

dr Mary-Frances O'Connor

JAK ŻAŁOBA WPŁYWA NA CIAŁO

Skuteczne metody oparte na neurobiologii
przywracające równowagę ciału i emocjom

PRAKTYCZNY
PORADNIK
ŁAGODZENIA BÓLU
PO STRACIE



Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)

vital
GWARANCJA ZDROWIA

Książkę możesz kupić w [sklepie](#)

Vitalni24.pl
SKLEP ZE ZDROWIEM

vital
GWARANCJA ZDROWIA

JAK ŻAŁOBA WPŁYWA NA CIAŁO

dr Mary-Frances O'Connor

JAK ŻAŁOBA WPŁYWA NA CIAŁO

Skuteczne metody oparte na neurobiologii
przywracające równowagę ciału i emocjom

PRAKTYCZNY
PORADNIK
ŁAGODZENIA BÓLU
PO STRACIE

vital
GWARANCJA ZDROWIA



REDAKCJA: Natalia Paszko
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski
TŁUMACZENIE: Iwona Szopa

Wydanie I
Białystok 2026
ISBN 978-83-8429-126-9

Tytuł oryginału: *The Grieving Body: How the Stress of Loss Can Be an Opportunity for Healing*

Copyright © 2022 by O'Connor Productions, Inc.. All rights reserved
"This edition published by arrangement with DeFiore and Company Literary Management, Inc."

© 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.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dłożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
facebook.com/wydawnictwovital

vital
GWARANCJA ZDROWIA

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 – vitalni24.pl – detal

strona wydawnictwa: wydawnictwovital.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu superodzywianie.pl

PRINTED IN POLAND

*Rickowi,
za to, że nauczyłeś mnie,
że miłość to coś więcej niż tylko słowa.*

Spis treści

Wprowadzenie: Kiedy część „nas” zostaje odcięta	9
---	---

CZĘŚĆ PIERWSZA

Fizyczna natura żałoby

1. Serce	27
2. Układ odpornościowy	51
3. Układ hormonalny	73
4. Wątroba i płuca	101
5. Mózg	127
6. Układ współczulny	151

CZĘŚĆ DRUGA

Uzdrawianie podczas żałoby

7. Energia i motywacja	183
8. Zdrowe nawyki	205
9. Świadomość, uwaga, intencja i cel	229
10. Miłość i więzi społeczne	251
Podziękowania	269
Przypisy	271
O Autorce	284

WPROWADZENIE

Kiedy część „nas” zostaje odcięta

Wyobraź sobie, że jedziesz rowerem w mieście ulicą, wzdłuż której rosną piękne drzewa. Rozkoszujesz się świeżym powietrzem i delikatną bryzą. Zauważasz, że zbliżasz się do skrzyżowania i automatycznie próbujesz wcisnąć ręczny hamulec. Hamulca jednak nie ma, jest tylko sama kierownica. Twoje serce zaczyna bić szybciej, mięśnie się napinają. Skrzyżowanie jest coraz bliżej – musisz się zatrzymać. Chwytasz kurczowo za kierownicę i wtedy przypominasz sobie, że to rower typu beach cruiser z hamulcami nożnymi, które uruchamiają się przy pedałowaniu do tyłu. Jedziesz dalej, a twoje serce bije szybko. Wielu z nas uznałoby tę jazdę za stresującą – nie jest to już zwyczajna, łatwa i relaksująca przejażdżka na rowerze.

Kluczem do tej metafory jest fakt, że to właśnie *brak* czegoś – co jest naturalnie wpisane w sposób, w jaki funkcjonujemy w świecie – powoduje reakcję naszego organizmu (może to być przyspieszenie akcji serca czy wzrost ciśnienia krwi). Cała ta sytuacja rozgrywa się w ciągu krótkiej chwili i w dużej mierze często

poza naszą świadomością. Pojawia się myśl, jak sobie z tym poradzić. Nawet jeśli nie odbieramy tego w sposób świadomy jako stresujące, nasze ciało mimo wszystko reaguje na *brak* hamulców. Być może nigdy nie zastanawiałaś się nad tym, ale jest to podobne do reakcji naszego ciała na *brak* bliskiej osoby po jej śmierci. Nasza ukochana osoba jest wciąż obecna w każdym naszym działaniu i w tym, jak funkcjonujemy na co dzień. Jej brak wywołuje reakcję naszego organizmu, jako że potrzebujemy jej w podstawowym sensie – w sensie przetrwania. Reakcja ta powtarza się raz za razem (nawet wówczas, gdy daną chwilę uznajemy za nieistotną). Brak hamulca ręcznego to uproszczona metafora, ale wyobraź sobie, ile razy po stracie możemy próbować kontaktować się z naszą jedyną miłością, podnosząc słuchawkę telefonu, aby do niej zadzwonić, lub zdając sobie sprawę, że nie ma jej w pokoju. Kiedy jej nie ma, nasz pogrążony w żałobie organizm reaguje w określony sposób.

Kiedy umiera ktoś bliski, nie tylko nasz mózg reaguje na tę stratę. Ona nie ogranicza się wyłącznie do naszych myśli, emocji i stanu umysłu. Reakcja na śmierć bliskiej osoby ma również charakter fizjologiczny, przenika całe nasze ciało. U osób pogrążonych w żałobie obserwuje się przyspieszenie akcji serca, wzrost ciśnienia krwi, podwyższenie poziomu hormonów stresu oraz stany zapalne. Bez naszego współmałżonka, dziecka czy rodzeństwa czujemy, że coś jest nie tak. Nawet jeśli nie potrafimy dokładnie określić, czego nam brakuje (może to buty rzucone w korytarzu lub gwizd czajnika z sąsiedniego pokoju), nasze ciało nadal reaguje na nieobecność.

Kiedy tworzymy więź z ukochaną osobą, tworzymy nieświadomy dynamiczny system (oprócz tego świadomego, o którym zazwyczaj myślimy). Ta relacja między dwiema osobami wywołuje wiele reakcji, i zazwyczaj dzieje się to właśnie bez udziału świadomości. Kiedy partner cię obejmuje, twoje tętno zwalnia.

Kiedy kładziesz się spać w nocy, reagujesz na ciepło, zapach i odgłosy od niego dochodzące. To pomaga w wyzwoleniu wydzielania jednych substancji neurochemicznych, a zahamowaniu innych, dzięki czemu można łatwiej zapaść w sen. Za każdym razem gdy wyjeżdżam w podróż, rozstanie z partnerem znajduje odzwierciedlenie w moim ciele w sposób, którego nie jestem świadoma. Pod względem fizjologicznym jest to jednak jak najbardziej realne. Nasze ponowne spotkanie prowadzi do kolejnych zmian w moim ciele, doświadczanych jako komfort i swego rodzaju poczucie znajomości. Moje hormony wracają wówczas do optymalnego poziomu. Moje ciało – podobnie jak mój umysł – pozostaje z nim w relacji. Śmierć ukochanej osoby ujawnia system, który normalnie funkcjonuje jako niewidzialna siła, magnetyczna więź, sprawiająca, że elektrony tańczą wokół jądra, pozostając niewidoczne gołym okiem. Moje ciało reaguje na nieobecność ukochanej osoby nieświadomie.

Ludzie zwracają uwagę na rzeczy, których świadomie doświadczają. Ale miłość to coś więcej niż słowa, a żałoba to coś więcej niż smutek, który odczuwamy. Wcześniej pisałam o żałobie i przeżywaniu jej z perspektywy neuronauki. Dużą częścią umysłu (choć nie całą) rządzą myśli, które wyrażają to, co czujemy i sądzimy, wyjaśniają nasze motywacje i intencje oraz generują plany naszego działania. Nie wszystkie nasze smutki można wyrazić słowami, a myśli i spostrzeżenia nie zawsze kontrolują nasze uczucia lub reakcje emocjonalne. W tej książce wykracza poza świadome doświadczenie – ujawnia fizjologiczne skutki żałoby. Ujawnia to, co dzieje się, gdy „ty” i „ja” stajemy się „my” poprzez tworzoną więź, a następnie to „my” się rozpada i tracimy część siebie. Kiedy dochodzi do tej amputacji, nie wracamy do „ja” sprzed tego wydarzenia – ta nieobecność pozostawia bowiem pustkę, która nie istniała, zanim doznaliśmy miłości.

Napięcie nerwu błędnego a interwencja w przypadku żałoby

W jaki sposób nasz hamulec w postaci nerwu błędnego wpływa na stres związany z żałobą? W swojej pracy doktorskiej zastanawiałam się, czy indywidualne różnice w kontroli nerwu błędnego umożliwiają lepszą regulację pracy serca podczas okresów żałoby. Z badań przeprowadzonych na osobach niebędących w żałobie wiemy, że skuteczniejsza kontrola nerwu błędnego pozwala przewidzieć mniejszą liczbę zawałów serca. W moim badaniu udział wzięły osoby, które przeżywały żałobę. Zostały poproszone o przyjsście do laboratorium, gdzie zmierzono im zmienność rytmu zatokowego w stanie spoczynku. Następnie zadaniem uczestników było napisanie o tym, co się działo, gdy zmarła ich ukochana osoba. W kolejnym tygodniu wrócili i napisali list do tej osoby, by w ten sposób się z nią pożegnać. Natomiast w trzecim tygodniu poprosiłam ich, aby napisali o tym, jak śmierć ukochanej osoby wpłynęła na ich życie.

Okazało się, że osoby z większą kontrolą nerwu błędnego nad sercem wykazywały obniżony poziom żałoby (w przeciągu tych trzech tygodni). Największe korzyści odniosły one dzięki przetworzeniu swoich doświadczeń związanych z żałobą poprzez pisanie (w porównaniu z osobami w żałobie, które miały mniejszą kontrolę nad nerwem błędnym)³. Badałam również grupę osób w żałobie, które w tym samym okresie trzech tygodni opisywały po prostu fakty dotyczące tego, co wydarzyło się w ciągu dnia (bez większych emocji). Ci ostatni uczestnicy stanowili grupę porównawczą, dzięki czemu można było odróżnić efekt interwencji pisarskiej od zmian zachodzących naturalnie w trakcie żałoby. W przeciwieństwie do grupy interwencyjnej, złagodzenie żałoby w grupie porównawczej nie było uzależnione od poziomu kontroli nerwu błędnego.

Według mojej interpretacji wyniki te sugerują, że w procesie żałoby ważne są dwa różne elementy – przetwarzanie emocjonalne *oraz* równoczesna regulacja fizjologiczna. Wyrażanie własnych uczuć i myśli związanych z żałobą pozwala nam zmierzyć się z tym, co się wydarzyło i co to dla nas oznacza. Jeśli regulacja pracy serca pozwala nam reagować na pojawiające się fale smutku i dochodzić z powrotem do równowagi, to z czasem odczuwamy korzyści płynące z wyrażania emocji w postaci mniejszego smutku. Badanie to wykazało wzajemne powiązania między naszą fizjologią a psychiką. Serce można uznać za dokładny barometr charakteru i intensywności naszych myśli, uczuć i motywacji. Na podstawie odczytów pracy tego organu możemy dostrzec automatyczny, nieświadomy taniec między ciałem a stratą, która wstrząsnęła naszym światem. Obserwowanie wpływu żalu na szczyty i doliny elektrokardiogramu sugeruje, że strata – choć wydaje się czymś tajemniczym – jest jak najbardziej rzeczywista.

Zespół złamanego serca a kardiomiopatia indukowana stresem (kardiomiopatia takotsubo)*

Wzrost śmiertelności wśród osób pogrążonych w żałobie (o czym już była mowa), czyli „śmierć z powodu złamanego serca” jest zjawiskiem nieco innym od kardiomiopatii takotsubo. Kardiomiopatia takotsubo, po raz pierwszy opisana w 1990 roku przez Hikaru Sato i współpracowników podczas leczenia ocalałych z trzęsienia ziemi w Japonii, charakteryzuje się specyficznym anatomicznym „balonowaniem” serca. Kiedy osoby z kardiomiopatią takotsubo trafiają

* Kardiomiopatia takotsubo – nazwa pochodzi od japońskiego dzbana do połowu ośmiornic (takotsubo). Kształtem przypomina on lewą komorę serca w ostrej fazie choroby (przyp. tłum.).

na pogotowie, wygląda to tak, jakby miały zawał serca. Jednak w rzeczywistości do niego nie dochodzi, chociaż nadal konieczna jest pomoc medyczna⁴. Zjawisko złamanego serca ma więc zakres szerszy – *obejmuje* kardiomiopatię takotsubo, ale także zawały serca (w tym śmiertelne), udary mózgu i inne zdarzenia medyczne. Śmiertelność wśród osób pogrążonych w żałobie jest wyższa niż wśród osób, które nie doświadczyły straty bliskiej osoby, niezależnie od przyczyny.

Kardiomiopatia takotsubo jest zjawiskiem wyjątkowo interesującym. Zazwyczaj pojawia się po wydarzeniu, które wywołuje u pacjenta ogromny stres. Takim wydarzeniem może być śmierć bliskiej osoby, ale także poważna kłótnia, wiadomość o chorobie bliskiej osoby, znaczny stres w pracy, udział w ceremonii pogrzebowej czy trzęsienie ziemi. Mniej znana i znacznie rzadsza postać kardiomiopatii takotsubo może również wystąpić po intensywnie pozytywnym wydarzeniu, takim jak ślub w rodzinie, urodziny, triumf ulubionej drużyny sportowej lub wygrana na loterii⁵. Tymczasowe rozdęcie serca po wydarzeniu emocjonalnym wynika prawdopodobnie z „ogłuszenia” serca przez adrenalinę. Kardiomiopatia takotsubo występuje w dniu emocjonującego wydarzenia, natomiast śmierć z powodu złamanego serca może nastąpić w dowolnym momencie po stracie – może to być tego samego dnia, ale także po upływie tygodni, miesięcy, a nawet wielu lat.

Test wysiłkowy serca (inaczej: próba wysiłkowa lub EKG wysiłkowe)

W unikalnym badaniu przeprowadzonym w Australii przez Thomasa Buckleya i Geoffrey’a Toflera zbadano mechanizmy, za pośrednictwem których w przypadku osób pogrążonych w żałobie może dojść do śmierci w związku z zespołem złamanego serca⁶.

Stres związany z przywracaniem sensownego życia

Kiedy zastanawiamy się nad tym, co jest najbardziej stresujące podczas żałoby, większość z nas myśli o samej śmierci lub falach smutku, które nas ogarniają, albo o natrętnych myślach, których nie jesteśmy w stanie wyrzucić z głowy. Jednak spostrzeżenia psychologów Maggie Stroebe i Henka Schuta z Uniwersytetu w Utrechcie w Holandii skłoniły ich w latach 90. do opracowania modelu podwójnego procesu radzenia sobie z żałobą¹⁰. To obecnie ceniony model, stosowany zarówno przez badaczy zajmujących się żałobą, jak i klinicystów. W tym modelu Stroebe i Schut zidentyfikowali element, którego brakowało w poprzednich modelach radzenia sobie z żałobą. Oprócz czynników stresogennych związanych z utratą kogoś bliskiego, osoby pogrążone w żałobie muszą radzić sobie również ze stresorami związanymi z powrotem do normalności. Muszą nie tylko nauczyć się żyć bez ukochanej osoby i radzić sobie z falami smutku (stresory związane ze stratą), ale także znaleźć sposób na prowadzenie sensownego życia w pojedynkę (stresory związane z powrotem do normalności). Chociaż żałoba ma wiele uniwersalnych aspektów, jest to przede wszystkim proces indywidualny. Każda osoba musi sama zrozumieć, co oznacza dla niej strata, jak odbudować własne wartości i cele oraz co pozwoli jej doświadczyć radości, kreatywności, współczucia i dumy. Te pozytywne uczucia mogą współistnieć z bolesnymi emocjami, takimi jak żal, tęsknota, smutek, gniew czy niepokój, które towarzyszą naszemu ludzkiemu doświadczeniu. Wszystkie one są ważne, a oznaką zdrowia psychicznego jest umiejętność ich zaakceptowania, gdy się pojawiają. Istotne są również właściwe sposoby reagowania na nie, dzięki czemu możemy iść naprzód i poprawiać jakość własnego życia.

Podoba mi się słowo „odbudowa”, które wybrali Stroebe i Schut. Często myślę o odbudowie starego domu jako metaforze tego, co należy zrobić po śmierci bliskiej osoby. Konstrukcja domu nadal istnieje, ale prawdopodobnie wymaga pewnego odświeżenia, pomalowania ścian i nowych zasłon, a być może nawet większych modyfikacji, takich jak modernizacja instalacji elektrycznej i hydraulicznej. Nie odchodzisz całkowicie od swojego dawnego życia ani z niego nie rezygnujesz – po prostu przywracasz je w taki sposób, aby stało się wygodnym i przyjemnym miejscem do życia teraz. Ja również musiałam odbudować swoje życie po śmierci matki, a następnie ponownie, wiele lat później, po rozwodzie i śmierci ojca. Fale smutku, których doświadczamy w okresie ostrej żałoby, z czasem stają się coraz rzadsze i mniej intensywne, uczymy się radzić sobie ze stresem związanym ze stratą oraz z odbudową, aż stanie się to częścią naszego codziennego życia – czymś obecnym, ale nie przytłaczającym.

Rzecz w tym, że jeśli kiedykolwiek miałeś dom, to wiesz, że prace konserwatorskie nigdy nie mają końca. Wciąż odkrywamy nowe przecieki lub zużyte urządzenia, które wymagają wymiany. Tworzenie sensownego życia jest procesem ciągłym, trwającym tak długo, jak długo oddychamy. W tym sensie żałoba nie kończy się nigdy, ponieważ potrzeba odbudowywania naszego życia będzie wciąż aktualna w miarę odkrywania nowych strat spowodowanych śmiercią bliskiej osoby. Na przykład wiele lat po śmierci mojego ojca pojawienie się nowego partnera oznacza dla mnie nową żałobę, ponieważ oni nigdy się nie poznają.

Wyzwaniem dla mnie podczas nauki przywracania równowagi w życiu po śmierci matki było założenie, że bez niej w moim świecie zewnętrznym mój świat wewnętrzny stanie się mniej stresujący. W rzeczywistości, kiedy łączy nas z kimś więź, osoba ta nadal żyje w naszej wewnętrznej reprezentacji – jako swego rodzaju

awatar w świadomości. Przekształcenie tych trwałych więzi może być konieczne, abyśmy w naszym życiu mogli zrobić krok naprzód. W przypadku niektórych ich ukochana osoba po prostu rzadziej pojawia się w codziennych myślach, chociaż nadal potrafią ją sobie przywołać. U innych jednak wzorce interakcji, których nauczyli się w jednej ważnej relacji, nadal kształtują sposób, w jaki wchodzi w nowe związki. Nasze oczekiwania dotyczące reakcji innych wynikają z wielu przeżyć związanych z naszą pierwszą bliską osobą. W rzeczywistości każdy związek składa się w 50% z nas samych i w 50% z drugiej osoby (plus pewna alchemia samego związku). Kontynuowanie komunikacji z nową osobą w taki sam sposób jak wcześniej z kimś innym może prowadzić do powtarzania się podobnych wzorców zachowań w nowej relacji, co może prowadzić do zjawiska zwanego samospełniającą się przepowiednią. Dlatego po śmierci matki nadal miałam niewielkie poczucie własnej tożsamości. Podczas kłótni często nie potrafiłam zachować spójności w swoich przekonaniach po wysłuchaniu argumentów drugiej osoby, podobnie jak miało to miejsce podczas kłótni z mamą.

Mój poziom stresu nie zmniejszał się z upływem czasu, gdy żyłam w nowej rzeczywistości po śmierci matki. Nasza fizyczna reakcja na stres może być wykorzystana jako informacja, aby dostosować bieżące zachowanie w radzeniu sobie ze światem. Ta reakcja na stres jest sposobem, w jaki nasze ciało komunikuje, co je obciąża i czego potrzebuje, aby odzyskać równowagę. Z drugiej strony, jeśli nie zwracamy uwagi na naszą reakcję na stres, całkowicie ją ignorujemy lub nie potrafimy umiejętnie wykorzystać informacji płynących z naszego ciała, aby inaczej reagować na wymagania świata lub zasoby pozwalające nam sobie z nimi radzić, ta reakcja będzie się utrzymywać. Stres będzie nadal obciążał nasze zasoby fizyczne poprzez wydzielanie kortyzolu i innych hormonów, co koniec końców może mieć negatywny wpływ na zdrowie.

Nie chodzi o stratę, chodzi o reakcję na żałobę

Christian Schultze-Florey i ja zwróciliśmy się do Stevena Cole'a z pytaniem, czy jego zdaniem CTRA może również wyjaśniać niektóre skutki zdrowotne żałoby. Z pomocą dwóch innych kolegów z UCLA, Michaela Irwina i Otoniela Martíneza-Mazy, zaczęliśmy pobierać próbki krwi od uczestników moich badań nad wdowieństwem. Izolując materiał genetyczny z komórek odpornościowych we krwi, Schultze-Florey był w stanie zidentyfikować, które RNA było transkrybowane. Co ważne, był on w stanie porównać osoby owdowiałe z podobnymi osobami starszymi, które nie doświadczyły żałoby. Moje własne spostrzeżenie dotyczyło tego, że większość ludzi w żałobie jest dość odporna. Choć śmierć bliskiej osoby jest doświadczeniem bardzo trudnym, większość z nas przechodzi przez fazy protestu i rozpacz, a następnie odnajduje sposób na przywrócenie sensownego życia. Niemniej jednak niewielka grupa osób w żałobie doświadcza przedłużającego się smutku, uporczywej i destrukcyjnej żałoby trwającej nawet wiele lat po stracie kogoś bliskiego. Z tego powodu chciałam podzielić wdowy i wdowców na osoby doświadczone przedłużającej się żałoby i osoby doświadczone typowej żałoby, a następnie porównać każdą z tych grup oddzielnie z grupą osób, które żałoby nie przeżywały. Z moich wcześniejszych badań wynikało, że ludzie doświadczeni przedłużającej się żałoby mają wyższy poziom kortyzolu niż osoby bardziej odporne, co było kolejnym powodem, dla którego postanowiłam porównać grupę osób doświadczone przedłużającej się żałoby z grupą osób, które nie doświadczyły żałoby (niezależnie od porównania osób doświadczone przedłużającej się żałoby z grupą osób, które jej nie doświadczyły).

Podział na trzy kategorie okazał się pomocny w analizie danych dokonanej przeze mnie, Schultze-Florey oraz Cole'a. Wdowy i wdowcy z przedłużającą się żałobą wykazywali wzorzec CTRA,

który przewidzieliśmy w naszej hipotezie. Obserwaliśmy u nich obniżoną ekspresję genów związanych z odpornością przeciwwirusową. Co ciekawe, grupa osób przeżywających typową żałobę charakteryzowała się silniejszą genomową odpowiedzią przeciwwirusową⁶. Te dane przekonały mnie, że osoby, które reagowały na stratę przedłużonym zaburzeniem żałoby, naprawdę przeżywały coś innego niż te, które takiej żałoby nie doświadczały – nie tylko pod względem psychologicznym, ale także głęboko na poziomie komórkowym.

Było to niewielkie wstępne badanie, które należy powtórzyć w większych i bardziej zróżnicowanych próbach, ale jestem spokojna o wyniki, ponieważ pasują one do wzorca zmian immunologicznych obserwowanych w wielu rodzajach przewlekłego stresu (nie tylko w przypadku żałoby). Co ważne, to osłabienie przeciwwirusowej części układu odpornościowego może wyjaśniać wzrost śmiertelności z powodu grypy i zapalenia płuc, który obserwujemy u osób w żałobie⁷. Może to nawet wyjaśniać brak pełnej odporności na grypę nawet po podaniu szczepionki przeciw tej chorobie, co obserwujemy w danych dotyczących starszych wdów i wdowców⁸. Dane te stanowią również pewną szansę – istnieje możliwość, że interwencje ukierunkowane na reakcję osób pogrążonych w żałobie na stres mogą wpływać nie tylko na ich zdrowie psychiczne, ale również na stan fizyczny. Należy jednak zaznaczyć, że nadal konieczne jest przeprowadzenie badań sprawdzających, czy interwencje związane z zarządzaniem stresem zmieniają związek między żałobą a wynikami leczenia. W dalszej części tego rozdziału opiszę badanie dotyczące interwencji relaksacyjnych przeprowadzone w moim laboratorium, które okazało się pomocne dla wdów i wdowców, ale ostatecznie musiałyby ono wykazać wszystkie ogniwa tego łańcucha. Czy u tej samej osoby pogrążonej w żałobie obserwujemy zmniejszenie poziomu smutku i stresu, niższy poziom noradrenaliny, wyższą ekspresję genów związanych z działaniem przeciwwirusowym oraz mniejszą

liczbę zachorowań na grypę i zapalenie płuc? Środki potrzebne do sfinansowania tak długich i szczegółowych badań byłyby ogromne, dlatego naukowcy na razie wnioskujeją o tym łańcuchu zdarzeń na podstawie oddzielnych badań, które pokazują dane dotyczące poszczególnych, oddzielnych elementów proponowanego łańcucha.

Stres związany z przebywaniem z osobami umierającymi

Kiedy studiowałam na Uniwersytecie Northwestern, pracowałam jako wolontariuszka w szpitalu Evanston Hospital jako „candy stripper”. Nazwa ta została wymyślona przez szpital Evanston Hospital i nawiązuje do czerwono-białych pasiastych uniformów, które nosili wolontariusze podczas II wojny światowej. Program candy stripper uczy młodych ludzi, jak poruszać się w środowisku szpitalnym, jak przestrzegać środków ostrożności i przepisów medycznych, ale także w jaki sposób wejść do pokoju pacjenta i nawiązać rozmowę. Z kolei podczas nauki w szkole podyplomowej w Tucson odbyłam szkolenie dla wolontariuszy w hospicjum Carondelet St. Mary’s, ucząc się, jak ścielić łóżko bez wyjmowania pacjenta z niego oraz jak używać piankowych „lodów” z wodą do nawilżania ust. Co ważniejsze, jedna ze starszych pielęgniarek hospicyjnych nauczyła mnie siedzieć i słuchać pacjentów oraz członków ich rodzin. Być może w ten sposób próbowałam też zrozumieć, jak bardziej mogłabym wspierać swoją matkę podczas jej długiej, śmiertelnej choroby.

Wielu wolontariuszy hospicjum mogłoby potwierdzić, że potrafiłam zapewnić spokojne i hojne wsparcie umierającym pacjentom i ich rodzinom. Nie zareagowałam jednak skutecznie na strach mojej mamy przed śmiercią, na jej depresję i niepokój, jej oczekiwania, że ją uspokoję i pocieszę. Kiedy w 2012 roku zostałam zatrudniona

10

Miłość i więzi społeczne

Nikt nam nie powiedział, że żałoba będzie tak bardzo bolesna fizycznie. Trudno opisać intensywność doświadczenia straty. Osoby, które ją przeżywają, zazwyczaj nie chcą o tym rozmawiać. Ból związany z głęboką żałobą – nie chcę tego mówić, ale taka jest prawda – jest czymś normalnym. Fakt, że boli tak bardzo, jest odzwierciedleniem tego, jak naprawdę odczuwamy stratę, gdy odchodzi ktoś dla nas bardzo ważny. Nie ma w tym nic złego. Ponieważ żałoba jest bolesna, naturalne jest, że możemy próbować unikać wszystkiego, co przypomina nam o stracie, tłumić narastające uczucia lub szukać sposobu na odwrócenie, rzucając się w wir pracy lub innych zajęć.

Żałoba może sprawiać wrażenie, jakbyśmy miotali się w kółko, reagując jedynie na bolesne doświadczenia. Dzięki jodze nauczyłam się, że nie mogę utrzymać równowagi za pomocą gwałtownych ruchów, ale mogę nauczyć się znajdowania pory, która pozwoli mi pozostać w pozycji wyprostowanej, mając pewność, że nie upadnę. To miejsce równowagi i pewności można znaleźć

również w umyśle, przynajmniej w obecnej chwili. A potem w kolejnej chwili. I kolejnej. W umyśle istnieje miejsce, w którym zachowujemy równowagę – w świadomości tego, co tu i teraz, będąc blisko wszystkiego, co dzieje się na świecie. W razie potrzeby możemy elastycznie przejść od skupienia uwagi na jednym punkcie do szerokiej świadomości. Jeśli działania, w które się angażujemy, nie wynikają z naszego wyboru, ale są reakcją na coś, pozwalającą uniknąć tego, co myślimy i czujemy, to dzień po dniu możemy poświęcać nasz czas i energię na rzeczy, które nie są zgodne z naszym celem i wartościami.

Jednak nieuciekanie przed nieprzyjemnymi uczuciami nie jest tym samym, co roztrząsanie ich czy rozpamiętywanie. Nieuciekanie przed uczuciami nie jest tym samym, co pozwolenie, aby ich emocjonalny nurt nas przytłoczył. Wyobraźmy sobie młodą kobietę, której zmarł chłopak. Budzi się pewnego ranka, czując się źle, jest pozbawiona energii i przepelniona smutkiem. Co może zrobić? Być może zdaje sobie sprawę, że musi zaangażować się w otaczającą ją świat, aby nadać sens swojej beznadziejnej sytuacji. Nie jest to równoznaczne z ignorowaniem tego, co dzieje się w jej umyśle – nie próbuje odwracać uwagi od tego, co czuje. Jednak oprócz beznadziejnych myśli, które pojawiają się w jej głowie, poszerza swoją świadomość, aby poczuć, jak zimny jest kubek, gdy wyjmuje go z szafki, a następnie jak staje się on ciepły, gdy wyjmuje go z kuchenki mikrofalowej, wypełniony gorącą wodą, gotowy do zaparzenia herbaty. Siada na kanapie, aby ją wypić, dostrzegając pranie, które leży rozłożone tuż obok niej.

Podnosi dwie białe bawełniane skarpetki i dopasowuje je do siebie. Zdaje sobie sprawę, jak bardzo przypomina to sytuacje, w których wielokrotnie wykonywała ten sam ruch z mniejszymi bawełnianymi skarpetkami dla swojego ukochanego psa, kiedy na łapce miał ranę wymagającą zabezpieczenia. Nie skupia się jednak

na tych myślach. Po prostu przechodzą przez jej umysł, przez jej dłonie, kiedy składa skarpetki. Składa myjkę, wdzięczna za pętelki frotte, które są bardzo przyjemne w dotyku, gdy wraca wieczorem do domu, spocona po całym dniu wysiłku. Zabiera stos myjek do łazienki, rozjaśnionej żółtymi płytkami podłogowymi, które sprawiają, że pomieszczenie wydaje się świecić o poranku. Świadomość chwilowych zmian w tym, co robi i w otaczającym ją świecie, a także towarzyszących jej myśli, które pojawiają się i znikają, przypomina jej, że właśnie w tej chwili wszystko jest w porządku. Zauważa i wzmacnia wszelkie uczucia miłości i wdzięczności, które są obecne, ulotne, ale możliwe do zidentyfikowania. Być może będzie musiała poradzić sobie z innymi sprawami, gdy będzie miała więcej zasobów psychicznych, gdy uczucia nie będą tak łatwo jak teraz wytrącać ją z równowagi. Ale w tej chwili herbata, kanapa i pranie to wszystko, czego potrzebuje, aby zachować równowagę, tak jak patrzenie na horyzont, aby uspokoić żołądek. Kiedy powracają beznadziejne myśli, to nic złego. W następnej chwili jest pranie do złożenia – coś, co znów będzie można poczuć.

Priorytetowe traktowanie spokoju własnego ducha czy umysłu można uznać za najwyższą wartość. Współczucie dla samego siebie, bycie dla siebie życzliwym umożliwia okazywanie prawdziwego współczucia wszystkim innym istotom. Kiedy zdaję sobie sprawę, że odczuwam ogromny niepokój lub trudności, a pragnę pocieszyć każdą osobę, która czuje się tak samo, mogę zacząć od okazania współczucia samej sobie. Być może zabrzmi to trochę jak samozachwyty, ale jeśli nie byłabym w stanie w pierwszej kolejności pocieszyć samej siebie, to nie byłabym w stanie pomóc mojemu partnerowi, moim studentom, współpracownikom, a nawet osobie, od której kupuję kawę w lokalnej kawiarni. Mój przyjaciel mawia: „Nie można nalać z pustego dzbanka”. Okazywanie sobie współczucia czy życzliwości to umiejętność, którą możemy

rozwijać i wykorzystywać w razie potrzeby, gdy dojdzie do zachwiania równowagi.

Życzliwość wobec siebie i innych

Nauczycielka buddyzmu Sharon Salzberg opisała medytację miłującej dobroci w swojej książce *Real Love: The Art of Mindful Connection*¹. Ten rodzaj medytacji jest praktyką ustrukturyzowaną. Po osiągnięciu świadomości swojego oddechu wyobrażasz sobie osobę, która cię kocha, życzy ci zdrowia i szczęścia, używając czterech zwrotów. Następnie sobie i innym również życzysz zdrowia i szczęścia, używając tych samych zwrotów (choć te różnią się nieco w zależności od tradycji).

Obym był bezpieczny.

Obym był szczęśliwy.

Obym był zdrowy.

Obym żył spokojnie.

Brzmi to nieprawdopodobnie, ale Salzberg opisała efekty powtarzania przez wiele tygodni tej prostej medytacji, która wydawała się nie przynosić żadnych korzyści. W rezultacie w sytuacjach chaotycznych przemawiała do siebie w sposób życzliwy. Otrzymywanie życzliwych słów jest ważne. Ale być może ważniejsze jest ucieleśnione poczucie hojności – nieskomplikowanej życzliwości, którą możemy wygenerować w sobie jako nadawcy tych życzeń. Oferowanie bezwarunkowej miłości jest praktyką, która przynosi korzyści dawcy, a w samowspółczuciu jesteśmy zarówno dawcą, jak i biorcą.

Chociaż dostępne są doskonałe instrukcje dotyczące medytacji miłującej dobroci², moim pragnieniem jest tutaj opisanie



Kiedy tracisz bliską osobę, żałoba nie jest tylko emocją. To doświadczenie, które przenika całe ciało. Wpływa na układ nerwowy, odporność, hormony, serce i poczucie bezpieczeństwa. Napięcie, zmęczenie, niepokój, zamglenie umysłu czy osłabienie odporności nie są oznaką słabości, lecz naturalną reakcją organizmu na stratę.

W książce dr Mary-Frances O'Connor – neurobiolożka i badaczka zjawisk zachodzących w organizmie, które pojawiają się podczas przeżywania żałoby – pokazuje, co naprawdę dzieje się w ciele po stracie i jak można wspierać proces powrotu do równowagi. Wyjaśnia, dlaczego układ nerwowy pozostaje w stanie alarmu i jak stopniowo go wyciszać, aby zmniejszyć napięcie i odzyskać poczucie wewnętrznego bezpieczeństwa.

To praktyczny poradnik oparty na badaniach naukowych i doświadczeniu klinicznym. Znajdziesz w nim konkretne strategie regulacji układu nerwowego, wskazówki dotyczące snu, energii i odporności oraz sposoby budowania nowych, wspierających nawyków w czasie żałoby.

Książka nie przyspiesza żałoby ani jej nie ocenia. Pomaga zrozumieć sygnały płynące z ciała, reagować na nie z uważnością i stopniowo odnajdywać stabilność w nowej rzeczywistości. To wsparcie dla każdego, kto chce łagodniej przejść przez stratę i odzyskać poczucie, że znów można bezpiecznie funkcjonować w swoim ciele.

Wróć do siebie po stracie

Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)



Książkę możesz kupić w [sklepie](#)

