

Jan Warner

WSPARCIE

w żałobie

DZIEŃ PO DNIU

Refleksje, medytacje i ćwiczenia,
które pomagają uporządkować emocje,
odbudować sens życia i przetrwać najtrudniejszy czas

Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)

Książkę możesz kupić w [sklepie](#)


STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

 **Talizman.pl**
SKLEP EZOTERYCZNY


STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

WSPARCIE

— *w żałobie* —

DZIEŃ PO DNIU

Jan Warner

WSPARCIE

w żałobie

DZIEŃ PO DNIU

Refleksje, medytacje i ćwiczenia,
które pomagają uporządkować emocje,
odbudować sens życia
i przetrwać najtrudniejszy czas



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Natalia Paszko
SKŁAD: Anna Witwicka
PROJEKT OKŁADKI: Anna Witwicka
TŁUMACZENIE: Iwona Szopa

Wydanie I
Białystok 2026
ISBN 978-83-8446-048-1

Tytuł oryginału: *Grief Day By Day: Simple Practices and Daily Guidance for Living with Loss*

Copyright © 2018 Callisto Publishing LLC
First Published in English by Althea Press, an imprint of Callisto Publishing LLC

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2025
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach. Niniejsza publikacja, w całości ani w żadnej części, nie może być wykorzystywana do trenowania, testowania, rozwijania ani doskonalenia systemów sztucznej inteligencji, modeli językowych, algorytmów uczenia maszynowego ani innych zautomatyzowanych systemów przetwarzania danych bez uprzedniej pisemnej zgody właściciela praw autorskich.

Książka ta zawiera informacje dotyczące zdrowia. Wydawca dołożył wszelkich starań, aby były one pełne, rzetelne i zgodne z aktualnym stanem wiedzy w momencie publikacji. Tym niemniej nie powinny one zastępować porady lekarza lub dietetyka, ani też być traktowane jako konsultacja medyczna lub inna. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś koniecznie skonsultować się z lekarzem, zanim samodzielnie rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia. Wydawca ani Autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek negatywny skutek dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – **talizman.pl** – detal
strona wydawnictwa: **studioastro.pl**

Więcej informacji znajdziesz na portalu **psychotronika.pl**

PRINTED IN POLAND

Wszystkim wojownikom zmagającym się
z bólem i ich bliskim.

Mojemu ukochanemu mężowi, Arthurowi Warnerowi.
Kocham cię. Jesteś całym moim sercem. Na zawsze.

Mojej córce Erin i wnuczce Gwendolyn.
Każdego dnia wypełniamie moje serce radością i miłością.

Moim przyjaciołom na całym świecie,
którzy kochają mnie taką, jaką jestem.

Spis treści

<i>Przedmowa</i>	9
<i>Wprowadzenie</i>	11
<i>Jak korzystać z tej książki</i>	14
Tydzień 1. Etapy żałoby?	17
Tydzień 2. Samotność	23
Tydzień 3. Pamięć	29
Tydzień 4. Kim jestem teraz?	34
Tydzień 5. Piękno	40
Tydzień 6. Czas	45
Tydzień 7. Strach	50
Tydzień 8. Zamieszanie („mgła”)	55
Tydzień 9. Zaprzeczenie	60
Tydzień 10. Muzyka	65
Tydzień 11. Niezdrowe mechanizmy radzenia sobie	70
Tydzień 12. Odrętwienie	77
Tydzień 13. Wyczerpanie	82
Tydzień 14. Gniew	87
Tydzień 15. Wdzięczność	92
Tydzień 16. Przyjaciele i rodzina: wspierający, nieżyczliwi czy po prostu nieobecni?	97
Tydzień 17. Poczucie winy	103
Tydzień 18. Intymność	108
Tydzień 19. Porzucenie	113
Tydzień 20. Wiara	118
Tydzień 21. Nikt nie rozumie, jak się czuję	123
Tydzień 22. Nieznośny ciężar żalu i rozpacz	128
Tydzień 23. Skrywanie się za maską	133
Tydzień 24. Wahania nastroju/napady żalu	138
Tydzień 25. Znalezienie społeczności	143
Tydzień 26. Nie lubię osoby, którą teraz jestem	149
Tydzień 27. Łzy	154

Tydzień 28.	Myśli samobójcze	159
Tydzień 29.	Rozpacz	165
Tydzień 30.	Nadzieja	170
Tydzień 31.	Tak wiele rzeczy jeszcze niepowiedzianych, tak wiele rzeczy jeszcze niedokończonych	175
Tydzień 32.	Żal	180
Tydzień 33.	Zgubiłem swoją drogę (brak sensu życia)	184
Tydzień 34.	Życie pozagrobowe	189
Tydzień 35.	Miłość	194
Tydzień 36.	Szalone rzeczy, które robią osoby pogrążone w żałobie	199
Tydzień 37.	Te wszystkie daty: rocznice, urodziny, święta	204
Tydzień 38.	Objawy fizyczne	209
Tydzień 39.	Znaki	215
Tydzień 40.	Oddawanie czci zmarłym	221
Tydzień 41.	Nadawanie sensu i znaczenia	226
Tydzień 42.	Wyjście do świata	231
Tydzień 43.	Pomaganie innym	237
Tydzień 44.	To się zdarza każdego dnia	242
Tydzień 45.	Czy było warto?	247
Tydzień 46.	Stawanie w obliczu żałoby	252
Tydzień 47.	Szukanie rozwiązań	257
Tydzień 48.	Powrót	262
Tydzień 49.	Zasoby	267
Tydzień 50.	Brawo ja!	272
Tydzień 51.	Akceptacja?	277
Tydzień 52.	Uzdrowienie?	282
<i>Epilog</i>		288
<i>Zasoby</i>		289

tego od roku. Spotkałam też kogoś, kto nigdy jej nie zmieniał. Zrozumiałam, że nie jestem szalona – po prostu przeżywam żałobę.

Wydawało mi się, że praca nad żałobą jeszcze bardziej mnie przygnębia, więc zapisałam się na kurs pisania skeczów komediowych. Kiedy prowadzący zapytał: „Dlaczego tu jesteś?”, odpowiedziałam: „Zmarł mi mąż, więc pomyślałam, że spróbuję swoich sił w komedii”. Zaczęłam opowiadać historie. Ku mojemu zaskoczeniu po pierwszym występie ludzie podchodzili do mnie i dziękowali za szczerość w mówieniu o śmierci i żałobie.

Mój mąż był alkoholikiem w trakcie leczenia, zawsze gotowym do pomocy osobom uzależnionym od alkoholu i innych używek. Próbując znaleźć sens dalszego życia, postanowiłam pomagać innym ludziom pogrążonym w żałobie, aby uczcić pamięć męża. Założyłam blog „Stop Thief: Don't Steal My Grief” („Stop złodzieju: nie kradnij mojego żalu”) oraz społeczność na Facebooku „Grief Speaks Out” („Smutek przemawia”). Pomyślałam, że jeśli uda mi się dotrzeć do jednej osoby, to już będzie dużo. „Grief Speaks Out” ma obecnie ponad 2,5 miliona polubień z niemal każdego kraju na świecie.

Krótko po śmierci męża kupiłam tabliczkę z napisem „Przyzwójtego dnia”. Wywołała uśmiech na mojej twarzy. Nawet jeśli nie miałam dobrego dnia, mogłam mieć chociaż dzień przyzwójty. Godzinami leżałam w łóżku. Przyjęłam zasadę, że mogę pozostać w domu tylko dzień z rzędu, nawet jeśli w pozostałe wychodziłam tylko na pięć minut. Wyznaczałam sobie „zadanie dnia”, aby poczuć satysfakcję z osiągnięcia czegokolwiek – mogło to być nawet coś tak prostego jak opłacenie rachunku czy wzięcie prysznica. Oprócz pojawiania się w różnych miejscach – niezależnie od tego, czy miałam na to ochotę czy nie – zaczęłam też pomagać innym. Nawet z łóżka mogłam szukać w internecie osób, które również cierpiały, jak również publikować posty z wyrazami wsparcia i zachęty. Mój mąż mawiał:

„Mamy tylko chwile”. Moim celem było mieć więcej szczęśliwych i produktywnych chwil.

Podróżowałam po całym świecie, wypróbując różne metody terapeutyczne. Mam tytuł magistra doradztwa, ale zdałam sobie sprawę, że sama muszę ratować własne życie. Jestem zwykłą osobą. Nadal miewam chwile całkowitego załamania. Wciąż zdarzają mi się momenty, kiedy zmagam się z żalobą i czuję się przytłoczona, tracąc poczucie własnej tożsamości i zdolność do działania. Jednak w ciągu ostatnich ośmiu lat poznałam wielu nowych przyjaciół. Niektórzy z nich również przeżyli żalobę. Jak wielu innych ludzi doświadczyłam utraty bliskich przyjaciół, którzy mnie porzucili lub byli dla mnie niezyczliwi. Tak właśnie działa żaloba. Nie wiem, dlaczego niektórzy ludzie odchodzą, kiedy są najbardziej potrzebni, ale tak właśnie czasem się dzieje.

Tak bardzo chciałam umrzeć... ale straciłabym wówczas tak wiele. Wystąpiłam w jednoosobowym spektaklu. Wyprodukowałam filmy dokumentalne i sztukę off-broadwayowską. Znowu zaczęłam podróżować. Kiedy moja córka była w ciąży, zupełnie nie wiedziałam, czy potrafię pokochać kolejne ludzkie istnienie. Okazało się, że potrafię. Całym sercem i z nieoczekiwaną radością. Moja ulubiona rola w życiu to bycie babcią. Nadal chcę być z mężem w tej samej formie, ale pragnę też żyć pełnią życia tu, na Ziemi. Dzięki temu pamiętam, że to, co wydaje się wiecznością w ludzkim wymiarze czasu, jest tylko mgnieniem oka w perspektywie wieczności.

Napisałam tę książkę z myślą o tobie, o sobie, o nas wszystkich.

Chwyć mnie za rękę i wyrusz ze mną w podróż po tych stronach. Weź to, co potrzebujesz, a resztę zostaw. Jako współtowarzysze w walce z żalobą znajdziemy sposób, aby poprzez własne działania uczcić życie naszych bliskich, a także sprawić, że będzie ono dla nas ważniejsze niż ich śmierć.

Tydzień 4.

Kim jestem teraz?

Kiedy umiera ktoś, kogo kochamy, często odczuwamy zagubienie i niepewność co do tego, kim jesteśmy. Dzieje się tak, ponieważ do momentu śmierci nie zdajemy sobie sprawy, jak bardzo nasza osobowość przeplata się z osobowością bliskiej nam osoby. Fragmenty naszej osobowości mogą wydawać się rozbite i obce. Możesz czuć się tak, jakbyś również stał się częścią przeszłości. Często zdarza się, że rzeczy, które kiedyś kochałeś, teraz nie sprawiają ci już takiej radości. Jednak stopniowo zaczynasz odkrywać, kim tak naprawdę jesteś. Czy osoba, którą jesteś teraz, kiedykolwiek poczuje się tak jak dawniej? Być może nie. Być może zawsze będziesz czuć się trochę niepewnie lub inaczej. To normalne.

Dzień pierwszy

*Nawet jeśli gdzieś żyjesz, brak osoby, która kiedyś
była przy tobie, całkowicie zaciera twoją obecność.
Wszystko w pokoju, nawet gwiazdy na niebie,
może zniknąć w ciągu sekundy,
zmieniając jedną scenę w inną, zupełnie jak w śnie.*

HWANG SOK-YONG

Po śmierci męża zamiast mówić „on umarł”, powtarzałam często „my umarliśmy”. Kiedy jeszcze żył, nie zdawałam sobie sprawy, jak bardzo byliśmy ze sobą związani. Byliśmy niezależnymi ludźmi. Podróżowałam sama po całym świecie, dotarłam nawet do Timbaktu i sama stamtąd wróciłam. Nieważne, gdzie byłam

i co robiłam, zawsze miałam poczucie komfortu, wiedząc, że on jest w domu i na mnie czeka. Jego nieobecność zniszczyła moje poczucie obecności, poczucie, że żyję i chcę żyć. Dużo czasu zajęło mi, zanim znów poczułam się kompletną osobą. Stworzyłam dla niego nową obecność. Nie jest to obecność żyjącego, oddychającego człowieka, ale pomaga mi żyć.

Dzień drugi

Kim ja właściwie jestem? Ach, to wielka zagadka.

LEWIS CARROLL (CHARLES DODGSON)

Odkrycie, kim jesteś, gdy bliska osoba odchodzi, to zagadka wymagająca kreatywności, czasu i odwagi. To układanka, która raz za razem może się rozsypywać. Z czasem wszystkie te elementy znów się ze sobą połączą, ale jej kształt będzie inny niż ten, który znasz. Masz w sobie potencjał, by stać się wyjątkową osobą, ale nigdy nie będziesz już taki sam jak wcześniej.

Dzień trzeci

*Zniszczone miejsce to zarówno destrukcja, jak i tworzenie.
Zniszczone miejsce to całkowita ciemność i jasne
światło. To woda i wyschnięta ziemia. To błoto i manna.
Prawdziwym doświadczeniem głębokiego żalu jest
stworzenie tam domu.*

CHERYL STRAYED

Łatwo jest dać się zaślepić „zniszczonego miejsca”, co utrudnia dostrzeżenie procesu tworzenia. Widzimy całkowitą czerń i nie potrafimy dostrzec jasnego światła. Widzimy popękaną, wyschniętą ziemię i nigdzie nie możemy znaleźć wody. Same błoto,

Jak zostać „zaklinaczem żalu”

To ćwiczenie pozwala zbadać ciężar smutku. Zbierz stos małych kamieni, na których można coś napisać – z ogrodu, znad morza lub z innego miejsca. Możesz je nawet kupić w sklepie ogrodniczym lub z artykułami rzemieślniczymi.

Za pomocą markera lub farby na każdym kamieniu napisz coś o żalu, który cię przytłacza. Niektóre z moich słów to smutek, samotność i pustka. Niektóre kamienie pozostaw puste. Możesz je również w jakiś sposób ozdobić.

Kiedy zbierzesz tyle kamieni, ile potrzebujesz, włóż je do torby. Sprawdź, jak ciężka ona jest. Każdego dnia wydaj jeden kamień lub tyle, ile zdołasz. Jeśli wszystkie kamienie z etykietami są dla ciebie ciężarem, wyjmij kamień bez etykiety. Gdy poczujesz, że worek jest lżejszy, być może ty sam poczujesz się lżejszy. Kamienie przechowuj w specjalnym miejscu, a w dni, kiedy smutek jest szczególnie dotkliwy, włóż je z powrotem do worka. Możesz opróżnić cały worek i wyobrazić sobie, jak byś się czuł, gdybyś całkowicie pozbył się swojego smutku.

Tydzień 23.

Skrywanie się za maską

Wiele osób pogrążonych w żałobie czuje się lepiej, ukrywając swoje prawdziwe oblicze. Czują się bezbronne i udają, że dochodzą do siebie, choć tak nie jest. Mówią, że wszystko jest w porządku, choć daleko im do tego. Nie chcą obciążać innych, słuchać frazesów ani ponownie mierzyć się z tym, jak mało ludzi rozumie i ceni żałobę. Nakładanie maski może być trudne – bywa, że się zsuwa, ale z czasem niektórzy pogrążeni w żałobie potrafią założyć maskę na każdą okazję. Coraz trudniej im jednak odnaleźć swoją własną twarz.

Dzień pierwszy

Ludzie mają dość tego, że ciągle o tym mówisz. Twój smutek jest dla nich ciężarem. Więc zachowujesz się tak, jakby to już nie bolało... żeby nie denerwować innych swoim smutkiem.

BRITAINY C. CHERRY

Ludzie potrafią być niecierpliwi wobec żałoby. Myślałam, że znalazłam dobrą odpowiedź na pytanie „Jak się masz?”. Mówiłam: „Nie mam się źle, mimo że nie czuję się dobrze”. Jednak zaledwie trzy tygodnie po śmierci męża miła przyjaciółka zapytała: „Nadal?”. Łatwiej jest udawać, że już nie boli – nie dla siebie, ale po to, żeby nie martwić innych.

Dzień drugi

*Widzimy karawan i myślimy o smutku. Widzimy grób
i myślimy o rozpacz. Słyszymy o śmierci i myślimy
o stracie. Nie tak jest w niebie. Kiedy niebo widzi ciało bez
tchu, widzi opuszczony kokon i uwolnionego motyla.*

MAX LUCADO

Dopiero gdy siedziałam przy zwłokach męża, zrozumiałam, dlaczego ludzie nazywają tę pustą powłokę „szczątkami”. To moja strata, ale mam szczerą nadzieję, że dla niego to coś dobrego. Jak potężna musi być jego dusza, uwolniona od chorego i starego ciała. Leć ku wolności, kochany. Leć ku wolności.



Dzień trzeci

Ptak odleciał. Na jakiej łące teraz śpiewa?

PHILIP K. DICK

Niektórzy ludzie mają konkretne wyobrażenie o tym, jak wygląda życie pozagrobowe. W naszej rodzinie nazywamy to „Wielką Nieznaną”. Jeśli po śmierci istnieje świadomość – a ja wierzę, że tak jest – mam nadzieję, że nasi bliscy śpiewają swoje pieśni jeszcze piękniej niż za życia.

Dzień czwarty

Obiecuję kochać cię na zawsze w tym życiu i gdziekolwiek trafimy w życiu pozagrobowym, ponieważ wiem, że nie mogę bez ciebie żyć.

J.A. REDMERSKI

Byliśmy połączeni, zanim się poznaliśmy, i nadal jesteśmy połączeni. Kiedy głęboko kochamy kogoś, często doświadczamy poczucia bliskości, które wykracza poza logikę, nawet jeśli ta osoba nie jest już fizycznie obecna. To poczucie ciągłej więzi może być wielkim pocieszeniem.

Dzień piąty

Wyobrażam sobie, jak dobrze muszą się czuć, wiedząc, jak bardzo są nadal kochani i jak bardzo tęsknimy za nimi w tym świecie, i przez chwilę pozwalam sobie poczuć, że oni też mnie kochają.

CLAIRE BIDWELL SMITH

Tydzień 52.

Uzdrowienie?

Dla wielu osób pogrążonych w żałobie proces uzdrowienia zawsze pozostaje znakiem zapytania. Niektórzy uważają, że czas leczy rany i pozwala im łatwo ruszyć dalej. Natomiast inni są przekonani, że czas nie przynosi ukojenia. Żałoba trwa tak samo długo jak miłość, aż do ostatniego tchnienia. Jakie jest twoje rozumienie uzdrowienia? Nie jestem taka sama jak wtedy, gdy zmarł mój mąż. Uzdrowienie postrzegam jako codzienny proces. Nigdy nie dojdę do siebie. Być może jestem w trakcie procesu uzdrawiania. Uzdrowienie oznacza więcej szczęśliwych i produktywnych chwil. Oznacza również płacz i załamanie. Uzdrowienie jest jak akceptacja – to szacunek dla wszystkiego, co jest.

Dzień pierwszy

*Nigdy nie sądziłam, że mogę czuć się tak rozbita
i jednocześnie tak kompletna.*

RACHEL L. SCHADE

Mam wrażenie, że wpadłam w czarną otchłań smutku. Nadal jestem roztrząskana. Moje kawałki nadal mają ostre krawędzie, które nie do końca do siebie pasują. Nadal jednak jestem całością. To, co lata moje rozbite „ja”, to wdzięczność za miłość, którą otrzymałam. Moja pustka jest wypełniona zarówno nieobecnością ukochanej osoby, jak i jej obecnością.

Dzień drugi

Byłem zmęczony ludźmi, którzy z dobrymi intencjami mówili mi, że nadszedł czas, abym przestał rozpaczać. Kiedy ktoś ci to mówi, w twojej głowie powinno zapalić się czerwone światełko. Niektórzy ludzie nie odróżniają żalu od czosnku. Są rzeczy, z którymi nie da się pogodzić.

MICHAEL LEE WEST

Uzdrowienie nie oznacza dla mnie przewyciężenia smutku. Uzdrowienie to znalezienie dla niego miejsca w moim życiu. Uzdrowienie to nauka, jak sprawić, by smutek mnie inspirował, a nie przytłaczał. Nie chodzi o to, by nad złamanym sercem przejść do porządku dziennego czy je uleczyć. Muszę nauczyć się żyć pełnią życia, mimo że ból wciąż mnie nie opuszcza.

Dzień trzeci

Wielki ból jest powtarzalny. Smutek jest powtarzalny. Być może ta powtarzalność może stać się śpiewem podczas ceremonii uzdrawiania.

SHERMAN ALEXIE

Nasza żałoba może być uzdrawiająca lub destrukcyjna. Może być nawet i taka, i taka jednocześnie. A co, jeśli powtarzający się charakter żałoby jest świętym śpiewem, wokół którego budujemy uzdrowienie? Ktoś powiedział mi, że ukochana osoba, która odeszła, stała się błogosławieństwem w jego sercu. Żałoba to uzdrawiająca ceremonia miłości.



Jan Warner – terapeutka i autorka, która łączy wiedzę psychologiczną z własnym doświadczeniem żałoby po śmierci męża. Od lat wspiera ludzi w podobnej sytuacji, tworząc jedną z największych międzynarodowych społeczności dla pogrążonych w żałobie (*Grief Speaks Out*), która stała się wiarygodnym źródłem codziennego wsparcia dla milionów osób na całym świecie.

Straciłeś bliską osobę i próbujesz przetrwać czas, który właśnie wyrócił twoje życie do góry nogami. Każdy dzień może być teraz ciężki. Możesz czuć ból, pustkę, tęsknotę, złość, bezradność i zmęczenie, a jednocześnie mieć wrażenie, że otoczenie oczekuje od ciebie szybkiego powrotu do codzienności. W takiej sytuacji trudno zrozumieć własne emocje, odzyskać spokój i odnaleźć się w rzeczywistości, która nagle stała się obca.

Ta książka została przygotowana po to, by towarzyszyć ci właśnie teraz. Przez 52 tygodnie będzie dawać ci codzienne wsparcie w postaci skutecznych narzędzi – medytacji, refleksji i ćwiczeń. Pomogą ci one ośwoić ból, lepiej zrozumieć swoje emocje i stopniowo odzyskiwać wewnętrzną równowagę. Dzięki niej łatwiej przejdiesz przez żałobę we własnym tempie, zachowasz więź z bliską osobą i stopniowo zaczniesz odnajdywać sens oraz chwile ulgi.

**Sięgnij po konkretne narzędzia, które dadzą ci ukojenie,
wsparcie i pomoc w żałobie**

Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)

Książkę możesz kupić w [sklepie](#)