

Biografistyka Pedagogiczna
Rok 9 (2024) nr 1
ISSN 2543-6112; e-ISSN 2543-7399
DOI: 10.36578/BP.2024.09.14

Artur Fabiś*

Barbara Zaremba-Żółtek**

Agnieszka Sitko***

Aleksandra Goncerz****

Duchowość kobiet w kontekście straty bliskiej osoby **Narracje epistolograficzne**

The Spirituality of Polish Women, in the Context **of the Loss of a Loved One** **Epistolographic Narratives**

Abstract: The main issue raised in the article concerns the spirituality of Polish women in the context of the loss of a loved one. Spirituality is an integral part of human life, and modern researchers focus their attention on the importance of this sphere for the elderly or in the face of their own death. This article focuses on the importance of the spiritual sphere after the loss of a significant person, based on the author's own research. A qualitative approach was used, texts evoked in the form of letters were analyzed. Inductively generated categories, and three of them – analyzed in this article – provide a certain picture of experiencing spirituality in the face of the death of loved ones. 55 letters written by women of different ages to deceased loved ones were exam-

* Artur Fabiś (ORCID: 0000-0002-5624-6232) – dr hab., prof. AWSB, pracuje w Katedrze Pedagogiki Akademii WSB w Dąbrowie Górniczej; kontakt: artur.fabis@wsb.edu.pl

** Barbara Zaremba-Żółtek (ORCID: 0009-0007-3335-0620) – pedagog specjalny; kontakt: barbara.zarembazoltek@student.wsb.edu.pl.

*** Agnieszka Sitko (ORCID: 0000-0002-1539-8766) – psycholog dziecięcy, oligofrenopedagog, terapeuta SI; kontakt: ag.sitko@wp.pl.

**** Aleksandra Goncerz-Pięta (ORCID: 0009-0007-2626-0651) – pedagog, kontakt: goncerzaleksandra@gmail.com.

ined. The aim of the analysis was to learn about various aspects of experiencing the loss of a loved one in the context of spirituality in three dimensions: existential, religious and relational. In the religious dimension, faith becomes an important element supporting the experience of the mourning for the respondents. People refer to a loving God, to religious symbols, practices and festivals. In the existential dimension, people realize how fragile and fleeting human existence is. In the relational dimension, the belief in the constant presence of the deceased with the authors of the letters is visible, as is the need for closeness and continuation of the relationship even after the death of a loved one, which gives relief in suffering and also allows one to cope with the difficult situation of loss. The whole creates a spiritual dimension.

Keywords: spirituality, religiosity, relationship, death, letters, mourning.

Założenia teoretyczne

Duchowość jest obecnie przedmiotem badań wielu dyscyplin w dziedzinach nauk społecznych i humanistycznych, a mimo to ciągle pojawiają się kłopoty i rozbieżności z jej definiowaniem. Należy zauważyć, że w potocznym rozumieniu duchowość jest ściśle związana z religijnością, przede wszystkim ze względu na częste, chociaż nie zawsze, odniesienie do sfery pozaempirycznej i uwzględnianie rzeczywistości transcendentnej. Aktualnie duchowość traktuje się również jako fenomen wychodzący poza religijność, a nierzadko jako alternatywa wobec religii czy też forma kontestacji tradycyjnych religii¹.

Uniwersalność duchowości w odróżnieniu od zinstytucjonalizowanej religijności podkreśla w swoich pracach Mariusz Nita². Natomiast Paweł Socha twierdzi, że:

duchowość można określić jako psychologiczny proces, który swym zakresem obejmuje przejawy dążeń do przekraczania granic ludzkiej egzystencji,

- 1 D. Motak, *Religia – religijność – duchowość. Przemiany zjawiska i ewolucja pojęcia*, „Studia Religiologica”, 43 (2010) s. 201–218.
- 2 M. Nita, *Duchowość w badaniach nad zdrowiem: konkurujące duchowości i podwyższony status uważności*, „Journal of Religion and Health”, 58 (2019) s. 1605–1618.

wynikających z chęci przewycięzania śmierci i wszelkich ograniczeń wynikających z niedoskonałości fizycznej, psychicznej czy społecznej³.

Nie mając już wyłącznie wydźwięku religijnego, pojęcie duchowości pojawia się w bardzo różnych kontekstach.

Współcześnie duchowość częściowo uniezależnia się od religii, więc bez trudu można być człowiekiem bardzo uduchowionym, lecz niereligijnym, a także człowiekiem bardzo religijnym w znaczeniu ścisłego przestrzegania nakazów własnej religii, lecz pozbawionym jakiegokolwiek duchowej głębi⁴.

Duchowość niereligijna, lub bez związku z religią, może być źródłem sensu i celu życiowego człowieka. Dzięki takiej duchowości może on osiągnąć szczęście i satysfakcję z moralnie poprawnego przeżywania własnej egzystencji, we współistnieniu z innymi ludźmi. Nie ma przy tym konieczności do odwoływania się do zasad jakiejś religii i norm etycznych przez nią wytwarzanych⁵.

W niniejszym artykule duchowość staje się pojęciem nadrzędnym nad kategoriami, stanowiącymi podstawę analizy zebranego materiału badawczego. Stąd rozwinięcie w dalszej części aspektów religijnych, egzystencjalnych i relacyjnych duchowości człowieka – elementów wygenerowanych indukcyjnie w drodze wstępnej analizy listów napisanych przez kobiety do bliskich zmarłych i stanowiących składowe części, czy pewne aspekty duchowości. Motywem wyboru takiej tematyki było dotarcie, poprzez oryginalną metodę badawczą, do różnych aspektów przeżywania straty bliskiej osoby, powodów często ukrytych, nieujawnianych, może nawet nieuświadomianych. Wykorzystanie listu jako formy sprzyjającej swobodnej, szczerzej, wnikliwej i refleksyjnej wypowiedzi oraz ekspresji przeżywanych emocji przez dorosłych jest w tym przypadku uzasadnione, gdyż pozwoli dotrzeć do aspektów, które mogą się nie ujawnić podczas stosowaniu innych metod badawczych.

3 P. Socha, *Na tropach duchowości – czym jest i czym może być duchowość?*, „Nomos. Kwartalnik Religioznawczy”, 43/44 (2003) s. 10–11.

4 J. Sójka, *Duchowy wymiar zarządzania*, w: *Fenomen duchowości*, red. A. Grzegorzczak, J. Sójka, R. Koschany, Poznań 2006, s. 122.

5 J. Baniak, *Wielowymiarowość i konteksty kulturowe duchowości religijnej a inne formy duchowości*, „Humaniora. Czasopismo Internetowe”, 2 (2013) nr 2, s. 13–37.

Pojęcie „religia” odnosi się do zbioru prawd, nakazów i zakazów regulujących stosunek między człowiekiem a Bogiem⁶. „Religia jest systemem przekonań, rytuałów i wskazań związanych z rzeczywistością pozaempiryczną, wykraczającą poza naturalny i obserwowalny świat”⁷. Istnieją tu powiązane ze sobą elementy, takie jak poglądy, sądy na temat przedmiotu religijnego, czyli nadprzyrodzoneści, uczucia z nim związane oraz tendencje do zachowań będących wyrazem kultu religijnego, czyli wykonywanie określonych praktyk⁸. Religia i religijność odgrywają ważną rolę w funkcjonowaniu jednostki⁹. Istota wiary i religijności jednostki może być wzmacniana poprzez emocje negatywne, które wiążą się ze smutkiem, utratą, żalem, osamotnieniem, rozgoryczeniem lub rozpaczą. Jak pisał Dymitr M. Ugrynowicz:

ustawiczne gromadzenie się przeżyć ujemnych przy braku możliwości usunięcia ich źródeł prowadzi do tego, że człowiek szuka środków do uwolnienia się od ujemnych emocji, uciekając się nieraz do pomocy religii¹⁰.

Jeśli chodzi o funkcje religii w życiu jednostki, to najczęściej wiążą się one z nadaniem głębszego sensu egzystencji, wzmocnieniem poczucia bezpieczeństwa, łagodzeniem lęków, tworzeniem więzi wspólnotowych¹¹. Religia pozwala człowiekowi zrozumieć istotę cierpienia oraz straty. Jest ona fundamentem sensu nadawanego zdarzeniom dotyczącym jednostkę oraz ich logicznej i spójnej interpretacji.

Problematyka odnosząca się do trosk egzystencjalnych stała się obecnie przedmiotem zainteresowań głównie psychologii egzystencjalnej i humanistycznej. Można tu przywołać poglądy wybitnego psychiatry Viktora E. Frankla, autora *Homo patiens*, który przedstawia istotę ludzką uwikłaną w nieunikniony

- 6 S. Kuczkowski, *Psychologia religii*, Kraków 1993.
- 7 D. Krok, *Religijność a jakość życia w perspektywie mediatorów psychospołecznych*, Opole 2009, s. 19.
- 8 W. Prężyna, *Funkcja postawy religijnej w osobowości człowieka*, Lublin 1981; Z. Golan, *Pojęcie religijności*, w: *Podstawowe zagadnienia psychologii religii*, red. S. Głaz, Kraków 2006, s. -71–79.
- 9 A. Zych, *Pomiędzy wiarą a zwątpieniem. Wprowadzenie do psychologii religii*, Kraków 2012.
- 10 D. Ugrynowicz, *Wstęp do religioznawstwa teoretycznego*, Warszawa 1977, s. 83.
- 11 E. Zimnica-Kuzioła, *Główne stanowiska w psychologii religii – wprowadzenie*, „Kultura i Wartości”, 1 (2012) s. 57–70.

problem własnej egzystencji, a potrzebę sensu życia uznaje za konstytutywny element egzystencji człowieka¹². „Człowiek jest więc człowiekiem tylko o tyle, o ile – jako istota duchowa – jest czymś wyższym niż sam jego byt cielesny i psychiczny”¹³. Frankl dogłębnie rozważa i analizuje także sens cierpienia w życiu człowieka. „Skoro życie jako takie ma jakikolwiek sens, wówczas musi go również mieć cierpienie. Ludzka egzystencja nie jest bowiem kompletna bez cierpienia i śmierci”¹⁴. Twierdzi ponadto, że to, w jaki sposób ludzie interpretują, radzą sobie i przeżywają cierpienie, może przyczyniać się do pogłębiania sensu samego życia. W swojej teorii logoterapii twierdzi nawet, że w każdym wydarzeniu można znaleźć głębsze znaczenie, iż „nie ma takiej sytuacji, która byłaby naprawdę bezsensowna”¹⁵. Nawet Jan Paweł II zauważa, że jeśli człowiek nie znajdzie sensu swojego cierpienia, to będzie ono spotęgowane, a przez to bardziej dotkliwe¹⁶. Z kolei psycholog Kazimierz Popielski opisuje noetyczny rodzaj poznania w wymiarze egzystencji. Skupia się na możliwościach, dzięki którym człowiek może określić „stan osobowego sposobu bycia i osiągać optymalny rozwój osobowościowy, różny od tego, który może być efektem «posiadania» czegoś, jako skutku szeroko rozumianych uwarunkowań środowiskowych czy społecznych nacisków”¹⁷, gdzie cierpienie określa jako szansę „człowieka do tego, by mógł on pełniej i głębiej *być*”¹⁸. Cierpienie więc jest nieuniknionym elementem egzystencji człowieka. Perspektywa egzystencjalna odkrywa także inne trudy życiowe, do których, poza wspomnianymi sensem życia i cierpieniem, można dołączyć przede wszystkim lęk przed śmiercią, bilans życiowy i samotność¹⁹.

12 V. E. Frankl, *Homo patiens*, tł. R. Czernecki, J. Morawski, Warszawa 1984.

13 Tamże, s. 47.

14 Tenże, *Człowiek w poszukiwaniu sensu*, tł. A. Wolnicka, Warszawa 2009, s. 111.

15 Tenże, *Homo patiens*, s. 118.

16 Jan Paweł II, *List apostolski „Salvifici doloris” do biskupów, kapłanów, rodzin zakonnych i wiernych Kościoła katolickiego o chrześcijańskim sensie ludzkiego cierpienia*, 11 lutego 1984, nr 9, https://opoka.org.pl/biblioteka/W/WP/jan_pawel_ii/listy/salvifici.html, dostęp: 25.10.2024.

17 K. Popielski, *Noetyczne jakości Życia i ich znaczenie w procesie „bycia i stawania się” egzystencji*, „Chowanna”, 1 (2008) s. 17.

18 Tamże, s. 19.

19 Zob. A. Fabiś, *Troski egzystencjalne w starości. Ujęcie geragogiczne*, Kraków 2018; A.A. Zych, *Przekraczając smugę cienia*, Katowice 2013; I. D. Yalom, *Patrząc w słońce. Jak przetrwać gróźbę śmierci*, tł. A. Dodziuk, K. Wolański, Warszawa 2008.

Człowiek, będąc istotą społeczną, jest poddawany procesom wychowawczym i socjalizacyjnym przez różne grupy społeczne²⁰. Te, które mają największy wpływ na kształtowanie się osobowości i przystosowanie do funkcjonowania w społeczeństwie, to – z perspektywy nauk społecznych – grupy pierwotne. A najważniejsze z nich to rodzina i środowisko lokalne, później także grupa rówieśnicza i inne. Ich członkowie są powiązani relacjami osobowymi²¹, a w rodzinie szczególnie istotne są uczucia. W szerszym wymiarze można stwierdzić, że to właśnie wzajemne relacje, więzi emocjonalne, a nie tylko kwestie biologiczne decydują o tym, kto jest traktowany jako osoba bliska. Stany emocjonalne, a więc także sytuacje spowodowane śmiercią najbliższych, wpływają nie tylko na jednostkę, ale również na grupy społeczne, do których ona przynależy. Potęgowanie napięcia emocjonalnego, może również nieść za sobą zwiększenie potrzeb komunikowania. Tym, co intensywnie oddziałuje na osoby, są kryzysy, zwłaszcza sytuacyjne. Od innych wydarzeń odróżniają je takie cechy jak: nieprzewidywalność, nagłość, szokujący charakter, intensywność i katastroficzość²². Do nich zalicza się także śmierć bliskiej osoby i przeżywanie straty. Według tych autorów kryzys to:

odczuwanie lub doświadczenie wydarzenia bądź sytuacji jako trudności nie do zniesienia, wyczerpującej zasoby wytrzymałości i naruszającej mechanizmy radzenia sobie z trudnościami²³.

Zastanawiające jest, jaki rodzaj wydarzeń powoduje największe komplikacje życiowe. W stworzonym przez Thomasa Holmesa i Richarda Rahe'a narzędziu do pomiaru stresu (Skala Oceny Przystosowania Społecznego)²⁴, którego doświadcza człowiek, najwyższą wartość (w skali od 0–100) otrzymała śmierć współmałżonka, a jedne z wyższych – śmierć bliskiej osoby, znajdując się na tej samej pozycji co pobyt w więzieniu; wyższe były jedynie – rozwód oraz separacja lub rozstanie. Warto więc przyjrzeć się, w jaki sposób trudne sytuacje

20 E. Aaronson, J. Aaronson, *Człowiek istota społeczna*, tł. J. Radzicki, Warszawa 1998.

21 B. Szacka, *Wprowadzenie do socjologii*, Warszawa 2003.

22 R. K. James, B. E. Gilliland, *Strategia interwencji kryzysowej*, tł. A. Bidziński, K. Mazurek, Warszawa 2004.

23 Tamże, s. 26.

24 T. Holmes, R. Rahe, *Narzędzie do pomiaru stresu – Skala Oceny Przystosowania Społecznego (SRRS)*, 1967.

zmieniają funkcjonowanie jednostki, jak oddziałują na relacje międzyludzkie. Dla Karla Jaspersa²⁵ śmierć jest rodzajem sytuacji granicznej. Uświadamiając sobie jej tragiczność, człowiek doświadcza głębi swojej istoty. Odkrywa prawdę o samym sobie oraz o świecie. Søren Kierkegaard pisze także o ograniczoności i skończoności człowieka, czyli o jego świadomości śmierci: „Człowiek jest syntezą skończoności i nieskończoności, tego co czasowe i tego co wieczne, wolności i konieczności, krótko: syntezą”²⁶. Ludzie, stając wobec tej prawdy, tworzą kulturę, która daje im poczucie „wyrastania ponad naturę”. Jedną z jej funkcji jest dostarczanie symbolicznych koncepcji rzeczywistości (w tym światopoglądów i religii) zapewniających porządek i trwałość świata oraz poczucie sensu, wartości i bezpieczeństwa w życiu – zgodnie z teorią opanowania trwogi²⁷. Myśli o śmierci zajmują centralną pozycję w sieci poznawczej człowieka i mogą zostać aktywowane przez zdarzenia kojarzące się ze śmiercią, jak np. wówczas, kiedy tracimy bliskich, towarzyszymy osobie umierającej. Irvin Yalom zauważa ponadto, że lęk przed śmiercią może być przyczyną niepokojów i zachwianiem sensu życia – czyli zadawaniem pytań egzystencjalnych:

Zmagania z zadaniami, wyzwaniem, troskami ostatecznymi czy problemami życia codziennego mogą okazać się owocne, ale mogą też prowadzić do porażki, do braku akceptacji własnej skończoności²⁸.

Założenia metodologiczne

Celem badania było poznanie i zrozumienie pewnej sfery duchowości kobiet ujawniającej się w konfrontacji ze stratą osoby bliskiej. Tak postawiony cel badań generuje kilka pytań badawczych – Jakie obszary duchowości

25 K. Jaspers, *Filozofia egzystencji. Wybór pism*, wybór S. Tyrowicz, wstęp H. Saner, posłowie D. Lachowska, tł. D. Lachowska, A. Wołkovicz, Warszawa 1990.

26 S. Kierkegaard, *Bojaźń i drżenie. Choroba na śmierć*, tł. i wstęp J. Iwaszkiewicz, Kraków 2008, s. 163.

27 T. Pyszczynski, J. Greenberg, S. Solomon, *A Dual-Process Model of Defense Against Conscious and Unconscious Heath-Related Thoughts: An Extension of Terror Management Theory*, „Psychological Review”, 106 (1999) nr 4, s. 835–845.

28 A. Fabiś, *Rozwój duchowy jako atrybut dojrzałości w starości*, „Exlibris. Biblioteka Gerontologii Społecznej”, 2015, nr 1(9), s. 14.

uruchamiają narratorki, konfrontując się ze śmiercią bliskiej osoby? Jakie znaczenia nadają śmierci najbliższych? Jakie refleksje pojawiają się wśród autorek listów? Jakie emocje generuje konfrontacja ze zmarłą osobą? Jak narratorki postrzegają swoje relacje ze zmarłymi?

Postawione w ten sposób pytania skłaniają do przyjęcia strategii jakościowej badania, by poznać i zrozumieć proces przeżywania straty, odnaleźć znaczenia, jakie narratorki nadają duchowym aspektom przeżywania straty, co z kolei wpisuje się w optykę badań jakościowych Grahama Gibbsa, który podkreśla, że „głównym założeniem analizy jakościowej jest patrzenie na świat oczyma tych, którzy są przedmiotem analiz”²⁹. Wiąże się więc z tym zobowiązanie do postrzegania wydarzeń, norm, wartości z perspektywy badanych. Dariusz Kubinowski przypomina też, że w centrum zainteresowania badań jakościowych jest człowiek, co oznacza, że mamy do czynienia z ograniczonością percepcji i rozumienia, ludzkimi słabościami, kierowaniem się uczuciami czy subiektywizmem³⁰. Podczas badania analizie zostały poddane teksty wywołane – listy, które stanowią materiał badawczy, czyli źródło wytworzone osobiście przez jednostki uczestniczące w opisywanych przez siebie wydarzeniach³¹. Definiując list, należy podkreślić, że jest on zjawiskiem kulturowym. Może być potraktowany jako fenomen społeczny, przedmiot symboliczny, przekaz intermedialny, komunikat werbalny, albo artefakt historyczny, który towarzyszy ludzkości od zarania dziejów³². Jest więc umiejscowiony w pewnej kulturze – w miejscu i czasie. W analizowanych listach narratorki pisały do matki, ojca, brata, babci, dziadka, kochanego mężczyzny/przyjaciela, a więc łączyły ich więzy krwi lub bliskie relacje partnerskie. Pozyskano 55 listów, których autorkami były kobiety w wieku 22–71 lat. Dane zbierano przez Internet, a w przytaczanych w artykule wypowiedziach zachowano pisownię oryginalną.

Do potencjalnych autorek była wystosowana prośba o napisanie listu do zmarłej osoby. Udział w badaniu wzięły studentki i słuchaczki Uniwer-

29 G. Gibbs, *Analizowanie danych jakościowych*, tł. M. Brzozowska-Brywczyńska, Warszawa 2011, s. 30.

30 D. Kubinowski, *Jakościowe badania pedagogiczne. Filozofia – Metodyka – Ewaluacja*, Lublin 2010.

31 Tamże.

32 A. Całek, *Nowa teoria listu*, Kraków 2019.

sytetu Trzeciego Wieku, z prośbą o rozpowszechnienie tego zadania wśród znajomych i zaprzyjaźnionych kobiet. I tak, metodą kuli śnieżnej, docierano do kolejnych autorek listów. W części wprowadzającej arkusza badawczego przedstawiono cel badania oraz zagwarantowano anonimowość. Badania przeprowadzono w okresie od października 2019 do grudnia 2022 r. Zaproszenie brzmiało następująco:

Szanowni Państwo, bardzo prosimy o napisanie listu do osoby, która zmarła, a była ważna w Pani/Pana życiu. Forma, długość listu, jego treść zależy wyłącznie Pani/Pana. Zapewniamy pełną anonimowość (prosimy nie podawać nazwiska). Prosimy o szczery przekaz. Wysłanie tego listu oznacza, że zgadza się Pan/Pani na wykorzystanie go do celów naukowych. Dziękujemy. Zespół badawczy.

Dane zostały przeanalizowane ze wspomaganie programu Atlas.ti 8. Kodowania dokonano indukcyjnie. Kodowanie wstępne odbywało się wiersz po wierszu. Drugi etap kodowania to kodowanie skoncentrowane z wykorzystaniem najistotniejszych kodów:

w celu przeszukania dużych ilości danych. Kodowanie skoncentrowane wymaga podejmowania decyzji dotyczących tego, które kody wstępne mają największe znaczenie analityczne dla wnikliwej i całościowej kategoryzacji danych³³.

Z wygenerowanej dużej liczby kategorii wybrano trzy, które stanowią pewien obraz doświadczania duchowości w obliczu straty bliskich. Kate Charmaz pisze, że:

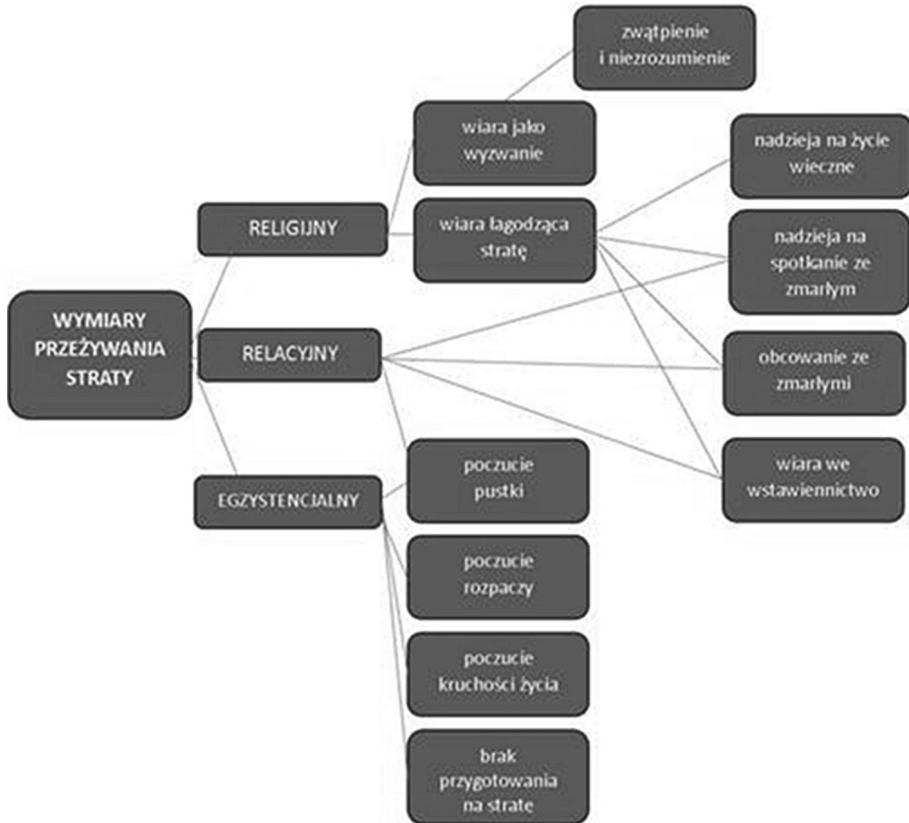
kategorie analityczne i związki, jakie zarysowują się między nimi, stanowią konceptualny klucz do badanego doświadczenia. W ten sposób, opierając się bezpośrednio na danych, badacz tworzy kolejne poziomy abstrakcji, a następnie gromadzi dodatkowe dane celem sprawdzenia i dopracowania pojawiających się kategorii analitycznych³⁴.

33 K. Charmaz, *Teoria ugruntowana. Badania jakościowe (nauki społeczne)*, tł. B. Komorowska, Warszawa 2009, s. 79.

34 Tamże, s. 10.

Efektorem tych działań jest przedstawione poniżej drzewo kodowe (rys. 1).

Rysunek 1. Duchowość polskich kobiet w wymiarze religijnym, egzystencjalnym i duchowym



Źródło: opracowanie własne.

Analiza zebranych danych z dyskusją

Analiza treści listów skupiła się wokół trzech wymiarów głównych i kategorii nadrzędnej (podane w drzewie kodowym, rys. 1). Były to odpowiednio wymiary: religijny, egzystencjalny i relacyjny, z których w trakcie analizy wygenerowały się subkategorie. Kategorią nadrzędną jest wymiar duchowy, stanowiący realizację trzech poszczególnych wymiarów.

Na subkategorii w wymiarze religijnym składa się: „wiera jako wyzwanie”, gdyż przejawia się „zwątpieniem” i „niezrozumieniem”. Jednak wymiar religijny przede wszystkim pozwala złagodzić ból po stracie za sprawą: „wiary w życie pozagrobowe i nadzieją na spotkanie ze zmarłymi” w późniejszym życiu, a także „poczucie obecności zmarłego i wiara w jego wstawiennictwo”. W wymiarze egzystencjalnym wygenerowano indukcyjnie takie subkategorie jak: „poczucie pustki”, „poczucie rozpaczy”, „świadomość kruchości życia” i „uświadomienie sobie braku przygotowania na stratę”. Wymiar relacyjny przenika się z subkategoriami i kodami dwóch pierwszych kategorii z tym, że odślania on przede wszystkim relacyjną, międzypodmiotową warstwę egzystencji i religijności – pomiędzy narratorem a Bogiem lub zmarłą osobą.

Analizowane epistoły adresowane były bezpośrednio do zmarłych bliskich osób (choć także ze świadomością, że czytelnikami będą osoby postronne); stały się one okazją do przekazania własnych refleksji, do wyartykułowania swoich emocji w pewnej specyficznej formie komunikacji, jaką jest list.

Autorki listów znajdują się na różnych etapach żałoby, ponieważ od śmierci osób znaczących dzieli je różny czas. W wypowiedziach narratorek odnaleźć można informacje o miejscu pochówku, a częsta wizyta na cmentarzu jest nie tylko okazją do zadumy, przeżycia duchowego, ale też namiastką odwiedzin kochanej osoby – bycia z nią, przy jej fizycznych szczątkach. W odczytywanych zapiskach można przede wszystkim dostrzec duchową łączność autorek listów z osobą zmarłą oraz nieustanne pragnienie ciągłej relacji nie tylko emocjonalnej, ale i duchowej – to rodzaj kompensacji kontaktów interpersonalnych. Taka postawa wpisuje się w powszechny fenomen polskiej tradycji, częstego odwiedzania grobów zmarłych i „obcowania” z nimi. Wizyty te generują wiele emocji: wzruszenie, zadowolenie, smutek, tęsknotę, a nawet rozżalenie i ból, np.:

[tato] Teraz staram się odwiedzać twój grób regularnie chciałabym poczuć, że ty o tym wiesz i jesteś z tego zadowolony (Katarzyna, 22).

Choć serce mi ściska siedzę tutaj i przyglądam się miejscu, gdzie przyszło Ci spoczywać (Mirosława, 23).

Duchowa łączność ze zmarłym i „zwykła” rozmowa jest nadal możliwa. Silne pragnienie kontaktu, wymiany informacji, uczuć, a nawet dalszej bliskiej,

intymnej relacji dalej jest obecne. To sposób na kompensację fizycznie niemożliwej już międzyosobowej relacji i rozmowy.

Wymiar religijny

W literaturze teologicznej wyrazem duchowości jest głębokie życie religijne. Religijna „duchowość jest przede wszystkim osobistym życiem duchowym wierzącego, który wchodzi w osobową relację z Bogiem”³⁵. Według Radosława Chałupniaka religijna duchowość „jest tym, co wyróżnia nas ponad przeciętny poziom zatroskania o to, «co mamy jeść i w co mamy się przyodzierać». Nadaje sens naszemu życiu, jest istotą naszego powołania, oznacza wrażliwość na to, co najważniejsze, choć niewidoczne dla oczu”³⁶. W analizowanych listach możemy tego doświadczyć: zarówno osobistego przeżywania wiary, jak i nadawania sensu życia w kontekście śmierci. Często to właśnie śmierć prowokuje do analizy własnej wiary i religijności oraz budzi wrażliwość i kontemplację nad własną egzystencją.

Wiara staje się istotnym elementem przeżywania żałoby, może łągodzić traumę po stracie, gdyż tak rolę religii postrzega ateista Albert Comte-Sponville:

Gdy stracimy ukochaną osobę, religia daje nam nie tylko pocieszenie, lecz także niezbędny rytuał, ceremonię, nawet wolną od przepychu, jakby ostatnią uprzejmość w obliczu śmierci drugiej osoby, pomagającą stawić jej czoło, przyjmując ją (zarówno z psychicznego, jak i społecznego punktu widzenia), zaakceptować, skoro musiało do niej dojść, a w każdym razie ją przeżyć. Czuwanie przy zmarłym, mowa pogrzebowa, śpiewy, modlitwy, symbole, zachowania, rytuały, sakramenty... To bez wątpienia potrzebny sposób na oswojenie doznanej potworności, uczynienie jej bardziej ludzką, ucywilizowanie jej³⁷.

W listach pojawiają się ewidentnie elementy religii katolickiej (choć niektóre występujące także w innych religiach), jakim są niebo, aniołowie, dusza, nieśmiertelność czy wstawiennictwo. Autorki listów piszą:

35 J. W. Gogola, *Teologia komunii z Bogiem. Kompendium teologii duchowości*, Kraków 2001.

36 R. Chałupniak, *Duchowość kapłańska: dar i zadanie*, „Katecheta”, 2016, nr 2, s. 23.

37 A. Comte-Sponville, *Duchowość ateistyczna. Wprowadzenie do duchowości bez Boga*, tł. E. Aduszkiewicz, Warszawa 2011, 24–25.

Ja, 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. Odkąd odszedłeś (Iga, 22).

Byłaś wspaniałym człowiekiem o dobrym sercu, wiem, że Bóg to docenił i doświadczasz teraz spokoju dla duszy (Paulina, 71).

A przede wszystkim dziękuję, że wstawiasz się za nami do Boga (Izabela, 23).

Strata bliskich wywołuje cierpienie – to oczywiste, ale to właśnie wiara często pomaga narratorkom radzić sobie z nim, a modlitwa pozwala zmniejszyć ból, tęsknotę, uspokaja; samo zaś doświadczanie straty osoby bliskiej może okazać się także próbą, krokiem w zwątpienie lub pogłębienie życia religijnego, może uwrażliwić na życie duchowe:

Dalej modłę się o Twój spokój chociaż do mocno wierzących nie należę (Łucja, 21).

Powiedz mi proszę, jak jest tam w niebie, czy jest tak dobrze jak mówią? Pamiętam że zawsze byłeś bardzo wierzącym człowiekiem, a ja tej Wiary Ci zazdrościłam (Beta, 62).

Przykład jednej z narratorek, która niedawno straciła ciocię, ukazuje bogactwo uczuć, refleksji, wręcz bajkowych wyobrażeń o życiu pozaziemskim. Zwraca się ona do osobowego Boga, który jest tak blisko jak najlepszy przyjaciel. Można z nim rozmawiać, kontemplować, prosić, co zresztą czyni za pośrednictwem listu jedna z kobiet. Wierzy w dalszy przekaz i łączność przez Boga. Czuje ulgę, że Bóg ma ją w swojej opiece i może przekazać jej tęsknotę i inne uczucia. I nawet więcej – pokłada nadzieję na satysfakcjonujące swoje ziemskie życie dzięki dobrym planom Boga.

Dobry Boże, proszę jak ją spotkasz spacerującą po Twoich rajskich ogrodach powiedz jej, że o niej myślę. Że jest dla mnie tak samo ważna jak wtedy gdy miałam 10 lat i przytul. Przytul ją mocno i koniecznie dodaj, że to uścisk ode mnie. I dalej Panie Boże! Mam nadzieję, że zastaję Cię w dobrym zdrowiu i jeszcze lepszym nastroju. Że jesteś uśmiechnięty a Twoja głowa jest pełna pomysłów na moje dalsze życie (Marianna, 36).

a) Wiara łagodząca stratę

Wiara emanująca z wielu przeanalizowanych listów pełni funkcję łagodzącą stratę bliskiej osoby, przynajmniej na dwóch płaszczyznach. Pierwsza z nich to, oczywiście dla katolików, nadzieja na życie wieczne osoby zmarłej, a druga jest związana z obcowaniem ze zmarłymi. Dlatego też – mimo że autorki listów mają świadomość śmierci, ostatecznego końca ziemskiej egzystencji – nie mówią o ostatecznym unicestwieniu, a wręcz odwrotnie, w przyszłości oczekują lepszej egzystencji.

Jestem w pełni świadoma, że tam, gdzie jesteś, masz najlepszą opiekę i żadne ziemskie lekarstwa by tego nie zastąpiły [...] (Irmina, 22).

To już 10 lat odkąd Bóg przygarnął Cię do siebie (Ksenia, 23).

Kobiety wierzące odwołują się do kochającego Boga, pana życia i śmierci, który pozwoli na połączenie się ze zmarłymi poprzez bycie z nimi w przeszłości, choć i obecnie także odczuwają ich bliskość. Autorki listów pokornie przyjmują Jego wolę, tak jak uczy ich tego religia. Zgadzają się z nią, mimo cierpienia i ogromnej tęsknoty za bliskimi. Wierzą w to, że tam, gdzie się znajdują po śmierci ich bliscy, jest dobrze – to wyraz troski o zmarłą osobę, choć może to być także przejawem obawy o swoją przyszłość. Co ciekawe, nikt nie rozważa czyśćca, piekła, bo zmarli z założenia są osądzeni pozytywnie.

Według badań CBOS z 2005 r. na temat „Stosunek Polaków do śmierci”³⁸, Polacy aż w 78% opisują rzeczywistość, która następuje po śmierci jako życie pozagrobowe, wieczne, długie. Potwierdzają to autorki listów, pełne nadziei na spotkanie w przyszłości z bliskimi. W tym miejscu wymiar religijny łączy się także z relacyjnym, gdyż kolejne subkategorie jak: nadzieja na spotkanie ze zmarłymi w „niebie” czy nawet obecne obcowanie ze zmarłymi i wiara w ich stawienictwo dotyczą także relacji między bytami, a ich fundamentem jest relacyjność:

Mam nadzieję, że kiedyś się spotkamy – tam u góry (Monika, 22).

Do zobaczenia kiedyś, babciu (Beata, 23).

38 R. Boguszewski, *Stosunek Polaków do śmierci*, 2005, https://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2005/K_098_05.PDF, dostęp: 7.06.2023.

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

Miejsce, gdzie zmarli przebywają po śmierci, jest najczęściej opisywane jako niebo lub pozostaje ono niesprecyzowane. Obcowanie ze zmarłymi jest z założenia czymś oczywistym dla katoliczek, stąd na łamach listów swoje miejsce znajduje wymiana refleksji z nim, a nawet wiązane są oczekiwania w sprawie konkretnego działania. Wiara w Boga miesza się poza tym z prośbą o łaski. Narratorki oczekują i wierzą w stawiennictwo zmarłych u Boga, to umacnia je w wierze, ale i zapewnia łączność oraz ciągłość relacji z nieżyjącymi bliskimi, np.:

Wierzę że jesteś spokojny w blasku chwały. Zabrało mi Cię życie, ale śmierci nie udało się pokonać. Świeć jasnością, zwiedzaj świat, bądź przy mnie (Mirosława, 23).

A przede wszystkim dziękuję, że wstawiasz się za nami do Boga (Izabela, 23).

I prosisz Boga o łaski dla nas (Żaneta, 23).

Opiekuj się tam dziadkiem Staszkiem, w niebie. Odwiedź go, powiedz, że go bardzo kochamy i bardzo tęsknimy za nim. Brakuje go nam (Maria, 23).

W listach dominuje wiara w stałą obecność zmarłych w życiu narratorek. Wiktoria (22) mówi wprost „Cały czas czuję Twoją obecność przy mnie”. W tych komunikatach miesza się porządek religijny z czysto ludzkim, można by rzec: ziemski z niebieskim. Potrzeba bliskości, chociażby realizowana w formie odczuwania opieki przez osobę zmarłą czy dostrzeżenie nawet małego znaku, który może świadczyć o jakiejś formie obecności zmarłego, daje ukojenie i ulgę w cierpieniu, a także pozwala poradzić sobie z trudną sytuacją, daje wrażenie ciągłości relacji:

Wierzę, że jesteś już spokojny w blasku chwały. Zabrano Ci życie, ale śmierci nie udało się pokonać. Świeć jasnością, zwiedzaj świat, bądź przy mnie (Mirosława, 23).

Zamykam oczy i czuję ciepło Twoich dłoni otulających moją dłoń... słyszę Twój głos, który mówi, że żyjesz tylko dla nas [...]. Wyobrażam sobie wtedy,

że patrzysz na mnie z góry i uśmiechasz się do mnie [...]. Nie muszę nawet o tym pisać, Ty to na pewno czujesz (Paulina, 71).

wiedz, że piję tę kawę z Tobą codziennie rano, patrząc w górę i życząc Ci miłego dnia (Irmina, 22).

Dlatego wierząc w życie pozagrobowe, w spotkanie ze zmarłymi po śmierci, łatwiej jest zaakceptować ulotność życia istoty ludzkiej, którą człowiek sobie uświadamia szczególnie w kryzysie, jakim może być strata bliskiej osoby (Kubacka-Jasiecka, 2010)³⁹.

b) Wiara jako wyzwanie

Na łamach listów daje się również odnaleźć żal do Boga, losu, ale i do osoby zmarłej, a także polemikę z Bogiem czy ze zmarłym, by zrozumieć sytuację śmierci bliskiej osoby. Pojawiają się myśli o skrajnym zabarwieniu, ambiwalentne uczucia, mocne sformułowania. Miesza się złość z ulgą, a nawet z wdzięcznością, że kochana osoba już nie cierpi.

Nie rozumiem dlaczego taki był „Boży plan” (Dominika, 23).

Czasami mam żal do Boga, że tak szybko mi Cię zabrał (Beata, 23).

Mój żal przeplata się z wdzięcznością do Boga, że w końcu Cię uzdrowił, a zderzenie tych dwóch odczuć rozrywa mi serce (Irmina, 22).

Wymiar egzystencjalny

Egzystencja odnosi się do istnienia jednostki, jej miejsca w świecie i ról, jakie pełni, oraz porusza ważny aspekt poszukiwania i odnalezienia sensu tego istnienia⁴⁰:

39 D. Kubacka-Jasiecka, *Interwencja kryzysowa. Pomoc w kryzysach psychologicznych*, Warszawa 2010.

40 *Słownik języka polskiego*, PWN, hasło: egzystencja, <https://sjp.pwn.pl/sjp/egzystencja;2556109.html>, dostęp: 7.08.2023.

Istota jest najważniejszym, twórczym, przyczynowym, determinującym „wnętrzem” rzeczy [...] jest dokładnie tym, czym jest, niezależna od czegokolwiek innego, niezmienna, duchowa – i dzięki temu, bardziej rzeczywista od zmieniających się zwierząt i rzeczy wokół nas⁴¹.

Duchowość jest konstytutywną cechą istoty ludzkiej. Jan A. Kłoczowski twierdzi, że termin „duchowość” pełni dwie kluczowe funkcje. Z jednej strony jest on używany do określania niematerialnego wymiaru ludzkiego życia, a z drugiej – odnosi się również do opisu „nowej postawy religijnej”⁴². Dlatego poszukiwanie sensu istnienia często opiera się na wierze w coś, co jest trwalsze od własnego życia. Może to być wiara religijna, duchowość, ale również poszukiwanie sensu w kolejnych pokoleniach, czy też pozostawienie czegoś po sobie (wiedza, osiągnięcia). W kontekście egzystencjalnym istotne jest także bycie z kimś, co w przypadku straty bliskiej osoby przekształca się w „niebycie” – osamotnienie. Osamotnienie, poszukiwanie sensu życia wywołane śmiercią bliskiej osoby stanowią znaczące troski egzystencjalne⁴³, których także nie brak w epistołach.

a) Poczucie opuszczenia i pustki

Poczucie pustki to kategoria wspólna z wymiarem relacyjnym, gdyż jej sedno tkwi w braku drugiej osoby, przerwaniu relacji, a przejawia się bólem psychicznym, cierpieniem, przybierającym formę osamotnienia, ale także i bezsensu czy trudu istnienia bez bliskiej, kochanej osoby:

Pustka, która po Twoim odejściu nie jest do opisania. Codziennie patrzę na łóżko, na którym jeszcze tak niedawno spałaś (Paulina, 71).

Twoja śmierć, pozostawiła wielką pustką, której nikt mi już nie zastąpi (Iga, 22).

41 Z. Bauman, *Śmierć i nieśmiertelność*, tł. N. Leśniewski, Warszawa 1998, s. 95.

42 J. A. Kłoczowski, *Czym jest duchowość? – kontekst religijny i kulturowy*, w: *Fenomen duchowości*, red. A. Grzegorzczak, J. Sójka, R. Koschany, Poznań 2006, s. 13–20

43 A. Fabiś, *Troski egzystencjalne w starości. Ujęcie geragogiczne*, Kraków 2018.

Jestem babciu szczęśliwa, choć bardzo mi Ciebie brakuje... Brakuje mi rozmowy, twojego głośnego śmiechu, brakuje mi widoku na Ciebie na działce... Brakuje mi naszych wspólnych śpiewów... (Aneta, 22).

Autorki listów, spotykając się bezpośrednio z obliczem śmierci bliskiej osoby, borykają się z rozmyśleniami na temat sensu życia. Śmierć uświadamia, że życie kiedyś się kończy i jest to nieuniknione. W dodatku nastanie oczywistość, wcześniej świadomie lub nie – odsuwana, że pewnych sytuacji już się nie doświadczy z bliską osobą. Nieodwracalna strata możliwości bycia z kimś obecnie, i w przyszłości, może być przytłaczająca, gdy wciąż chciałoby się dzielić przeżyciami, planami, myślami:

dopiero po waszej śmierci dotarło do mnie jak wiele straciliśmy, nie utrzymując kontaktu mimo tak niewielkiej odległości między nami (Grażyna, 23).

Gdybyś tylko żyła... (Beata, 23).

Po drugie jest mi przykro, że nie będziesz obecny na moim ślubie, ani nigdy nie poznasz moich dzieci, a swoich wnuków (Dominika, 23).

b) Świadomość kruchości życia

Bezpośrednia konfrontacja ze stratą bliskiej osoby uświadamia, jak subtelna jest granica między życiem i śmiercią, jak niewiele trzeba, by życie stracić – także własne:

Twoja nagła śmierć, uświadomiła mi jak cienka jest granica pomiędzy życiem a śmiercią, jak kruche jest ludzkie życie (Milena, 23).

To tylko zapoczątkowało moje myślenie, że kolejni będą odchodzić a ja nie jestem na to gotowa (Marcelina, 22).

Refleksja nad kruchością życia pojawia się w sytuacjach kryzysowych. Wydawać się może przerażające, że czasu nie da się cofnąć i nie można już planować przyszłości z utraconą osobą. Listy uświadamiają, jak przeżywanie straty wzbudza refleksje nad upływem czasu, nad własnymi wcześniejszymi decyzjami i czynami autorek listów. Szczególnie w takiej sytuacji badane kobiety

pragnęły cofnąć czas, aby tylko móc postąpić inaczej lub bardziej docenić te krótkie chwile spędzone z drugą osobą.

Nasz kontakt nigdy nie był idealny, widywaliśmy się tylko od święta, gdybym mogła cofnąć czas zadbałabym o polepszenie naszych relacji (Daria, 23).

Uwierz mi na słowo, że oddałabym wiele, aby spędzić z Tobą jeszcze jeden dzień, nawet gdybym miała nie wypowiedzieć ani jednego słowa, bylebyś była (Irmina, 22).

Uświadomienie sobie utraty bliskiej osoby skłania badane kobiety również do rozmyślań nad tym, jak wyglądałoby życie, gdyby dana osoba żyła. Pojawiają się dylematy egzystencjalne, związane z terażniejszością albo tym, jak będzie wyglądać przyszłość bez bliskiej osoby:

Często zastanawiam się jak wyglądałoby Twoje życie teraz (Wiktoria, 22).

Kiedyś często myślałam jakby to było gdybyś był, jakie relacje panowałyby między nami, czy kłóciliśmy się (Izabela, 23).

c) Brak przygotowania na stratę

Śmierć bliskiej osoby wiąże się nie tylko z utratą danej istoty ludzkiej, ale również ze stratą kolejnych doświadczeń, chwil, sytuacji czy też rytuałów z nią związanych. Bywa zaskoczeniem, choć podświadomie każdy zdaje sobie sprawę z przemijalności wszelkiej istoty ludzkiej. Konfrontacja ze śmiercią bliskiej osoby generuje zmiany w aktualnym życiu:

krytyczne wydarzenia życiowe [...], które nagle i diametralnie zmieniają bieg ludzkiego życia, mogą powtórnie wywołać stan rozproszenia, wymagający podjęcia wysiłku ponownego zdefiniowania siebie i poszukiwania sensu swojego życia w nowy sposób, uwzględniający odmienność funkcjonowania jednostki⁴⁴.

44 A. Brzezińska, *Psychologia rozwoju człowieka*, Sopot 2016, s. 273.

Kobiety biorące udział w badaniu wyrażają trud pogodzenia się ze zmianami, które nastąpiły, ponieważ jest to pewne przekształcenie ich dotychczasowej rzeczywistości. W wypowiedziach pojawia się docenienie tego, co wcześniej było dla nich normą, do której się przyzwyczyły, np.: „Już zawsze będzie brakowało tu jednej osoby. Ciebie” (Sylwia, 23).

Trudno jest także przygotować się na własną skończoność, choć tego wątku autorki listów nie podejmują. W narracjach epistolarnych można zauważyć niepokój o to, że śmierć bywa zaskoczeniem. Nieprzygotowanie do takiej sytuacji jest powszechne, bo trudno śmierć bliskiej osoby pojąć i zrozumieć, a jeszcze ciężiej jest autorkom z nią sobie poradzić:

Pierwszy raz zetknęłam się ze śmiercią. Nikt nigdy z naszej rodziny nie umarł. Nie mogłam tego pojąć (Monika, 22).

Mam wrażenie, że nie poradzę sobie ze stratą kolejnych bliskich osób (Marcelina, 22).

d) Poczucie rozpacz

Niektóre autorki poddają rewizji dotychczasowe życie, analizują swoje relacje i przebieg życia oraz czerpaną z niego satysfakcję. Czytając listy, wyczuwa się silne emocje, ból, tęsknotę, żal, a nawet złość, co może wskazywać na niepogodzenie się ze śmiercią, a nawet obwinianie się o nią oraz zastanawianie nad sensem swojego istnienia:

Zastanawiałam się czy sama się nie zabić, bo życie mnie ku...wa ciągle chłoscze i mierzwi (Elżbieta, 23).

Dzień Twojego pogrzebu był chyba najtrudniejszym dniem w moim życiu (Marcelina, 22).

Mam wielki żal o to do Ciebie (Irena, 23).

Nadal nie mogę zrozumieć tej całej sytuacji... i myślę, że nie tylko ja. [...] Więc co się stało? [...] Nie potrafiłam uwierzyć w to, co słyszę! Oczywiście zaczęłam płakać, ale to do mnie nadal nie dochodziło. Jak mogłeś to zrobić?! (Antonina, 27).

Kobiety wyrażały również poczucie niesprawiedliwości w stosunku do zaistniałej śmierci. Strategią adaptacyjną osoby przeżywającej traumatyczne doświadczenie, w tym śmierć osoby bliskiej, jest nadawanie wydarzeniom sensu i znaczeń. Próby poszukiwania sensu utożsamiamy najczęściej z poszukiwaniem odpowiedzi na pytanie: dlaczego ja?, dlaczego właśnie mnie to spotkało?⁴⁵. W cytowanych listach można odczuć pewnego rodzaju cierpienie duchowe, które pojawia się w sytuacji straty bliskiej osoby, co wiąże się z utratą poczucia bezpieczeństwa czy też miłości, które dla jednostki są potrzebami podstawowymi⁴⁶:

Chcę wiedzieć DLACZEGO?! DLACZEGO TERAZ? CZY TO MOJA WINA?! (Elżbieta, 23).

Dlaczego los sprawił, że tutaj leżysz? Przecież nie tak miało być. Byłeś tak dobrym człowiekiem (Miroslawa, 23).

Minęło tyle czasu, a mi z każdym dniem jest tylko coraz trudniej pogodzić się z myślą (Grażyna, 23).

Mimo pojawiania się emocji wskazujących na silne wzburzenie i cierpienie, to nie zabrakło również wyciszenia, pogodzenia się ze śmiercią bliskiej osoby. Emocjonalnym wsparciem dla autorek stało się odwiedzanie zmarłych na cmentarzu, a jego fenomen polega na tym, że:

spoczywający na nim mogą niejako nadal „brać udział” w życiu swoich bliskich, wspólnoty, społeczności, narodu, do których przynależeli. Człowiek nawet po śmierci pozostaje w jakimś sensie istnieniem społecznym, bytem w relacji do drugiego⁴⁷.

Taki obraz cmentarza (a więc nie tylko we wcześniej opisywanym wymiarze religijnym) potwierdzają w badaniu kobiety, traktując cmentarz jako granicę między życiem na ziemi a życiem pozagrobowym:

45 D. Kubacka-Jasiecka, *Interwencja kryzysowa*.

46 A. H. Masłow, *Motywacja i osobowość*, tł. P. Sawicka, Warszawa 2014.

47 P. Rabczyński, *Kulturowa i religijna funkcja cmentarza*, „Roczniki Teologiczne”, 69 (2022) z. 9, s. 175–191, DOI: 10.18290/rt22699.10.

Jak jestem na cmentarzu i stoję przy Twoim grobie, zawsze w myślach dużo do Ciebie mówię (Wiktoria, 22).

Teraz stojąc nad Twoim grobem, łzy mi ciekną po policzkach, kiedy Cię wspominam (Beata, 23).

Kiedy przychodzę do Ciebie na cmentarz, wspominam, tęsknie i odchodzę (Aneta, 22).

Te kwiaty i znicze – to tyle co mogę Ci teraz dać. Dlaczego los sprawił, że tutaj leżysz? (Miroslawa, 23).

Wymiar relacyjny

Umiera człowiek, ale pozostaje po nim słowo, specyficzny dla niego gest, klimat uczuciowy, który wokół siebie roztaczał, a więc jakby jego symbole, które zostały swego czasu rzucone w świat otaczający i w tym świecie się zatrzymały, podczas gdy ciało przestało istnieć⁴⁸.

Śmierć bliskich wywiera wpływ na nasze myśli, zachowanie czy funkcjonowanie, ale jest też okazją do refleksji nad własnym życiem, analizy dotychczasowych działań i zweryfikowania naszych relacji z innymi – zwłaszcza tymi, którzy odeszli, ale zostawili swoje „ślady” w teraźniejszości. Omawiany wymiar – relacyjny – jest także tłem, częścią pozostałych dwóch wymiarów i został po części opisany wraz z poprzednimi wymiarami. Warto jednak zwrócić uwagę na kilka jego innych aspektów.

W analizowanych listach obserwujemy różne aspekty relacji z nieżyjącymi członkami rodziny, niezależnie od czasu, jaki upłynął od ich śmierci. Wyrażana jest przez narratorki silna potrzeba rozmowy i kontaktu z bliskimi, którzy już odeszli. Dotyczy to nie tylko omówienia ostatnich wydarzeń, samej śmierci, ale także świadczy o utrzymującej się więzi między żywymi i zmarłymi. Rozmowy, wydawałoby się dialogi ze zmarłymi, są bezpośrednim przekazem, komunikatem skierowanym do nieżyjących, a także próbą podtrzymania wcześniejszych rytuałów:

czuję wewnętrzną potrzebę kontaktu z Tobą (Dagmara, 23).

48 A. Kępiński, *Lęk*, Kraków 2002.

wiedz, że piję tę kawę z Tobą codziennie rano, patrząc w górę i życząc Ci miłego dnia (Irmina, 22).

Chciałabym spędzić z tobą kilka godzin, opowiedzieć Ci o sobie, o tym co się u mnie dzieje, o tym co udało mi się osiągnąć mam nadzieję, że byłabyś ze mnie dumna (Alicja, 27).

To tak, jakby nic nie uległo zmianie od śmierci, jakby zmarły nadal uczestniczył w życiu niektórych narratorek, a rytuały pomagały utrzymywać te więzi. Podczas tych rozmów można też pytać, prosić o porady, analizować własne dylematy, oczekiwać wskazówek od najbliższych, a dotyczących własnej drogi życiowej:

Tato, czy ja dobrze wybiorę takiego mężczyznę? skoro nigdy nie miałam Ciebie, wzoru za którym mogłabym podążać przy wyborze... To pytanie często powtarzam sobie w głowie i tak się składa, że mam chłopaka, jestem z nim od trzech lat (Katarzyna, 22).

Wiem, że jeśli kiedyś nastąpi dzień mojego ślubu będę czuła pustkę. Ogromną pustkę, którą mógłbyś wypełnić tylko Ty. Byłeś niezastąpiony... mimo wszystko! (Zofia, 23).

W wymiarze relacyjnym można także zaobserwować poddawanie analizie dotychczasowych przeżyć, niedowierzanie w śmierć bliskiego – jego braku, czy rozpamiętywanie wspólnie spędzonych chwil oraz wyrażanie ciągłej tęsknoty:

Gdy jestem u was w domu, mam wrażenie, że zaraz wyjdiesz do nas ze swojego pokoju i opowiesz nam czego ciekawego niedawno się dowiedziałeś. Albo że złapiesz mnie za nogę, gdy będę szła po schodach, tak jak zawsze to robiłeś. (Marcelina, 23).

Ja wtedy jako mała dziewczynka nie myślałam o tym, że kiedyś może Ciebie zabraknąć, że nie będę już czekać codziennie na Ciebie pod furtką jak wrócisz zmęczony po dializach, że na Twoim miejscu na kanapie będzie tylko jedynie ślad (Felicja, 22).

To wracanie pamięcią do różnych przeżyć jest formą nie tylko radzenia sobie z żałobą i utrwalaniem pięknych wspomnień, ale także sposobem na utrzymywanie więzi i poczucia bliskości ze zmarłym. Jest etapem procesu

żałoby, ale może też być „sposobem przeciwdziałania usuwaniu śmierci poza świadomość społeczną”⁴⁹. W wypowiedziach kobiet dostrzegalne jest także rozliczenie samych siebie z podejmowanych działań, usprawiedliwianie własnego postępowania, tłumaczenie się zmarłemu:

Straciliśmy wiele czasu, który mogliśmy wspólnie spędzić, wspólnie się czegoś od siebie uczyć, rozmawiać i przede wszystkim dobrze się bawić (Daria, 23).

Nie zdążyliśmy się pożegnać. Jak wyglądały Twoje ostatnie godziny? Czy bardzo cierpiełeś? Mieliliśmy tyle planów. Czy kiedyś dowiem się dlaczego zapłaciłeś najwyższą cenę? (Miroslawa, 23).

Częstym komunikatem pojawiającym się w listach jest podziękowanie zmarłemu, wyrażenie dumy z niego i miłości do niego:

Chcę Ci gorąco podziękować za to, co pozostawiłeś tym, którzy umieją czytać między wierszami. Za Twój humor, za otwartość, za zrozumienie świata. Świata nie jaki widzimy, ale jaki czujemy. Za świat energii, teraźniejszości, wielowymiarowości, miłości. Widziałeś to, czego inni nie widzieli i nadal nie chcą widzieć. Byłeś otwarty, gdy inni zamykali się przed wiedzą, której nie rozumieli. Pozostawiłeś po sobie coś, co nieliczni rozumieją (Dorota, 24).

Nie zdążyłam Ci nawet podziękować i powiedzieć jak bardzo Cię kocham, i jak wiele wniosłeś do mojego życia i jaka wiele Ci zawdzięczam (Kinga, 22).

Dziękuję, że nauczyłaś mnie jak być dobrym człowiekiem (Klaudia, 22).

Ogromnie szanuję Cię za wszystko co osiągnąłeś, za wiedzę, jaką miałeś i chciałabym być chociaż w połowie tak inteligentna i ambitna. Wiem, że kochałeś nas wszystkich i w jakiś sposób nad nami czuwasz. Możesz być dumny z tego, jak wielką, silną i kochającą się rodzinę stworzyłeś (Marcelina, 22).

Relacja i poczucie więzi stanowi o bliskości w rodzinie, i w listach można znaleźć potwierdzenie takiej potrzeby, a także informacje, które świadczą o więzi rodzącej się właściwie po śmierci:

49 K. Pękala, *Żyj i pozwól umrzeć. Czy można oswoić żałobę?*, w: *Jesień życia? Wiosna możliwości! Przewodnik po późnej dorosłości*, red. M. Mularska-Kucharek, E. Czernik, Łódź 2016, s. 179–196.

Chciałabym dowiedzieć się wszystkiego, usiąść przy herbacie i porozmawiać, poznać ciekawe historie Twojego życia (Dagmara, 23).

Właściwie dopiero po Twojej śmierci tak na prawdę Cię poznałam, dzięki listom i opowieściom ludzi, którzy Cię lubili i cenili, kochali (Zofia, 23).

Niemniej jednak czuję, jakbym znała Cię osobiście (Dorota, 24).

Narratorki piszą ponadto o stałej obecności i pojawianiu się ukochanej osoby zmarłej nawet w snach, dzięki czemu możliwe staje się kontynuowanie bliskiej relacji:

Kiedy w południe się położyłam miałam sen, że dojechałeś tam do nas po pracy jak kiedyś do Skrzyszowa. Miałeś taką niebieską koszulkę, przywiozłeś w skrzynce różne smakołyki, miałeś takie okulary w ciemnych oprawkach. Leon skoczył, żeby się z Tobą przywitać. Nie chciałam się budzić... chciałam, żeby ten sen stał się prawdziwym życiem (Zofia, 23).

W każdym liście autorki zwracają się z miłością i szacunkiem do osoby zmarłej:

Kochamy Cię wszyscy i wspominamy Cię cały czas (Paulina, 71).

Pamiętaj, że byłaś i zawsze będziesz moją najwspanialszą babcią na świecie i ogromnie za Tobą tęsknię (Sabrina, 23).

Kocham Cię bardzo, twoja wnuczka Sandra (Sandra, 29).

Można jednoznacznie odczuć, że adresatkami i adresatami listów były osoby dla narratorek znaczące. Relacja, która je łączyła, nie skończyła się, gdyż nadal trwa – co więcej widoczna jest perspektywa „spotkania”, znamienne są słowa „do zobaczenia”:

Do zobaczenia kiedyś, babciu (Beata, 23).

Do zobaczenia (Angelika 23) (kochany Lesiu).

Powyższe analizy epistolograficzne dobitnie pokazują, że relacje i więzi ze zmarłymi stanowią istotną część nie tylko procesu żałoby, ale są także częścią życia. Są łącznikiem, który daje poczucie ciągłości w relacjach i sposobem kompensacji fizycznego braku ukochanej osoby, który zarazem nie pozwala na ostateczne zakończenie kontaktu.

Sposób przepracowania żałoby nakazujący konieczność zerwania relacji ze zmarłym⁵⁰ w literaturze przedmiotu bywa kwestionowany⁵¹. Tradycyjne podejście do „zdrowej żałoby” zaczyna być modyfikowane, a sam proces żałoby jest analizowany w odniesieniu do indywidualnych potrzeb jednostki. Urszula Bielecka, przedstawiając mity na temat zdrowej i patologicznej żałoby, wyróżnia style jej przeżywania: na kontinuum od intuicyjnych przez mieszane do instrumentalnych sposobów radzenia sobie ze stratą⁵². Wiele osób w żałobie ma potrzebę nie tylko analizowania, rozliczania, ale także kontynuowania więzi ze zmarłym, co stanowi także wartość terapeutyczną. Jak twierdzi Bogusław Stelcer:

osierocony, zachowując w pamięci zmarłego, przepracowuje proces żalu po stracie tak, ażeby pamięć nie była tak bardzo bolesna, by uniemożliwić realizację własnych celów rozwojowych w życiu⁵³.

Omawiane w toku przeprowadzonej analizy listy są tego wyraźnym dowodem.

Podsumowanie

Mimo różnic w procesie przeżywania straty, upływającego czasu od śmierci bliskiej osoby i wieku badanych, w analizowanych listach zaobserwowano cechy wspólne.

Widoczne są przemyślenia na temat sensu egzystencji, kruchości życia i jego ulotności. Odkrywany jest sens cierpienia i śmierci, które „same w sobie

50 Z. Freud, *Żałoba i melancholia*, w: *Depresja. Ujęcie psychoanalityczne*, red. K. Walewska, J. Pawlik, Warszawa 1917/1992, s. 28–42.

51 D. Klass, T. Walter, *Processes of Grieving: How Bonds Are Continued*, w: *Handbook of Bereavement Research: Consequences, Coping, and Care*, red. M. S. Stroebe, R. O. Hansson, W. Stroebe & H. Schut, American Psychological Association, 2001, s. 431–448, DOI: 10.1037/10436; M. Stroebe, H. Schut, *To Continue or Relinquish Bonds: A Review of Consequences for the Bereaved*, „Death Studies”, 29 (2005) s. 477–494, DOI: 10.1080/07481180590962659.

52 U. Bielecka, *Mity na temat zdrowej i patologicznej żałoby*, „Psychiatria i Psychologia Kliniczna”, 12 (2012) nr 1, s. 62–66.

53 B. Stelcer, *Żal po stracie – dynamika adaptacji do nieuniknionych zmian*, „Sztuka Leczenia”, 3–4 (2015) s. 48.

pozostają dla ludzkiego rozumu misterium”⁵⁴. Pojawia się także refleksja nad upływem czasu oraz brakiem przygotowania na stratę i zmiany związane ze śmiercią najbliższych. Stając przed nieuchronnością cierpienia i poczucia niesprawiedliwości wobec losu, to właśnie duchowość staje się pewnego rodzaju wsparciem egzystencji. Wiara i religijność pozwalają zatrzeć granice między śmiercią a życiem, a także wierzyć, że dusza dalej żyje i kiedyś jeszcze autorki spotkają się ze zmarłą osobą w „tym lepszym miejscu”. To pomaga poradzić sobie ze śmiercią najbliższych. Ważnym elementem staje się odniesienie do wiary, życia pozagrobowego, a także przywiązanie do tradycji – odwiedzenia nieżyjących na cmentarzu, modlitwa, ale i oczekiwanie opieki Boga nad zmarłymi i samych zmarłych nad bliskimi. Wiara łagodzi stratę, ale jest też wyzwaniem, który podejmują bliscy żyjący. Ból egzystencjalny związany jest z narastającym przekonaniem człowieka na temat jego śmiertelności i doczesności obecnego świata, a trudne doświadczenia sprzyjają refleksji i kontestacji życia doczesnego i pozagrobowego. Śmierć bliskich zaś nie kończy relacji, więzi trwają nadal, a dalszy kontakt, rozmowa i próba rozliczenia się ze zmarłym pomaga poradzić sobie ze stratą. Utrzymywanie dalszych relacji ze zmarłym w formie rozmowy, kontemplacji oraz nadawanie głębszego sensu wspomnieniom ubogaca sferę duchową osamotnionych. Zaobserwować też można wyrazy szczerzej miłości i pamięci o bliskich. Wachlarz emocji jest dużo większy, listowna konfrontacja ze zmarłą osobą generuje silne wzburzenie, cierpienie, tęsknotę, poczucie opuszczenia i pustki, a nawet żal kierowany do zmarłego lub do Boga. Analizując listy, dochodzimy do przekonania, że rodzina, bliskie osoby są dla tych osób znaczącą wartością, a śmierć, choć jest niewątpliwie bardzo trudnym doświadczeniem, to jednak nie stanowi końca relacji z opisywanymi osobami znaczącymi w życiu. Przeżywanie straty jest ważnym procesem duchowym, w którym trzy wymiary życia: religijny, egzystencjalny i relacyjny zacierają granice między sobą, ale jednocześnie mogą stanowić formę radzenia sobie z cierpieniem po starcie.

Z naszych refleksji wyłania się jednocześnie obszar mało zagospodarowany przez praktykę edukacyjną. Kwestie dotyczące tanatologii w wysoko

54 P. Hornik, *Ukryty sens: Viktor E. Frankl i Antoni Kępiński o cierpieniu i śmierci*, Kraków 2024, s. 160.

uprzemysłowionych krajach świata, w tym w Polsce, stanowią często temat tabu⁵⁵. Warto zatem rozważyć włączenie kwestii tanatologicznych do całonocnego uczenia się, by lepiej radzić sobie z trudnym procesem straty bliskiej osoby. Taką funkcję pełni tanatopedagogika jako subdyscyplina pedagogiki, która z definicji jest:

nauką o wychowaniu ze świadomością śmiertelności, wpisaną w naturę bytu ludzkiego, opartą na fundamentalnej zasadzie poszanowania godności i wolności każdej istoty ludzkiej oraz nienaruszalności i apriorycznej wartości życia ludzkiego⁵⁶.

Niepatologiczne przeżywanie żałoby niesie za sobą właściwe zrozumienie życia, sprzyja rozwojowi osobistemu i przyczynia się do kształtowania kompetencji społecznych⁵⁷. Marcin Białas podkreśla, że wychowanie to właściwie przygotowywanie człowieka do życia, wobec tego śmierć staje się dla pedagogów wyzwaniem, lecz tylko pozornie stoi w sprzeczności z tak rozumianym procesem wychowania. Co więcej, jeżeli nie będzie właściwego wychowania do śmierci, człowiek odniesie klęskę. Wysiłek podjęty w tym zakresie ma być całonocnym procesem łączącym wymiar nie tylko duchowy, ale i egzystencjalny oraz intelektualny. Ostatecznie więc im bardziej człowiek angażuje się w życie, we wszystkich jego aspektach, tym lepiej jest przygotowany do śmierci, ponieważ przeżywa swe życie w pełni, nie spływając go tylko do przeżywania szczęścia lub tylko cierpienia⁵⁸.

Potwierdzeniem takiego podejścia jest dostrzeganie także ważności konfrontacji ze śmiertelnością w kontekście religijnym. Ksiądz Mariusz Sztaba podkreśla, że do zadań pedagogów w zakresie edukacji tanatologicznej kolejnych

55 D. Seredyńska, M. Modrak, *Oczekiwanie osób terminalnie chorych względem siebie, najbliższych, instytucji oraz Kościoła i Boga*, „Rocznik Naukowy Kujawsko-Pomorskiej Szkoły Wyższej w Bydgoszczy. Transdyscyplinarne Studia o Kulturze (i) Edukacji”, 6 (2011) s. 153–174.

56 J. Binnebesel, *Tanatopedagogika w doświadczeniu wielowymiarowości człowieka i śmierci*, Toruń 2013, s. 251.

57 J. Binnebesel, Z. Formella, H. Katolyk, *Tanatopedagogiczny kontekst wielowymiarowości żałoby*, „Białostockie Studia Prawnicze”, 28 (2023) nr 3, s. 217, DOI: 10.15290/bsp.2023.28.03.10.

58 M. Białas, *Fenomen śmierci w procesie wychowania*, w: *Rodzina w sytuacji straty*, red. D. Opozda, M. Parzyszek, Lublin 2017, s. 110–116.

pokoleń należy wprowadzenie nauczania sztuki umierania. Ma być to swoista pomoc rodzinie w sytuacji straty osoby bliskiej⁵⁹.

Małgorzata Kuleta i Monika Wasilewska zauważają ponadto, że śmierć członka rodziny nie niesie jedynie doniosłych bolesnych skutków dla poszczególnych jednostek, ale wręcz dla całego systemu rodzinnego, a nawet może negatywnie oddziaływać poprzez pokolenia. To powinno uruchomić podobne procedury wsparcia, jak w indywidualnych przypadkach w sytuacji „kryzysu utraty”. Przeżycie żałoby staje się koniecznością, aby trwać w fizycznym i psychicznym zdrowiu. W tej sytuacji ma szansę zaistnieć na powrót stabilny system rodzinny, biorąc pod uwagę aspekt społeczno-kulturowy. Psychoedukacja to przede wszystkim przedstawienie procesu żałoby jako czegoś „normalnego”, mającego swoje typowe fazy i nauczanie adekwatnych sposobów reagowania na utratę kochanej osoby. Ma się to odbywać „poprzez stymulację i ukierunkowanie uczuć, ułatwienie komunikacji i wzmocnienie interpersonalnych więzi w bezpiecznym środowisku, a także poprzez uczenie jej członków skutecznych sposobów radzenia sobie z kryzysem wywołanym śmiercią bliskiej osoby”⁶⁰. Trudno więc nie zgodzić się ze słowami Józefa Binnebesela, iż:

oczywiście stwierdzić można, że w obecnej dobie nie należy podejmować tematu śmierci, gdyż wprowadzać może wiele nieporozumień i lęków. Jednak unikanie tematu nie rozwiąże problemu, gdyż śmierć była, jest i będzie, a zadaniem pedagogiki jest nie tworzenie sztucznych bytów wychowawczych, ale działania konkretne odpowiadające realiom życia⁶¹.

Przyglądanie się zatem tym powiązaniom życia i śmierci, analiza ludzkiej egzystencji i wielowymiarowości, cierpienia i drogi poszukiwania sensu w tych trudnych doświadczeniach może więc mieć głębszy sens. Może stanowić praktyczny aspekt profilaktyki w przebiegu żałoby.

59 M. Sztaba, „Dostrzec w śmierci wielką nadzieję”. *Pedagogiczne implikacje „ars moriendi” Josepha Ratzingera – Benedykta XVI, w: Rodzina w sytuacji straty*, s. 45.

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

61 J. Binnebesel, *Tanatopedagogika w doświadczeniu wielowymiarowości człowieka i śmierci*, s. 238.

Streszczenie: Główna kwestia poruszana w artykule dotyczy duchowości polskich kobiet w kontekście straty osoby bliskiej. Duchowość jest integralną częścią życia człowieka, a współcześni badacze skupiają swoją uwagę na ważności tej sfery dla osób w podeszłym wieku, czy też w obliczu własnej śmierci. Niniejszy artykuł skupia się na ważności sfery duchowej po stracie osoby znaczącej, na podstawie przeprowadzonych badań własnych. Zastosowano podejście jakościowe, przeanalizowano teksty wywołane w postaci listów. Wygenerowano indukcyjnie kategorie, a trzy z nich – przeanalizowane w niniejszym artykule – stanowi pewien obraz doświadczania duchowości w obliczu śmierci bliskich. Badaniu poddano 55 listów napisanych przez kobiety w różnym wieku do bliskich zmarłych. Celem analizy było poznanie różnych aspektów przeżywania straty osoby bliskiej w kontekście duchowości w trzech wymiarach: religijnym, egzystencjalnym i relacyjnym. W wymiarze religijnym dla badanych wiara staje się istotnym elementem wspierającym przeżywanie żałoby. Osoby odwołują się do kochającego Boga, do symboli, praktyk i świąt religijnych. W wymiarze egzystencjalnym osoby uświadamiają sobie, jak krucha i ulotna jest ludzka egzystencja. W wymiarze relacyjnym dostrzegalna jest wiara w stałą obecność zmarłego przy autorkach listów, podobnie jak potrzeba bliskości, a także kontynuowania relacji nawet po śmierci bliskiej osoby, co daje ukojenie i ulgę w cierpieniu, a także pozwala poradzić sobie z trudną sytuacją straty. Całość tworzy wymiar duchowy.

Słowa kluczowe: duchowość, religijność, relacje, śmierć, listy, żałoba.

Bibliografia

- Aronson E., *Człowiek istota społeczna*, Warszawa 1998.
- Baniak J., *Wielowymiarowość i konteksty kulturowe duchowości religijnej a inne formy duchowości*, „Humaniora. Czasopismo Internetowe”, 2 (2013) nr 2, s. 13–37.
- Bauman Z., *Śmierć i nieśmiertelność*, tł. N. Leśniewski, Warszawa 1998.
- Białas M., *Fenomen śmierci w procesie wychowania*, w: *Rodzina w sytuacji straty*, red. D. Opozda, M. Parzyszek, Lublin 2017, s. 110–116.
- Bielecka U., *Mity na temat zdrowej i patologicznej żałoby*, „Psychiatria i Psychologia Kliniczna”, 12 (2012) nr 1, s. 62–66.
- Binnebesel J., *Tanatopedagogika w doświadczeniu wielowymiarowości człowieka i śmierci*, Toruń 2013.
- Binnebesel J., Formella Z., Katolyk H., *Tanatopedagogiczny kontekst wielowymiarowości żałoby*, „Białostockie Studia Prawnicze”, 28 (2023) nr 3, s. 215–258, DOI: 10.15290/bsp.2023.28.03.10.

- Boguszewski R., *Stosunek Polaków do śmierci*, 2005, https://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2005/K_098_05.PDF, dostęp: 7.06.2023.
- Brzezińska A., *Psychologia rozwoju człowieka*, Sopot 2016.
- Całek A., *Nowa teoria listu*, Kraków 2019.
- Chałupniak R., *Duchowość kapłańska: dar i zadanie*, „Katecheta”, 2016, nr 2, s. 23–26.
- Charmaz K., *Teoria ugruntowana. Badania jakościowe (nauki społeczne)*, tł. B. Komorowska, Warszawa 2009.
- Comte-Sponville A., *Duchowość ateistyczna. Wprowadzenie do duchowości bez Boga*, tł. E. Aduszkiewicz, Warszawa 2011.
- Fabiś A., *Rozwój duchowy jako atrybut dojrzałości w starości*, „Exlibris Biblioteka Gerontologii Społecznej”, 2015, nr 1(9), s. 14.
- Fabiś A., *Troski egzystencjalne w starości. Ujęcie geragogiczne*, Kraków 2018.
- Frankl V. E., *Człowiek w poszukiwaniu sensu*, tł. A. Wolnicka, Warszawa 2009.
- Frankl V. E., *Homo patiens*, tł. R. Czernecki, J. Morawski, Warszawa 1984.
- Freud Z., *Żałoba i melancholia*, w: *Depresja. Ujęcie psychoanalityczne*, red. K. Walewska, J. Pawlik, Warszawa 1917/1992, s. 28–42.
- G. Gibbs, *Analizowanie danych jakościowych*, tł. M. Brzozowska-Brywczyńska, Warszawa 2011.
- Gogoła J. W., *Teologia komunii z Bogiem. Kompendium teologii duchowości*, Kraków 2001.
- Golan Z., *Pojęcie religijności*, w: *Podstawowe zagadnienia psychologii religii*, red. S. Głaz, Kraków 2006, s. 71–79.
- Holmes T., Rahe R., *Narzędzie do pomiaru stresu – Skala Oceny Przystosowania Społecznego (SRRS)*, 1967.
- Hornik P., *Ukryty sens: Viktor E. Frankl i Antoni Kępiński o cierpieniu i śmierci*, Kraków 2024.
- James R. K., Gilliland B. E., *Strategia interwencji kryzysowej*, tł. A. Bidziński, K. Mazurek, Warszawa 2004.
- Jan Paweł II, *List apostolski „Salvifici doloris” do biskupów, kapłanów, rodzin zakonnych i wiernych Kościoła katolickiego o chrześcijańskim sensie ludzkiego cierpienia*, 11 lutego 1984, nr 9, https://opoka.org.pl/biblioteka/W/WP/jan_pawel_ii/listy/salvifici.html, dostęp: 25.10.2024.
- Jaspers K., *Filozofia egzystencji. Wybór pism*, wybór S. Tyrowicz, wstęp H. Saner, posłowie D. Lachowska, tł. D. Lachowska, A. Wołkowicz, Warszawa 1990.
- Kępiński A., *Lęk*, Kraków 2002.
- Kierkegaard S., *Bojaźń i drżenie. Choroba na śmierć*, tł. i wstęp J. Iwaszkiewicz, Kraków 2008.
- Klass D., Walter T., *Processes of Grieving: How Bonds Are Continued*, w: *Handbook of Bereavement Research: Consequences, Coping, and Care*, red. M. S. Stroebe, R. O. Hansson,

- W. Stroebe & H. Schut, American Psychological Association, 2001, s. 431–448, DOI: 10.1037/10436-018.
- Kłoczowski J. A., *Czym jest duchowość? – kontekst religijny i kulturowy*, w: *Fenomen duchowości*, red. A. Grzegorzczak, J. Sójka, R. Koschany, Poznań 2006, s. 13–20.
- Krok D., *Religijność a jakość życia w perspektywie mediatorów psychospołecznych*, Opole 2009.
- Kubacka-Jasiecka D., *Interwencja kryzysowa. Pomoc w kryzysach psychologicznych*, Warszawa 2010.
- Kubinowski D., *Jakościowe badania pedagogiczne. Filozofia – Metodyka – Ewaluacja*, Lublin 2010.
- Kuczkowski S., *Psychologia religii*, Kraków 1993.
- Kuleta M., Wasilewska M., *Rodzina w żałobie – wpływ doświadczenia utraty na funkcjonowanie rodziny jako systemu*, „Państwo i Społeczeństwo”, 3 (2007) s. 73–85.
- Maslow A. H., *Motywacja i osobowość*, tł. P. Sawicka, Warszawa 2014.
- Nita M., *Duchowość w badaniach nad zdrowiem: konkurujące duchowości i podwyższony status uważności*, „Journal of Religion and Health”, 58 (2019) s. 1605–1618.
- Pękala K., *Żyj i pozwól umrzeć. Czy można oswoić żałobę?*, w: *Jesień życia? Wiosna możliwości! Przewodnik po późnej dorosłości*, red. M. Mularska-Kucharek, E. Czernik, Łódź 2016, s. 179–196.
- Popielski K., *Noetyczne jakości Życia i ich znaczenie w procesie „bycia i stawania się” egzystencji*, „Chowanna”, 1 (2008) s. 9–25.
- Prężyna W., *Funkcja postawy religijnej w osobowości człowieka*, Lublin 1981.
- Pyszczynski T., Greenberg J., Solomon S., *A Dual-Process Model of Defense Against Conscious and Unconscious Heath-Related Thoughts: An Extension of Terror Management Theory*, „Psychological Review”, 106 (1999) nr 4, s. 835–845.
- Rabczyński P., *Kulturowa i religijna funkcja cmentarza*, „Roczniki Teologiczne”, 69 (2022) z. 9, s. 175–191, DOI: 10.18290/rt22699.10.
- Seredyńska D., Modrak M., *Oczekiwania osób terminalnie chorych względem siebie, najbliższych, instytucji oraz Kościoła i Boga*, „Rocznik Naukowy Kujawsko-Pomorskiej Szkoły Wyższej w Bydgoszczy. Transdyscyplinarne Studia o Kulturze (i) Edukacji”, 6 (2011) s. 153–174.
- Socha P., *Na tropach duchowości – czym jest i czym może być duchowość?*, „Nomos. Kwartalnik Religioznawczy”, 43/44 (2003) s. 7–17.
- Sójka J., *Duchowy wymiar zarządzania*, w: *Fenomen duchowości*, red. A. Grzegorzczak, J. Sójka, R. Koschany, Poznań 2006, s. 119–128.
- Stelcer B., *Żal po stracie – dynamika adaptacji do nieuniknionych zmian*, „Sztuka leczenia”, 43/44 (2003) s. 47–56.
- Stroebe M., Schut H., *To Continue or Relinquish Bonds: A Review of Consequences for the Bereaved*, „Death Studies”, 29 (2005) s. 477–494, DOI: 10.1080/07481180590962659.

Szacka B., *Wprowadzenie do socjologii*, Warszawa 2003.

Sztaba M., „Dostrzec w śmierci wielką nadzieję”. Pedagogiczne implikacje „ars moriendi” Josepha Ratzingera – Benedykta XVI., w: *Rodzina w sytuacji straty*, red. D. Opozda, M. Parzyszek, Lublin 2017, s. 33–56.

Ugrynowicz D., *Wstęp do religioznawstwa teoretycznego*, Warszawa 1977.

Yalom I. D., *Patrząc w słońce. Jak przezwyciężyć groźbę śmierci*, tł. A. Dodziuk, K. Wolański, Warszawa 2008.

Zimnica-Kuzioła E., *Główne stanowiska w psychologii religii – wprowadzenie*, „Kultura i Wartości”, 1 (2012) s. 57–70.

Zych A. A., *Pomiędzy wiarą a zwątpieniem. Wprowadzenie do psychologii religii*, Kraków 2012.

Zych A. A., *Przekraczając smugę cienia*, Katowice 2013.