem głębokiej miłości do bliskiej osoby, a szybki powrót do codzienności nie oznacza, że zmarły nie był dla nas ważny. Czasem wynika to z determinacji, by mimo wszystko odczuwać radość z życia i doceniać jego wartość. Reaktywacja procesu rozwoju nastolatka, który stracił jednego z rodziców, jest nadal możliwa. Choć przebiegać będzie w zupełnie nowych okolicznościach i może przyjąć formy, o których wcześniej nie pomyślał, to wciąż stanowi szansę na piękne życie pełne sensu (Keirse 2005). Miłość i pamięć o zmarłym mogą współistnieć z radością i chęcią do życia, podobnie jak prawdziwa radość nie wyklucza cierpienia, lecz stawia mu czoło i jest od niego mocniejsza.

Podsumowanie: od smutku do sensu

Pełne współodczuwania dzielenie chwil smutku ma niezwykłą moc; nierzadko sięga głębiej i pozostawia silniejszy ślad w pamięci i sercu niż najbardziej radosne momenty. Mierzenie się z wyzwaniami, jakie niesie życie, w tym ze śmiercią bliskich, stanowi wyraz zaufania do tajemnicy życia i wiary w jego sens. Rozważając temat żałoby nastolatków i towarzyszenia im w przechodzeniu przez nią, warto sięgnąć do mądrości zawartej w *liber naturae*. Podobnie jak w przyrodzie, ludzkie życie charakteryzuje się nieustannym rytmem przemian, który jest jego integralną częścią. Zimowe miesiące, często postrzegane jako czas zatrzymania, stagnacji i spowolnienia, stają się okazją do refleksji oraz wewnętrznego wyciszenia. To czas sprzyjający temu, by asymilować i przetwarzać to, co trudne, poszukując w tym sensu i zrozumienia. Jednak po zimie zawsze przychodzi wiosna, która niesie ze sobą odnowę, świeżość i życie, budząc pragnienie zmian, motywując i dodając sił. Ten cykl zmartwychwstania,

wpisany w samą istotę naszego istnienia, przypomina, że po życiowych burzach i zawirowaniach przychodzi moment odrodzenia. Każda nowa wiosna, która się pojawia, przynosi doświadczenie radości na zupełnie innym poziomie – radości, która wynika z doświadczeń zdobytych w trudnych czasach. Życie to nieustanny proces, w którym każdy koniec poprzez nadzieję otwiera drogę do nowego początku. W chwilach smutku i przygnębienia warto pamiętać, że noc bywa najciemniejsza tuż przed świtem.

Bibliografia

- Binnebesel J., Formella Z., Katolyk H., *Tanatopedagogiczny kontekst wielowymiarowości żałoby*, Białostockie Studia Prawnicze 28 (2023), 215–258.
- Dezelic M.S., Ghanoum G., *An Existential Approach for Addressing the Lifelong Phase in Grief*, 2014; <https://www.drmariedezelic.com/meaning-centered-grief-model>, [dostęp: 9.04.2025].
- Dołęga Z., *Adaptacja wtórna i inne statusy kondycyjne żałoby rodziców po stracie dziecka*, „Psychologia rozwojowa”, 3 (2022), s. 25–35.
- Dziedzic J., *Doświadczenie żałoby w kontekście psychologicznym*. w: J. Makselon, (red.), *Człowiek wobec śmierci. Aspekty psychologiczno-pastoralne*, Kraków 2005.
- Frankl V. E., *Człowiek w poszukiwaniu sensu*, Warszawa 2017 (a).
- Frankl V. E., *Lekarz i dusza. Wprowadzenie do logoterapii i analizy egzystencjalnej*, Warszawa 2017 (b).
- Grzywocz K., *Jak przeżyć stratę*, „Zeszyty formacji duchowej” 24 (2004), s. 29–37.
- Janecki M., Pyszkowska J., Janecka J., *Potrzeby rodziny chorego w okresie terminalnym*, w: Niebrój L., Kosińska M. (red.), *Rodzina: opieka nad chorym*, Katowice 2003.
- Kaplan H., Sadock B., *Psychiatria kliniczna*, Wrocław 1995.
- Keirse M., *Smutek dziecka. Jak pomóc dziecku przeżyć stratę i żałobę?*, Radom 2005.

- Kleszcz-Szczyrba R., Czy każdej stracie „potrzebna jest” żałoba i czy każdej żałobie „potrzebna jest” terapia?, w: R. Kleszcz-Szczyrba, A. Gałuszka (red.), *Utrata i żałoba: teoria i praktyka*, Katowice 2016, s. 111–121.
- Krakowiak P., *Strata, Osierocenie i Żałoba – poradnik dla pomagających i dla osób w żałobie*, Gdańsk 2008.
- Krzyżanowski D., Różańska O., Chybicka A., Mess E., *Osierocenie osób dorosłych po stracie osoby bliskiej*, „Onkologia Polska” 8 (2005), 123–130.
- Kuleta M., *Doświadczenie żałoby*, w: *Zdrowie – stres – choroba w wymiarze psychologicznym*, H. Wrona-Polańska (red.), Kraków 2008.
- Kuleta M., Wasilewska M., *Rodzina w żałobie – wpływ doświadczenia utraty na funkcjonowanie rodziny jako systemu*, „Państwo i Społeczeństwo” 3 (2007), 73 – 85.
- Ludwikowska-Świeboda K., *Attachment style and experiencing the symptoms of complicated grief after the death of a spouse – preliminary research among widowed women*, „Psychiatria i Psychologia Kliniczna” 20 (2020), 112–121.
- Lukas E., *Love lives on in grief*, Tredition GmbH, Ahrensburg 2024 (a).
- Lukas E., *Odkryj sens, zmienisz życie. 52 sposoby na wewnętrzny sukces*, Kraków 2024 (b).
- Neimeyer R., *Reconstructing Meaning in Bereavement*, „Rivista di Psichiatria”, 46 (2011), 332–336.
- Ostrowski-Thomas K., *Żałoba i utrata — pomoc dzieciom w radzeniu sobie*, w: Badura-Madej (red.), *Psychologiczne aspekty śmierci umierania i żałoby*, Kraków 1993.
- Poleszak W (red.), *Wyzwania i zagrożenia adolescencji*, 2016.
- Przetacznik-Gierowska M., Tyszkowa M., *Psychologia rozwoju człowieka. T. 1*, Warszawa 1996.
- Walden-Gałuszko de K., *U kresu. Opieka psychopaliatywna, czyli jak pomóc choremu, rodzinie i personelowi medycznemu środkami psychologicznymi*, Gdańsk 1996.
- Sagan M., Pakosz A., Janecki M., *Rola opieki paliatywnej w okresie żałoby i osierocenia*, „Medycyna Paliatywna” 3(2010), 132–135.
- Sanders C.M., *Jak przeżyć stratę dziecka*, Gdańsk 2001.
- Sztobryn-Bochomulska J., *Możliwości uczenia się osób w żałobie. Koncepcja indywidualnej ścieżki żałoby w ujęciu J. Williama Wordena*, „Exlibris Social Gerontology Journal” 26 (2024), 69 – 85.

From sadness to meaning. Teen mourning as a process of rediscovering the joy of life in the face of loss

Abstract

Adolescent bereavement is a complex process that combines the personal struggles resulting from the suffering caused by the death of a loved one with the challenges and developmental changes characteristic of this developmental stage of adolescence. Bereavement can be both a regressive process and a path to personal growth. Memories of the deceased can become an integral part of an adolescent's identity, and the mourning process can lead to a deeper understanding of the self and the value of life. The article presents various aspects of bereavement, including its impact on adolescents' emerging personality, interpersonal relationships and emotional regulation. Attention is also given to the role of social support and existential exploration, which can help an adolescent find his way in the new reality. Emotional support, presence and attentiveness are key in helping young people cope with difficult feelings such as loneliness, grief and longing. Logotherapy can be a helpful tool in helping adolescents cope with grief. This emphasizes the importance of finding meaning in life after loss, which can lead to discovering inner strength, setting new goals, personal growth and rebuilding the joy of life. The article aims to raise awareness of the unique needs of bereaved adolescents and suggest ways to support them in this difficult adaptation process.

Keywords: bereavement, adolescents, death, meaning, sadness, joy.