ISSN 2083-8972

Żałoba oraz jej wpływ na rozumienie etyki[1]

MONIKA BAKALARZ

Streszczenie

W artykule przedstawione zostało pozytywne ujęcie żałoby jako symbolicznego przezwyciężenia śmierci. Taka koncepcja żałoby konfrontuje śmierć z wymiarem znaczenia, czasu oraz etyki. Jednocześnie żałoba ukazana zostaje w oparciu o stanowiska charakteryzujące ją jako proces rozgrywający się na planie indywidualnej psychiki, tak jak to się dzieje u Sigmunda Freuda i Melanie Klein. Dokonując analizy stanowisk psychoanalitycznych, skonfrontowane zostają założenia oraz przesłanki towarzyszące tym teoriom w celu pokazania zarówno ich ograniczeń, jak i ich mocy odkrywczych. Teoria freudowska ukazuje żałobę jako naturalną odpowiedź na utratę obiektu mającą zakończyć się oderwaniem od niego, a M. Klein przedstawia złożoności wewnętrznego świata jednostki, ukazując obiekty istniejące wewnątrz psychiki w postaci utrwalonej w mentalnych – negatywnych i pozytywnych – reprezentacjach. Zadaniem jednostki jest konfrontacja wewnętrznych obrazów z realnymi obiektami oraz z groźbą ich utraty skutkującą powrotem na dziecięcą pozycję depresyjną. Jednocześnie koncepcja Klein zakłada możliwość przezwyciężenia depresyjnej pozycji w żałobie, co daje pozytywne ujęcie żałoby, rozwinięte na planie antropologicznym przez Alfonso M. di Nolę uzasadniającego teoretycznie zamiar pozytywnego ujęcia znaczenia żałoby jako symbolicznego zwycięstwa nad śmiercią, co stanowi motyw przewodni niniejszego artykułu.

Pytanie dla góry

W jednej z legend wschodnich[2] jest mowa o świętej górze – Narayamie, na którą, jak nakazywał pradawny obyczaj, okoliczna ludność zanosiła starców nie będących w stanie już żyć. Obowiązek ten należał do ich własnych dzieci. Na górze

1 Artykuł powstał w ramach projektu K/ZDS/005729 pt. *Odpowiedzialność umierania i śmierci*.

2 F. Shichiro, *Ballada o Narayamie*, [w:] *Ballada o Narayamie: opowieści niesamowite z prozy japońskiej*, autor zbiorowy, przeł. Blanka Yonekawa, PIW, Warszawa 1986.

dusza człowieka odchodziła do Boga. Gdy padał śnieg, uważano to za wyraz błogosławieństwa. Znak, iż ciało nie będzie cierpiało, a dusza ludzka szybko wróci do Boga. W zekranizowanej opowieści o Narayamie główny bohater – młody mężczyzna – zanosi swoją ukochaną matkę na własnych plecach na górę. Przed wędrówką nie może się pogodzić z utratą matki i pragnie wiedzieć, czy jej dusza odejdzie do Boga, jak poucza starszyzna. Gdy śnieg spadnie na górę, będzie to dla niego znak, iż Bóg istnieje. Niosąc matkę na górę, nie wolno im z sobą rozmawiać, gdyż należy to do części religijnego obrzędu pożegnania. Kiedy nadchodzi pora pożegnania i matka zostaje przez syna wniesiona na górę, syn nie chce odejść i tuli z rozpaczą swoją matkę w ramionach. Wtedy ona wymierza mu policzek. Syn z pokorą odchodzi. Obraz ukazuje matkę siedzącą z zamkniętymi oczami, w całkowitym spokoju oczekującą śmierci. Pada śnieg. Gdy jej syn wraca do wioski, widzi pierwsze płatki. Czy są one odpowiedzią na jego pytanie? Czy są znakiem? Czy święta góra udziela prawdziwej odpowiedzi? Czy matka tego człowieka wróci do Boga, gdy spadnie śnieg?

Wprowadzenie

Obraz przywołany przeze mnie na wstępie pokazuje, jak ważne dla każdego człowieka jest pożegnanie ze swoim życiem i z życiem ludzi, których kocha. Dzięki temu często udaje się dostrzec wagę i znaczenie życia. Każdy taki proces pożegnania jest formą żałoby.

Od czasów Sigmunda Freuda, po raz pierwszy badającego naukowo zjawisko ludzkiej żałoby, w literaturze humanistycznej, szczególnie w psychologii, zwykło się zwracać uwagę na „pracę" żałoby. Wskazuje to na dwie rzeczy. Po pierwsze żałoba, będąc zjawiskiem psychicznym wywołanym utratą bliskiej osoby, dokonuje w ludziach pewnej „pracy" – wywołuje w ich życiu zmiany. Po drugie człowiek „przepracowuje" w sobie utratę drugiego człowieka, a więc zmaga się doświadczeniem cierpienia. Można jednak postawić pytanie, jakiego „dzieła" dokonuje to wewnętrzne działanie duchowe, które można nazwać „żałobą"? Czy dzieło żałoby można zatem nazwać „dziełem pożegnania"?

W artykule będę badała żałobę jako odpowiedź na utratę drugiego człowieka. Tego rodzaju odpowiedź może być nacechowana ambiwaletnym doświadczeniem znaczenia życia. Z jednej strony żałoba wystawia na próbę nasze przekonanie o znaczeniu życia z powodu jego kruchości. Z drugiej strony jest też w stanie otworzyć nas na bardziej etyczne postępowanie oraz większy szacunek dla życia. Badanie teorii żałoby nie może pominąć, czy też pozostać neutralne wobec pytań o sens życia oraz pytań, co to znaczy żyć dobrze, w jaki sposób żałoba może zainicjować dla tego, kto ją przeżywa, nową drogę życiową, przeorganizować jego pojęcia etyczne oraz pogłębić wymiar etycznego postępowania.

Wprawdzie wiara w kontynuację życia po śmierci może złagodzić ból pożegnania ze zmarłym, ale nie sprawia, że nie doświadczamy żałoby. Jest możliwe, iż nie jesteśmy w stanie przyjąć całkowitej utraty i pożegnania z ukochanymi osobami,

gdyż „żyją" oni w nas – w naszych uczuciach i pamięci. W tym sensie problemem poznawczym jest sama możliwość utraty kogoś drugiego – jego śmierci. Wydaje się, iż w śmierci kogoś drugiego spotykamy się z dwoma wymiarami tej śmierci, które przeżywamy w żałobie – ze śmiercią cielesną i symboliczną – znaczeniem drugiego człowieka w naszym życiu. W tym ostatnim sensie śmierć nie oznacza tego samego: ktoś może umrzeć fizycznie, lecz nadal jest dla nas ważny. Powyższe wprowadzenie definiuje wstępne założenia pojęciowe pracy. Dalsze analizy będą polegały na badaniu, w myśli humanistycznej, ujęć procesu żałoby oraz znaczenia żałoby dla etycznego postępowania oraz szacunku dla życia.

2. Żałoba w psychoanalizie

2.1. Stanowisko Sigmunda Freuda

W tekście *Żałoba i melancholia* Freud po raz pierwszy dokonał metodycznej analizy i obiektywizacji naukowej procesu żałoby w związku z porównaniem oraz odróżnieniem tego zjawiska od melancholii. Wydaje się, iż definicja żałoby przez niego ustalona jest dość oczywista. Nie dokonuje on szerszego jej rozwinięcia, przyjmując, iż proces żałoby dokonuje się samoistnie i nie podlega leczeniu. Żałoba w tym ujęciu oznaczałaby odżałowanie realnej straty obiektu, a więc czegoś ważnego dla nas, z czym związaliśmy naszą energię miłosną. Po tym odżałowaniu następuje wycofanie energii miłosnej związanej z utraconym obiektem i przeniesienie jej na inne występujące dla nas obiekty. Freud definiuje ten proces oraz objawy żałoby następująco:

> Żałoba jest zazwyczaj reakcją na utratę kochanej osoby lub jakiego abstraktu – na przykład ojczyzny, wolności, ideału. […] Głęboką żałobę, będącą reakcją na utratę kochanej osoby, cechuje, podobnie jak w melancholii, obniżenie nastroju, utrata zainteresowania światem zewnętrznym, niemożność zastąpienia utraconego obiektu miłości innymi oraz wycofanie z każdej aktywności, która nie jest związana ze wspominaniem utraconego obiektu. To zahamowanie i ograniczenie *Ego* jest wyrazem całkowitego oddania się żałobie. Reakcja ta nie wydaje nam się patologiczna, ponieważ znając jej przyczynę, rozumiemy ją. Prześledźmy teraz, na czym polega i jak przebiega proces żałoby. Rzeczywistość pokazuje, że obiekt kochany nie istnieje, co wymaga wycofania całego *libido* z tego obiektu. Wymóg ten powoduje zrozumiały sprzeciw – powszechnie wiadomo, że ludzie niechętnie porzucają swe libidynalne pozycje, nawet wtedy, gdy substytut obiektu jest w pobliżu. Sprzeciw może być tak silny, że powoduje odwrócenie się od rzeczywistości […]. Wymóg porzucenia obiektu i wycofanie z niego *libido* nie realizuje się nagle – proces ten jest rozciągnięty w czasie, realizując się stopniowo, przy ogromnym wydatku energii katektycznej. W czasie trwania tego procesu istnienie tego obiektu jest przedłużone – istnieje on nadal, wbrew trudnej do przyjęcia rzeczywistości, w psychice odbywającego żałobę. […] Gdy zaś proces żałoby dokona się – *Ego* staje się znowu wolne i niezahamowane[3].

[3] S. Freud, *Żałoba i melancholia*, przeł. J. Jabłońska-Dzierża, [w:] *Depresja. Ujęcie psychoanalityczne*, red. K. Walewska, J. Pawlik, PWN, Warszawa 1992, s. 20–30.

W powyższych zdaniach autor stwierdza, iż żałoba jest reakcją na zrozumiałą utratę, a więc jest racjonalna. Freud wychodzi z poziomu ego tracącego swój obiekt. Stąd żałoba stanowi formę reakcji na pozbawienie czegoś, co ma cechy własności, przynależąc do ego inwestującego w ten obiekt swoje uczucia. W ten sposób pozbawienie ego jego obiektu skutkuje przeżyciem braku obiektu w rzeczywistości. Skutkiem tego jest odwrócenie się od rzeczywistości. Freud uznaje żałobę za proces trudny, wymagający przekształcenia, a także wycofania uczuć z obiektu, oderwania się emocjonalnego, dzięki czemu ego odzyskuje wolność do ponownego wchodzenia w związki oparte na miłości. Taka ocena procesu żałoby jest niewątpliwie słuszna, a Freud jest pionierem w badaniach nad żałobą.

Powołując się na przeprowadzone w książce Alfonso M. di Noli badania nad pojęciem żałoby w szkole freudowskiej można rozwinąć analizę pojęcia żałoby. Autor następująco charakteryzuje występujące u Freuda pojęcie żałoby:

> Pozorny brak uczuć u osób dotkniętych świeżą żałobą może być spowodowany utożsamieniem się ze zmarłym. Złudzenie, że utracona osoba jest jeszcze żywa i utożsamienie się z nią są ze sobą ściśle związane. […] Jednocześnie dokonuje się ambiwalentna introjekcja utraconego przedmiotu, umacnianie się uczuć w stosunku do wcielonego przedmiotu, uprzednio skierowanych do przedmiotu rzeczywistego: z tymi fazami związane jest poczucie winy. *Trauerarbeit,* „wypracowanie cierpienia", powinno być zatem rozumiane jako „praca międzypsychiczna", następująca po utracie ukochanego przedmiotu, w której wyniku podmiotowi udaje się uwolnić od bólu […]. Podstawowym elementem tej psychicznej pracy nie jest, jak można sądzić, tak zwana *negacja,* w różnych znaczeniach niemieckiego *Verneigung* i *Verleugnung*, to znaczy zachowywanie się w obliczu zaistniałego faktu śmierci tak jakby nie miał on miejsca. Fundamentalną rolę odgrywa natomiast *oderwanie się (Unbesetzheit),* pojęcie bardzo lubiane przez szkołę freudowską. Oznacza ono wycofanie zaangażowania uczuciowego skierowanego uprzednio na przedmiot. Podmiot uzyskuje swoją wolność i swobodę dopiero wtedy, gdy dokona się proces oderwania. Innymi słowy, utrata jakiejś rzeczy, jakiejś osoby, niekoniecznie powodowana śmiercią, stanowi dramatyczne przeżycie, a żałoba, jako wypracowanie tematów tego przeżycia, pozwala na powrót do normalnego życia[4].

Tak więc, idąc za przytoczonym przez autora komentarzem do eseju Freuda, można zauważyć, iż w reakcji na śmierć drugiej osoby możemy się spotkać z różnymi formami radzenia sobie z bólem wywołanym utratą ukochanej istoty ludzkiej. Jedna może polegać na zaprzeczeniu samej utracie, druga na takich próbach ocalenia zmarłego, które polegają na jego introjekcji, czy też utożsamieniu się z obiektem utraconym. Obie stanowią jeszcze nieskuteczne formy przepracowania żałoby, gdyż oznaczają niemożność oderwania się od utraconego obiektu, tak jakby nie został utracony – przez zaprzeczenie śmierci, czy też tak, jakbyśmy mogli go zastąpić – poprzez utożsamienie z nim. Właściwym rozwiązaniem pracy żałoby okazuje się więc oderwanie. Oderwanie się od zmarłego może oznaczać właśnie wspomniane wyżej dzieło pożegnania. Z tym, że pożegnanie nie musi, według wyżej przedłożonej interpretacji, wyzbywać się znaczenia tego obiektu i zachowania go

[4] A.M. di Nola, *Tryumf śmierci. Antropologia żałoby*, dz. cyt., s. 17–18.

w przeszłości, lecz oznacza jednak pewien rodzaj emocjonalnego pozostawienia. U Freuda wydaje się, iż obiekt miłości może mieć dla ego znaczenie jedynie w rzeczywistości teraźniejszej. Rzeczywistość wskazuje, iż obiektu już nie ma, więc, pomimo bólu, ego musi odłączyć od niego uczucia. Freud nie przywołuje więc, niezależnego od śmierci obiektu, wymiaru jego symbolicznego znaczenia.

Trzeba odróżnić tu dwa doświadczenia – utratę istnienia obiektu oraz nie zawsze z nim związaną – utratę znaczenia tego obiektu dla ego. Wprawdzie znaczenie obiektu nie odnosi się wtedy do realnego istnienia, lecz obiekt trwa w pamięci w postaci znaczenia. Wydaje się, że mówiąc o „przedłużonym" istnieniu obiektu w psychice, Freud ma na myśli właśnie owo znaczenie obiektu. Nie tyle więc to obiekt „istnieje" w psychice, co istnieje nadal umysłowa reprezentacja obiektu w postaci jego znaczenia.

Żałoba u Freuda jest widziana przez pryzmat ego – w formie pozbawienia go w rzeczywistości jego obiektu, wydaje się być jedynie formą wywłaszczenia ego z przynależnej mu postaci energii, która była z obiektem związana. Dlatego u Freuda obiekt ulega podwójnemu zniszczeniu dla ego – raz w rzeczywistości realnej, a drugi raz, gdy odbierane jest mu znaczenie. Możliwe jest jednak, moim zdaniem, bycie w kontakcie ze znaczeniem zmarłego, które nie oznacza zaprzeczenia rzeczywistości śmierci, lecz utrzymuje pozytywne uczucia wobec utraconej osoby. Nie musi to oznaczać, jakby wynikało ze spojrzenia psychoanalitycznego, tkwienia w melancholii, lecz postawę afirmatywną wobec życia, etyczną, jak pokażę w dalszych częściach pracy. Taka forma bycia w żałobie nie odrzuca rzeczywistości, lecz dodaje do niej wymiar znaczenia. W ten sposób przeżyta żałoba staje się procesem, w którym nie tracimy znaczenia życia wraz ze śmiercią kogoś drugiego, lecz który może stać się szansą na pogłębienie wymiaru znaczenia.

2.2. Stanowisko Melanie Klein

W jednej ze swoich prac Klein, w nawiązaniu do tekstu Freuda o żałobie, ukazuje ją nie tyle jako jedną z wielu sytuacji, z którymi boryka się ego oraz stanowiących wyzwanie na drodze do uznania rzeczywistości, lecz, żałoba staje się według niej wyznacznikiem pierwszej sytuacji utraty obiektu przez dziecko, mającej miejsce w sytuacji utraty matczynej piersi symbolizującej miłość oraz bezpieczeństwo. Klein pisze następująco o tej sytuacji pierwotnej dziecięcej straty:

> Powiedziałam [...] że dziecko doświadcza uczuć depresyjnych, które osiągają punkt kulminacyjny tuż przed, w trakcie i po odstawieniu od piersi. Ten stan umysłu niemowlęcia nazwałam „pozycją depresyjną" i sugeruję, że jest to melancholia *in statu nascendi*. Obiektem, po którym dziecko przeżywa żałobę, jest pierś matki oraz wszystko, co w umyśle dziecka reprezentuje pierś i mleko: miłość, dobroć, bezpieczeństwo[5].

[5] M. Klein, *Żałoba i jej związek ze stanami maniakalno-depresyjnymi*, [w:] *Depresja. Ujęcie psychoanalityczne*, dz. cyt., s. 43.

Ta pierwsza sytuacja utraty przez dziecko czegoś ważnego dla jego życia staje się prototypem – rodzajem matrycy, w oparciu o którą w późniejszym życiu przeżywa żałobę. Sytuacja pierwszej straty aktywizuje dziecięcą pozycję depresyjną stanowiącą centralną pozycję w rozwoju dziecka. W oparciu o pierwszą stratę dziecko uczy się przezwyciężać żałobę przez tworzenie wewnętrznych reprezentacji mentalnych obiektów występujących w świecie i dąży do rekonstruowania sytuacji bezpieczeństwa oraz spokoju wewnętrznego przez odtworzenie „dobrego obiektu" oraz jego wewnętrznej reprezentacji będącej źródłem siły psychicznej w życiu dziecka umożliwiającej pokonanie pozycji depresyjnej. Wewnętrzne reprezentacje obiektów zewnętrznych są utrzymywane przez procesy introjekcji i projekcji uczestniczących w procesie budowania wewnętrznego świata. Oprócz uczuć strachu i poczucia winy, którym towarzyszy myśl o pochłanianiu zewnętrznych obiektów w procesie introjekcji wynikających ze strachu przez możliwością naruszenia dobrego obiektu, pojawiają się uczucia troski i tęsknoty za dobrym obiektem. Znajduje on swoją reprezentację psychiczną w umyśle dziecka, podlegając odtworzeniu i utrwaleniu, dając mu poczucie siły oraz bezpieczeństwa, w sytuacji gdy ma ono do czynienia z „dobrymi" obiektami. Klein stwierdza:

> Tak więc dziecko buduje w nieświadomości wewnętrzny świat na podstawie rzeczywistych doświadczeń i wrażeń, związanych z ludźmi i zewnętrznym światem, zmienionych jednakże przez jego własne fantazje i impulsy[6].

Jak przebiega ten proces tworzenia wewnętrznego świata obiektów? Klein opisuje jego kształtowanie następująco:

> W umyśle niemowlęcia „wewnętrzna" matka jest powiązana z „zewnętrzną", której jest „dubletem", choć od razu podlega zmianom w jego umyśle poprzez sam proces internalizacji i można powiedzieć, że jej obraz pozostaje pod wpływem jego fantazji oraz wewnętrznych bodźców i wewnętrznych doświadczeń wszelakiego rodzaju. Gdy zewnętrzne sytuacje, których dziecko doświadcza, zostaną zinternalizowane – a uważam, że są internalizowane od najwcześniejszych lat życia – podlegają one temu samemu wzorcowi i stają się „dubletami" realnych sytuacji i znów zmieniane z tych samych powodów. […] W procesie nabywania wiedzy każdy nowy element doświadczenia musi być wpasowany we wzorce dostarczane przez rzeczywistość psychiczną, która przeważa w danym momencie; tymczasem rzeczywistość psychiczna dziecka ulega krok po kroku stopniowemu wpływowi rosnącej wiedzy o rzeczywistości zewnętrznej. Każdy taki nowy krok następuje równolegle do coraz bardziej pewnego tworzenia wewnętrznych „dobrych" obiektów i *Ego* używa go jako środka do przekroczenia pozycji depresyjnej[7].

Tak więc rzeczywistość zewnętrzna jest nie tyle percypowana przez dziecko, lecz dublowana, dzięki czemu dopiero, na podstawie wewnętrznych wzorców obiektów, może ono dokonać porównania ich reprezentacji mentalnej z rzeczywistością zewnętrzną i przez pryzmat tych psychicznych reprezentacji obiektów są

[6] Tamże, s. 44.

[7] Tamże, s. 46.

one percypowane w rzeczywistości. Zachodzi więc swoisty rozwój interakcji między światem wewnętrznym dziecka a realnymi sytuacjami i osobami w jego otoczeniu, które to mogą mu pomóc w wytworzeniu się poczucia dobra oraz bezpieczeństwa – wytworzeniu dobrego obiektu wewnętrznego przy jednoczesnym przezwyciężeniu pozycji depresyjnej. W taki sposób, wraz z każdą żałobą konkretną i daną w realności, odnawia się strata jako pierwotna oraz konstytutywna sytuacja życia psychicznego jednostki w rozwoju osobniczym. Utrata osoby zmarłej odnawia w nas sytuację utraty obiektu pierwotnego i może przywrócić pozycję depresyjną, w sytuacji gdy nie znajdujemy oparcia w naszej reprezentacji dobrego obiektu i więzi z nim mogącej przywrócić poczucie bezpieczeństwa w świecie. Na tym polega ryzyko procesu żałoby – może on ograniczyć się do depresyjnej postawy, która nie ulegnie przezwyciężeniu. Jak podają autorzy pracy dotyczącej żałoby:

> Żałoba psychologiczna jest prawdziwym wysiłkiem, zwanym przepracowaniem, nad przeobrażeniem psychiki i nad reorganizacją uczuciową. Wysiłkowi temu poddana jest jednostka po utracie obiektu głębokiego przywiązania (osoby, rzeczy, statusu, symbolu itp.). Freud i bliższy naszym czasom Lagache kładli szczególny nacisk na pracę psychiczną nad odbywaniem żałoby psychologicznej w sytuacji utraty obiektu[8].

Proces ten był badany przez myśl psychologiczną i został podług pewnej prawidłowości podzielony na różne etapy. Autorzy wyżej wymienionej pracy podają jej podstawowe fazy wyodrębnione wcześniej przez J. Gauchera. Do faz żałoby należą:

- faza szoku;
- faza uświadomienia;
- faza depresyjno-agresywna;
- faza poszukiwania nowego sposobu życia;
- faza zabliźniania[9].

Pomyślnie przejście powyższych etapów żałoby zależy od różnych czynników. Czasami nawet po latach odnawia się proces żałoby po kimś bliskim, jeśli nie została ona przeżyta właściwie z powodu różnych okoliczności zarówno środowiskowych, kulturowych, jak i uwarunkowań emocjonalnych. Nieprzeżyta żałoba może mieć skutki dla całej postaci indywidualnego życia, prowadząc często do spustoszenia emocjonalnego oraz wycofania ze społecznego funkcjonowania. Ponowne przeżycie żałoby jest możliwe na każdym etapie życia, lecz trzeba wykonać ponownie pracę odżałowania, jak pisze autorka książki o żałobie i terapeutka pracująca z ludźmi przeżywającymi stratę. Wyróżnia ona następujące kroki, które pomagają w konstruktywnym przeżyciu żałoby:

- dostrzec problem, przezwyciężyć skłonność do jego unikania;
- zidentyfikować sposoby pozornego radzenia sobie z trudnymi uczuciami spowodowanymi przez stratę i starać się z tych nieskutecznych sposobów zrezygnować;

---

8 G. Le Gous, Y. Memin, H. Segal, *Depresja wieku podeszłego*, przeł. A. Szyszko, [w:] *Depresja. Ujęcie psychoanalityczne*, red. K. Walewska, J. Pawlik, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1992, s. 191.

9 Por. tamże, s. 192–193.

– znaleźć dla siebie wsparcie;
– rozpoznać realne rozmiary straty, zobaczyć zarówno pozytywne, jak negatywne strony utraconej osoby, relacji, miejsca;
– dzielić się uczuciami związanymi ze stratą;
– dokończyć niedokończone sprawy;
– przeprowadzić rytuał pożegnania[10].

Wprawdzie żałoba jest procesem indywidualnym, jednak pewna próba jej uschematyzowania może być pomocna w badaniu zjawiska oraz procesu rozumienia doświadczenia radzenia sobie z utratą drugiej osoby. Istotną rolę odgrywa tu świadome oraz wyrażone przeżycie uczuć oraz odzyskanie realnego obrazu osoby utraconej, a także dokończenie wszystkich spraw wiążących się z nią, w tym emocjonalnych, do których mogą zaliczać się takie jak wymienione przez autorkę: zadośćuczynienie, wybaczenie, wyrażenie ważnych, niewypowiedzialnych do tej pory uczuć wobec osoby utraconej[11].

Pomyślny przebieg tego procesu pozwoli na zachowanie znaczenia utraconej osoby w naszym życiu – wraz z całym procesem odżałowania doświadczonej utraty oraz powrotu do świata po żałobie. Na koniec przywołanej tu książki autorka przywołuje metaforę rozbiórki starego domu po to, by móc zbudować na jego miejsce nowy. Może to oznaczać zarówno proces pożegnania z kimś bliskim, jak przyzwolenie, by część naszego życia z ta osobą uzyskała miejsce w przeszłości, nie zaś odgradzała od aktualnego życia.

3. Ujęcie żałoby w psychologii – krótkie omówienie podstawowych zasad

Kenneth J. Doka objaśnia współczesne badania i rozumienie żałoby, a jego praca jest jednocześnie pewną formą przewodnika po żałobie, którą określa jako „podróż". Książka tego autora pokazuje żałobę niejako „w praktyce", a jej autor zajmuje się terapią żałoby. Stara się rozprawić z szeregiem „mitów" dotyczących żałoby. Przy czym można zauważyć, iż niewątpliwie do wygenerowania rzeczonych mitów przyczyniły się psychologiczne teorie żałoby. Autor broni stanowiska, zgodnie z którym żałoba jest procesem indywidualnym i mimo pewnych cech wspólnych towarzyszących jej u wielu ludzi – każda reakcja na stratę jest inna. Żałoba zależy do osoby ją przeżywającej oraz od niepowtarzalnego charakteru relacji międzyludzkich. Swoje nowe ujęcie żałoby, Doka proponuje przedstawić w postaci paru naczelnych zasad. Dobrze jest je przyjąć, aby mity na temat żałoby nie utrudniały jej przeżywania. Zasady te podaję za autorem, gdyż rzucają one światło na przesłanki rozumienia żałoby w zakresie praktycznym. Należą do nich następujące twierdzenia:

[10] A. Dodziuk, *Żal po stracie, czyli o przeżywaniu żałoby*, Instytut Psychologii Zdrowia, Warszawa 2007, s. 34.
[11] Tamże, s. 43–44.

– Każdy z nas ma swoją własną, osobistą drogę i sposób przeżywania żałoby.
– Żałoba to nie tylko uczucie. Składają się na nią reakcje fizyczne, behawioralne, poznawcze, społeczne i duchowe. Nasze reakcje są warunkowane przez przekonania religijne i zmysł duchowy, kulturę, pozycję społeczną i doświadczenie życiowe.
– Żałoba nie polega wcale na porzuceniu więzi ze zmarłym czy zmarłą. Jest rozumieniem złożonych sposobów zachowywania ciągłej więzi z osobą, którą kochaliśmy.
– Konsekwencją jednej straty czy śmierci jest doświadczenie wielu związanych z nią strat. Owe drugorzędne straty również wpływają na nasze życie; także i je musimy nazwać i opłakać.
– Żałoba nie sprowadza się do radzenia sobie ze stratą. Jest w nią wpisana możliwość wzrostu, nawet jeśli czasem tego nie dostrzegamy[12].

Autor pracy potwierdza moją tezę, iż wprawdzie nie zawsze, ale jednak często żałoba może prowadzić do rozwoju, a w szczególności do rozwoju postaw etycznych oraz nowej reorganizacji życia i jego rozumienia w oparciu o zasadę szacunku dla życia i jego wartości. Jednocześnie to, że Doka wprowadza zasadę indywidualnego przeżywania tak ważnego doświadczenia jak żałoba, sprawia, iż osoby w żałobie mogą odzyskać prawo do autentyzmu i wolności, często ograniczanych przez różne formy „mitów" dotyczących żałoby. Te ostatnie są też pewnymi oczekiwaniami co do formy, czasu, przebiegu oraz skutków żałoby. Wprawdzie autor sygnalizuje, iż istnieją też niepokojące i skomplikowane formy przeżywania żałoby, lecz kładzie nacisk na indywidualną mądrość osób w żałobie w odnajdywaniu właściwej drogi do zmagania się z nią. Pogląd ten jest zbieżny z moim stanowiskiem: nawet jeśli jest to doświadczenie bardzo trudne, to żałoba może być szansą na ujrzenie życia w jego głębszym znaczeniu.

4. Wymiar etyczny w żałobie

> Akt etyczny nie tylko sytuuje się poza zasadą rzeczywistości [...] oznacza on działanie, które zmienia same współrzędne zasady rzeczywistości. Akt etyczny jest nie tylko „niemożliwym" gestem, ale działaniem, które zmienia współrzędne tego, co postrzegane jest jako możliwe. Nie jest po prostu poza dobrem, lecz na nowo definiuje, czym jest dobro[13].
>
> Żałoba to cena, jaką płacimy za miłość[14].

Zarówno zaprzeczenie śmierci drugiej osoby, jak i mogące występować utożsamienie z nią, jak trafnie zauważył Freud, uważam za wstępną próbę zachowa-

---

12 Kenneth J. Doka, *Żałoba jest podróżą. Jak zmagać się ze stratą*, przeł. M. Chojnacki, Wydawnictwo Charaktery, Kielce 2017, s. 19.

13 S. Zizek, *Melancholia i akt etyczny*, [w:] źródło internetowe: http://portal.tezeusz.pl/cms/tz/index.php?id=869 [dostęp: 28.11.2016]

14 Kenneth J. Doka, *Żałoba jest podróżą. Jak zmagać się ze stratą*, przeł. Marek Chojnacki, Wydawnictwo Charaktery, Kielce 2017, s. 16.

nia jej znaczenia, gdy osoba w żałobie nie jest w stanie jeszcze przedstawić sobie zmarłego jako byłego, a więc przekształcenia jej realnej obecności w jej znaczenie w pamięci. Jeśli bowiem wymiar obecności osoby zmarłej jest utracony, to jednak utrzymuje się jej znaczenie w czasie teraźniejszym. Z tego względu żałoba może na nowo definiować wagę ludzkiego życia i określać jego wartość. W niej uczymy się także rozstawać z przekonaniem, iż można zawłaszczyć ukochany obiekt dla siebie. W tym znaczeniu żałoba uczy autonomiczności oraz niepowtarzalności każdego życia. Paul Ricoeur stwierdza:

> Troskliwość dodaje wymiar wartości sprawiający, że każda osoba jest *niepowtarzalna* w swojej sympatii i szacunku. Z tego względu dopiero w doświadczeniu niewynagradzalnej straty ukochanego poznajemy, przez przeniesienie drugiego na nas samych, niezastępowalność naszego życia. Najpierw to dla innego jestem niezastępowalny. W tym sensie troskliwość odpowiada na poważanie, jakim inny obdarza mnie samego. […] Podobieństwo jest owocem wymiany między poważaniem a troskliwością dotyczącą innego. Wymiana ta upoważnia do stwierdzenia, że nie mogę poważać siebie samego, nie poważając drugiego *jako* siebie samego[15].

W tym sensie troskliwość dodaje wymiar wartości życia, poprzez utratę ukazując niezastępowalność osoby, o którą się troszczyliśmy. Nie można przecież wymienić znaczenia wnoszonego przez nią w nasze życie. W tego rodzaju akcie etycznym, który może wygenerować świadomość osoby przeżywającej żałobę, na nowo podejmuje się pytanie o znaczenie życia, odkrywając jego unikatowość – ponieważ jest ono niezastąpione. Nieobecność życia utraconego skutkuje poczuciem braku. Ten brak wypełnia jedynie doświadczenie znaczenia drugiej osoby. Ten wymiar można nazwać zdolnością przekraczania rzeczywistości.

Jeśli w żałobie doświadczamy utraty obiektu, to jego brak domaga się pewnego uzupełnienia. Uzupełniony może być on symbolicznie w ten sposób, iż rzeczywistość braku zastąpiona zostaje rzeczywistością znaczenia. Jednakże, jak wynikało z obserwacji Freuda, część osób stara się utożsamiać z tym, kogo im brakuje, czy też w jakiś sposób go zastąpić. Możemy, starając się wyjaśnić to zjawisko zastąpienia, przywołać leibnizjańską zasadę mówiącą o tym, iż byt jest *lepszy* od niebytu. W ogólnej formie jest to uzasadnienie istnienia. Jednakże, aby przełożyć je na grunt indywidualnych doświadczeń żałoby, musimy przyjąć, iż utrata bytu przez kochaną przez nas osobę domaga się uzupełnienia przez zastąpienie go naszym bytem. Racją dla tego uzupełnienia jest akt etyczny ujmujący istnienie jako dobro, które trzeba uzupełnić, gdyż, w porządku metafizycznym, brak jest gorszy od substytucji. Jednakże utrata drugiej osoby nie jest naprawialna w związku z brakiem wywoływanym przez substytucję, gdyż etyka substytucji w żałobie odrywa rzeczywistość utraty od rzeczywistości znaczenia, przyjmując tożsamość znaczenia istnienia zastępującego i zastąpionego. Substytucja taka jest paradoksalna, gdyż uzu-

[15] P. Ricouer, *O sobie samym jako innym*, przeł. B. Chełstowski, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2005, s. 320–321.

pełnienie zawsze przypomina o braku. Stąd to ostatnie jest niemożliwe ze względu na unikatowość istnienia. Jedynie wprowadzenie porządku etycznego może zapobiec tej niebezpiecznej substytucji, gdyż umożliwia ponowne przywiązanie do kogoś istniejącego, w takim znaczeniu, w jakim miało to miejsce w odniesieniu do osoby zmarłej. Żałoba jest, jak czytaliśmy na wstępie motta do tego podrozdziału, ceną za miłość. Skoro tak jest, to rzeczywistość utraty zastępuje nie utożsamienie z utraconym, lecz świadomość znaczenia brakującego nam istnienia. Świadomość zaś znaczenia istnienia jest już nadaniem mu wartości. Wybór życia jako ważnego jest wyborem etycznym. Określa też sposób traktowania życia. Wybór życia, który może być generowany przez doświadczenie żałoby, to wybór sprawiający, iż doświadczamy przede wszystkim miłości, nie zaś jedynie utraty rzeczywistości będącej jednak jednym z warunków uzyskania świadomości jej wagi.

Fakt niebycia danym sprawia, iż pojawia się różnica między istnieniem a znaczeniem istnienia. W tej różnicy lokuje się nasze pragnienie. Jednakże nie tyle jest ono skierowane na obiekt, ile dokonuje w jakiś sposób jego zawłaszczenia – pragnienie dotyczące znaczenia istnienia w jego sensie autonomicznym, niezależnym od naszych pragnień. Znaczenie utraty odkrywamy, przekraczając jej rzeczywistość. Wówczas znaczenie istnienia zaczyna poprzedzać istnienie jako takie. W ten sposób zasada metafizyczna mówiąca, iż byt jest lepszy od niebytu, stanowi także wybór dobra przed rzeczywistością jego utraty. Przezwyciężenie żałoby oznaczać może zatem potwierdzenie życia. W ten sposób brak zmarłej osoby uświadamia jej znaczenie, określając je podług wartości. Uznanie ważności istnienia generuje także etyczne jego traktowanie. Dlatego dopiero ujęcie istnienia jako dobra umożliwia świadomość etyczną – zdolność do dobrego działania. Podmiot etyczny działa przecież w odniesieniu do tego, co dla niego ważne, o co może się troszczyć. Tym odróżniałaby się żałoba od melancholii. Ta ostatnia pozostawałaby przy utraconym znaczeniu, ta druga zaś określałaby znaczenie istnienia jako postać śladu po nim – nieobecności. Jednak ślad po kimś wywołuje niemożliwość zastąpienia, co oznacza niepełność każdej substytucji. Niepełność zaś możliwości ponownego przywiązania po żałobie to cień rzeczywistości sugerujący, iż każdy kochany przez nas obiekt możemy utracić i odzyskać jedynie w postaci znaczenia – śladu jego obecności. Dlatego żałoba wnosi w każdy byt – brak będący odstępem między życiem a jego pragnieniem. W tym odstępie lokuje się też każde etyczne działanie, które jest również ocalaniem wartości życia oraz wynika ze świadomości jego możliwej utraty.

5. Wnioski

O ile dla Freuda w żałobie ważne byłoby oderwanie od zmarłego i powrót do życia, to dla Klein każda żałoba dorosłego jest odpowiedzią na stratę z dzieciństwa odnawiającą się w obliczu każdej nowej żałoby, gdyż, jak pisze psychoanalityczka:

> Moje doświadczenie prowadzi do wniosku, że jakkolwiek charakterystyczną cechą normalnej żałoby jest *utrwalenie* [podkreślenie – M.B.] utraconego, kochanego obiektu wewnątrz siebie, to jednak jednostka nie czyni tego po raz pierwszy, lecz poprzez pracę

> z żałobą odtwarza ten obiekt oraz wszystkie kochane wewnętrzne obiekty, które – jak odczuwa – utraciła. Odzyskuje więc to, co już osiągnęła w dzieciństwie[16].

Tak rozumiane znaczenie żałoby byłoby dziełem pożegnania i jednocześnie pracą utrwalenia oraz odtworzenia mentalnej reprezentacji utraconego obiektu. Przypisanie i ocalanie znaczenia osoby zmarłej w naszym wewnętrznym świecie podtrzymuje jednocześnie wcześniejsze twierdzenie dotyczące żałoby jako aktu etycznego ustalającego parametry pojmowania rzeczywistości oraz ją przekraczających. O ile bowiem, poprzez utrwalony przez nas wzór obiektu, odbieramy rzeczywiste osoby, z którymi mamy do czynienia, to pewien wzór dobrego obiektu pozwala nam poradzić sobie z koniecznością pożegnania ze zmarłym. W ten sposób dzieło pożegnania jest jednocześnie – na innej drodze – dziełem ocalenia, nie zaś jedynie utraty.

W tym też sensie – niosącym ocalenie, nie zaś zniszczenie – żałobę można nazwać, zarówno w planie życia indywidualnego, jak i społecznego, kulturowego – przezwyciężeniem śmierci, co zauważa di Nola. Odróżnia on archaiczne sposoby radzenia sobie ze śmiercią poprzez rytuały żałobne oraz żałobę ery industrialnej. Ta pierwsza integrowała społeczności otaczające współczuciem osoby żałobników oraz uruchamiały szereg rytuałów kulturowych służących ukojeniu rozpaczy i jej przezwyciężeniu, jak pisze autor książki o żałobie widzianej na planie antropologicznym[17]. Ta druga zaś prywatyzuje nieszczęście osób dotkniętych żałobą i nie pozwala mu się wyrazić na planie społecznym, co skutkuje wieloma postaciami „żałoby nieprzeżytej" występującej w wyniku izolacji i tabuizacji faktu śmierci przez społeczność epoki przemysłowej. Tylko żałoba, która została opracowana tak na planie indywidualnym, jak i społecznym, w wymiarze symboliczno-kulturowym, ma szansę wyłonić nowe formy tożsamości oraz być aktywnym przezwyciężeniem śmierci, którą to formę żałoby postuluje di Nola pisząc:

> W archaicznym typie opłakiwania [...] żałoba może być pojmowana jako zdecydowanie i zwyczajowe zwycięstwo nad śmiercią, odniesione dzięki ceremoniom i tradycjom niwelującym niszczącą moc zgonu i umożliwiającym jednostce oraz społeczności powrót do normalnego, pogodnego rytmu życia[18].

Pozytywne ujęcie żałoby na planie indywidualnym przedstawia niniejszy artykuł, ukazując możliwość przeniesienia realnego wymiaru życia w wymiar symboliczny oraz pracy w wymiarze czasu, w którym urzeczywistnia się pamięć o przeszłości, utrwalając ponowne znaczenie życia w postaci aktu etycznego. W żałobie ten ostatni ma dotyczyć nowego zdefiniowania dobra w postaci otrzymanego, unikatowego życia, którego nie da się zastąpić. Wprawdzie żałoba oznacza poczucie nieszczęścia, lecz jest ona też szansą na odkrycie wagi i etycznego wymiaru indywiduum.

---

16 Tamże, s. 63

17 A.M. di Nola, *Tryumf śmierci. Antropologia żałoby*, dz. cyt., s. 10

18 Tamże.

W niniejszym artykule potwierdzam tezę, iż żałoba nie musi zamykać przed nami możliwości afirmatywnej postawy wobec życia, a często jest wręcz przeciwnie – właśnie żałoba może być przeżyciem, które mimo bólu wnosi w nasze życie nową świadomość istnienia oraz pogłębia naszą skłonność do zachowań etycznych wobec drugiego człowieka. Dzieje się tak dlatego, iż im większa w nas świadomość życia jako nie wyłącznie naszej własności oraz możliwości jego utraty, tym większa w nas skłonność do postawy etycznej – pełnej szacunku do życia i drugiej osoby. Ponieważ etyka szacunku do życia musi być świadoma jego znaczenia, to istnieją też różne drogi dochodzenia do takiej świadomości. Żałoba jest jedną z nich.

W pracy pokazuję, iż całkowite pożegnanie z kimś drugim nie jest możliwe o tyle, o ile jego obecność w świadomości zostaje zastąpiona przez znaczenie tej obecności w czasie w formie symbolicznej. Dlatego wprawdzie umiera życie, lecz pozostaje jego znaczenie. Na tym polega pewna różnica między teorią psychologiczną, a etyką żałoby, którą tu buduję, odróżniając pragnienie bycia z obiektem od wyboru życia jako wartości, nie zaś własności. Pragnienie obiektu oznacza, iż ego chce go dla siebie. W etyce żałoby uznajemy zaś autonomiczne znaczenie drugiej osoby. Artykuł to zarys pewnej etyki żałoby mogącej także wynikać z tej ostatniej.