kultura pogrzebu

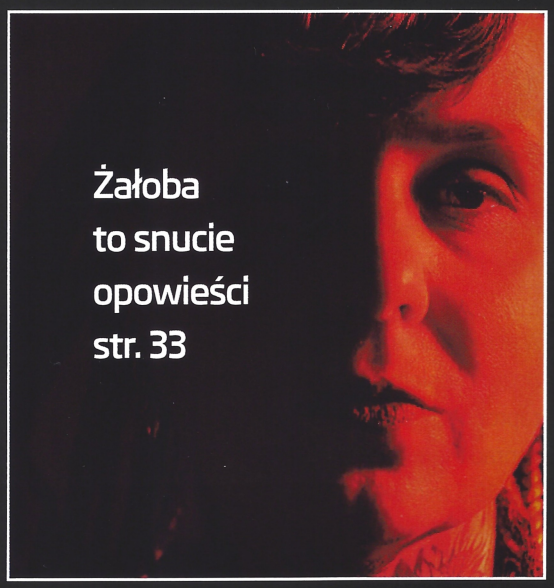
SPIS TREŚCI



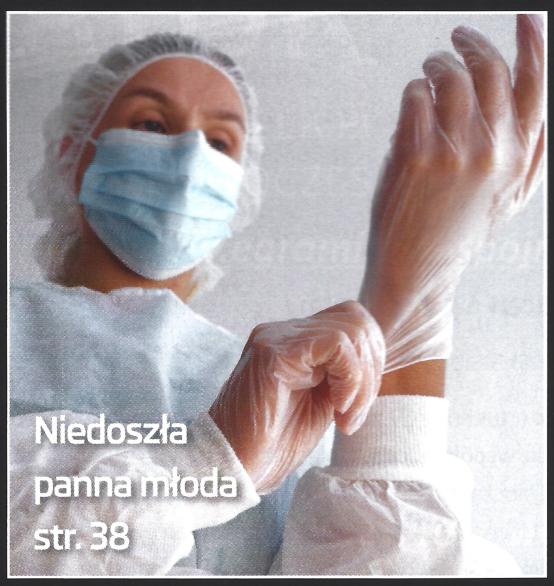
Noc Muzeów inaczej: zwiedzanie domu pogrzebowego str. 10



Nagrobek pod nadzorem urzędnika? str. 21



Żałoba to snucie opowieści str. 33



Niedoszła panna młoda str. 38



Wierność silniejsza niż śmierć str. 49

Czym są kręgi żałoby?

Żałoba to snucie opowieści

W rozmowie z „Kulturą Pogrzebu" ŁUCJA LANGE, socjolożka i tanatolożka, dzieli się swoją wiedzą na temat społecznych aspektów żałoby, opowiadania o zmarłych i przełamywania tabu. Wyjaśnia, dlaczego potrzeba wspólnotowego dzielenia się doświadczeniami jest kluczowa w procesie żałoby i w jaki sposób historia, nawet trudna, pozwala na symboliczne utrzymanie więzi z tymi, którzy odeszli

rozmawia AGNES TOŁOCZMAŃSKA

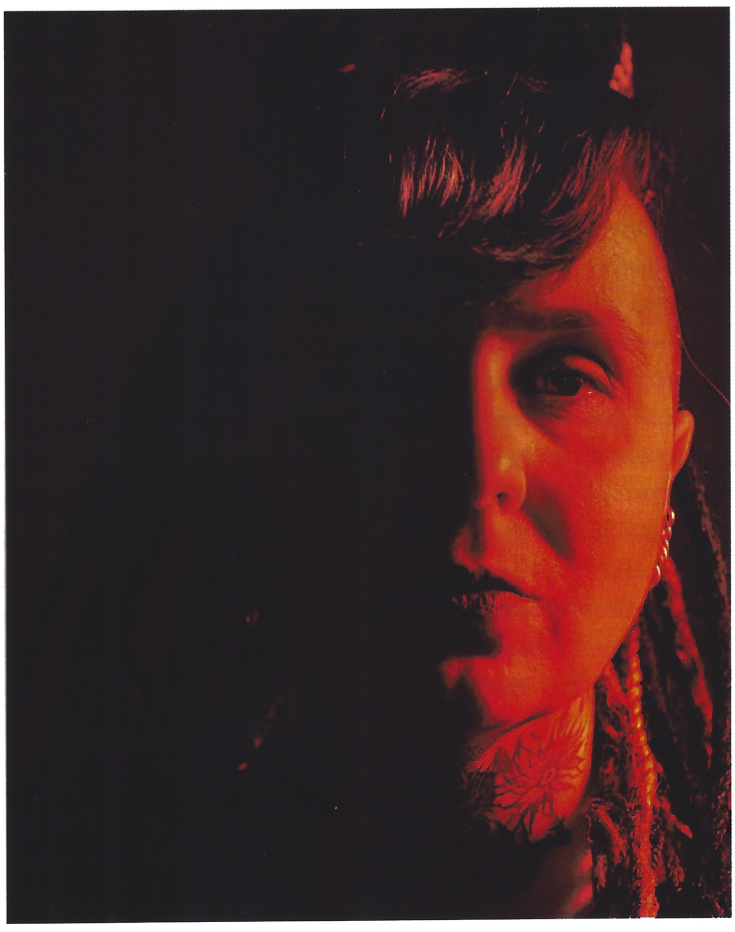
Zacznijmy od podstaw – czy kręgi żałoby to nowa inicjatywa?

Nie. Zdecydowanie nie jest to żaden nowy wymysł i rzecz, która powstała w ostatnich latach. Kręgi od lat funkcjonują w różnych formach i nie dotyczą tylko żałoby. Istnieją też kręgi męskie, kobiece i inne.

> W POLSCE WCIĄŻ SILNE JEST PRZEŚWIADCZENIE, ŻE ŚMIERĆ TO TYLKO PŁACZ I ŻAL

Skąd wzięła się ta formuła?

Formuła tych spotkań powstała na gruncie teorii, którą stworzyli psycholożka Susan Silk i jej mąż Barry Goldman. Badali oni to, w jaki sposób wszelkiego rodzaju grupy, zwłaszcza w kontekście historycznym, mogą się wzajemnie wspierać. Szczególnie interesowały ich typowo rdzenne kultury. Chcieli odkryć, jak funkcjonuje grupowe wsparcie. ▶



Jak więc formuła grupowego wsparcia przekłada się na funkcjonowanie kręgów żałoby, w których biorą udział obce osoby?

Tutaj trochę przechodzimy do tego, jak ja widzę kręgi żałoby. Zdaję sobie sprawę, że za każdym razem będzie to zupełnie inna grupa, jej energia też będzie się różnić. To sprawia, że nie da się – zresztą nawet nie chcę tego robić – określić sztywnej formuły kręgów.

Czyli kręgi nie mają ściśle określonych ram?

To zależy, z kim rozmawiasz i czego ta osoba chce cię nauczyć. Dla mnie nie ma czegoś takiego, że zawsze robimy to samo: wstęp, rozwinięcie i zakończenie, ponieważ nie zawsze trzeba tłumaczyć, czym są kręgi, tylko od razu przechodzimy do rozmów. Wszystko zależy od tego, kto uczestniczy w spotkaniu.

> KRĄG TO NIE GRUPA WSPARCIA CZY TERAPIA. JEST TO SZCZERA ROZMOWA W BEZPIECZNEJ PRZESTRZENI

Czy kręgi żałoby to forma terapii?

Nie, chociaż jest teraz tendencja, żeby traktować je jak terapię lub grupę wsparcia, ale nie są ani jednym, ani drugim. Terapia wymaga możliwości indywidualnej rozmowy. Musi też przebiegać w zgodzie z jakimś nurtem terapeutycznym. Nie ma również myśli przewodniej kręgów, której sztywno się trzymamy.

Właśnie dlatego nie jest to też grupa wsparcia, bo ta również ma określone zasady i stałą grupę uczestników. Kręgi żałoby dają dużo większą dowolność i są bardziej otwarte.

Czy można je do czegoś porównać?

Jakbym miała to przyrównywać do czegokolwiek, to najbardziej chyba do meetingów np. dla anonimowych alkoholików lub innych podobnych spotkań dla osób w kryzysie. Na kręgi, podobnie jak na wspomniane przeze mnie spotkania, można przyjść raz, opowiedzieć swoją historię, wyrzucić ją z siebie i już więcej w nich nie uczestniczyć.

Czy istnieją jeszcze jakieś podobieństwa?

Oprócz tego, że możesz się po prostu wygadać w grupie, by nawet móc usłyszeć wreszcie samego siebie, możesz liczyć na kogoś w rodzaju sponsora, co funkcjonuje zazwyczaj właśnie w grupach AA. W przypadku kręgów takim „sponsorem" jest najczęściej osoba prowadząca i jej rola polega na rozmowach indywidualnych z chętnymi uczestnikami. Wtedy spotykamy się jeden na jeden, by omówić wątki, których być może nie chcieliśmy poruszać na forum.

Czyli krąg żałoby to nie grupa wsparcia, ale ma wspierać osoby w kryzysie?

Tak, funkcją kręgów jest wspieranie, ale jako osobny twór – nie jako grupa wsparcia czy terapia. Co ważne, kręgi żałoby nie są też związane z żadnym nurtem religijnym.

Prowadzisz kręgi tylko online. Dlaczego zdecydowałaś się na taką formę?

Pierwszy krąg, jaki prowadziłam, był na żywo. Poprosiła mnie o to Katarzyna Boni (inicjatorka projektu telefonu na wietrze – przyp. red.) przy okazji wydarzenia o śmierci, jakie organizowała na warszawskim Ujazdowie. Ta sytuacja otworzyła mnie na prowadzenie kręgów żałoby.



Po tym kręgu był pomysł, żeby kontynuować spotkania stacjonarnie w Warszawie lub Łodzi. Po czasie doszłam do wniosku, że ta forma dyskryminuje osoby z małych miejscowości, które nie mają jak dojechać do większego miasta. Zależało mi na jak największej dostępności dla wszystkich, którzy takiego spotkania potrzebują.

Ile osób może wziąć udział w kręgu, czy jest jakiś limit?

U mnie jest to maksymalnie 20 osób, bo tyloma jestem w stanie się zaopiekować. Zazwyczaj jednak zapisuje się około 15 osób, z czego zawsze ktoś zrezygnuje, więc ostatecznie jest ich 10. Zależy mi na tym, żeby te spotkania były jak najbardziej kameralne, więc jest mi to na rękę. Dzięki temu każdy ma przestrzeń dla siebie, by swobodnie się wypowiedzieć.

Jak rozpoczyna się krąg żałoby u Łucji Lange?

Rozpoczynam krąg od omówienia zasad, które wspólnie uzgadniam z uczestnikami. Na zakończenie domykamy wszystkie wątki, a gdy ktoś potrzebuje, zostajemy dłużej i indywidualnie kończymy poruszany podczas kręgu temat. Wszystko, co jest pomiędzy, zależy wyłącznie od uczestników spotkania.



Ile trwa taki krąg?

To również zależy od potrzeb uczestników. Zaczynamy zawsze o godz. 19, kończymy zazwyczaj o godz. 21. Spotkania mogą się jednak przedłużyć. Staram się nikogo nie poganiać, by miał tyle czasu, ile potrzebuje.

Czyli kręgi żałoby to tak naprawdę odpowiedź na potrzebę ulokowania żałoby, która w dzisiejszych czasach jest zamiatana pod dywan.

Zdecydowanie. Jest to kwestia wynikająca z naszej kondycji i potrzeby wspólnotowości oraz wzajemnego wymieniania się opowieściami.

Brytyjski socjolog Tony Walter stworzył nawet wizję socjologicznej teorii żałoby. Dla niego jedną z koniecznych rzeczy, żebyśmy mogli poradzić sobie po stracie bliskiego, jest opowiadanie o tej osobie. Tym samym potrzebujemy społeczności, żeby dalej móc nieść tę opowieść. Zmarłego fizycznie nie ma, ale to nie oznacza, że przestaje być dla nas ważny.

Zmarły „żyje" w opowieściach.

Tak. Dzięki nim dzieje się takie symboliczne przesunięcie osoby zmarłej z realnego życia właśnie do opowieści o nim. Jeżeli pozbawimy ludzi snucia tych opowieści, to mamy problem w postaci zrzucania żałoby na margines.

Czy dobrze rozumiem, że wypieranie żałoby też nie jest nową tendencją?

W zasadzie przez wieki, odkąd zaczęliśmy się tego opowiadania pozbywać z naszego życia, to mamy różnego rodzaju problemy. Dziękujemy, panie Freud. Bo to on uznał, że proces żałoby ma być zakończony zerwaniem więzi ze zmarłym. A to skutkuje zaprzestaniem opowiadania, które jest przecież jedną z najstarszych form upamiętniania naszych przodków.

I w efekcie oddalamy się od takich tematów jak żałoba i śmierć.

Wypychamy tę śmierć gdzieś tam dalej. Udajemy, że jesteśmy wieczni i nigdy nam się to nie przytrafi. Natomiast potrzebujemy cały czas przebywania ze zmarłymi właśnie poprzez snucie opowieści. To bardzo ważne ze społecznego punktu widzenia.

Nawet jeżeli była to trudna relacja?

Nawet wtedy. Snucie opowieści pomaga nam przepracować trudność tej relacji i w efekcie ją domknąć.

W naszym społeczeństwie panuje przekonanie, że „o zmarłym nie można mówić źle". Czy widzisz to w swojej pracy?

Tak, na kręgach często są osoby, które z jakiegoś względu nie mogą głośno mówić o zmarłym, bo np. jest to jakaś nietypowa strata albo czują ulgę, że ktoś umarł. Nie mogą się do tego przyznać, bo wiedzą, że otoczenie źle ich oceni. I mimo że cieszą się, bo bliska osoba już nie cierpi, muszą to ukrywać.

To chyba ma swoje korzenie w naszej kulturze.

W Polsce wciąż silne jest przeświadczenie, że śmierć to tylko płacz i żal, nawet mimo że jesteśmy uznawani za kraj katolicki, gdzie zgodnie z wiarą zmarły odchodzi przecież w lepsze miejsce.

Wróćmy na chwilę do kwestii technicznych – czy na kręgi żałoby może przyjść tylko osoba bezpośrednio po stracie?

Nie, na krąg możesz przyjść w każdym momencie po stracie. Nawet np. po 10 latach, bo czujesz, że coś nadal cię męczy. Przychodzisz i o tym rozmawiasz. Tak jak wspominałam wcześniej, każdy jest mile widziany. Jesteśmy swego rodzaju grupą wzajemnego wspierania się po stracie, gdzie nie oceniamy się i tworzymy bezpieczną, otwartą przestrzeń. Ważne jest też to, że każdy sam decyduje, czy taka forma jest dla niego odpowiednia. ▶

SYLWETKA

Łucja Lange – naukowczyni i wykładowczyni akademicka związana zawodowo z Instytutem Socjologii Uniwersytetu Łódzkiego (Katedra Socjologii Sztuki). Edukuje o chorobie, umieraniu, śmierci i żałobie. Bada doświadczenie straty (także w kontekście istot nieludzkich) i wspierania (indywidualnie i organizacyjnie). Jest jedyną osobą uwzględniającą w swoich szkoleniach i badaniach szerokie spektrum transdyscyplinarności tanatologii. Jej zainteresowania skupiają się na kwestiach różnorodności i obszarach gender studies, animal studies i death studies. Towarzyszy w żałobie po utracie osób zwierzęcych i pomaga zaplanować ich pożegnanie. Wspiera osoby po stracie, prowadząc kręgi, indywidualne konsultacje i terapię za pomocą fotografii. Od 2012 roku prowadzi e-zina, który w 2024 roku zmienił się w e-zina o śmierci, żałobie, stracie z przestrzenią na upamiętnienia. Członkini Fundacji Funerarium.

Czy w kręgu można wziąć udział anonimowo?

Można, chociaż nie każdy zdaje sobie z tego sprawę. Zwłaszcza w formie online – tutaj nie trzeba nawet włączać kamery, a zamiast prawdziwego imienia i nazwiska podać pseudonim, bo jest to możliwe na Zoomie. To pomaga, zwłaszcza osobom, które mają ogromny lęk przed byciem ocenianymi.

Czy ktoś, kto uczestniczył w kręgu anonimowo, ujawnił się po czasie?

Tak, nieraz się zdarzyło, że ktoś poczuł się na tyle komfortowo, że postanowił się pokazać. Na kręgach włączoną kamerę mam zawsze ja, jestem też podpisana z imienia i nazwiska. Inne osoby nie muszą tego robić, ale mogą, jeśli chcą.

Oprócz kręgów otwartych, czyli tych dla wszystkich, prowadzisz kręgi tematyczne, np. po stracie mamy, taty, po poronieniu. Czy przy jakimś konkretnym temacie ludzie szczególnie potrzebują anonimowości?

Myślę, że jest tak zwłaszcza na kręgach związanych ze stratami samobójczymi. Głównie dlatego, że samobójstwo jest obarczone negatywną oceną społeczną. Podobnie przy kręgach po stracie osób zwierzęcych, dlatego że od razu zaczyna się waloryzowanie straty. Często słyszymy: „Przecież to tylko kot/pies". Ten strach przed oceną sprawia, że taka osoba zaczyna się chować i unieważniać swoją stratę.

Ludzie wracają na kręgi?

To zależy. Bywa tak, że tworzy się stała grupa, która wraca przez jakiś czas, po czym odchodzi. Myślę, że takie osoby już po prostu przepracowały to, co miały przepracować. Są też osoby, które przychodzą raz i to im wystarczy.

Ostatnio, świętując 3 lata prowadzenia kręgów, dostałam bardzo miłego maila od jednej z mam, która brała udział w kręgu po stratach samobójczych. Napisała, że była tylko na jednym spotkaniu i nie wróciła, ponieważ to jej wystarczyło, dostała wszystkie odpowiedzi, jakich potrzebowała, i poczuła potrzebny jej spokój. Czyli może się zdarzyć, że komuś jednorazowe uczestnictwo da coś, czego potrzebuje.

Czego nauczyłaś się o żałobie po latach prowadzenia kręgów?

Żałoba nie ma terminu przydatności. To nie jest coś, co możemy umieścić w ramach czasowych. Dla przykładu nie możemy określić, że nasza żałoba będzie trwała 5 lat i po tym czasie będzie już dobrze. Każdy jest specem od własnej żałoby i czuje, kiedy ten proces adaptacji się dokonał, a kiedy jeszcze trwa.

Czyli żałoba nie jest czymś, co „przechodzi"?

Nie. Chociaż oczywiście może tak być, więc nie jest to całkowicie wykluczone. Uważam, że należy się nastawić na to, że żałoba może zostać z tobą do końca życia – w zależności od tego, jak ją zdefiniujesz. Nie należy narzucać sobie ram czasowych, ponieważ jeśli się w nich nie zmieścimy, może to generować negatywne emocje.

Jaką dałabyś radę osobie, która chce poprowadzić krąg żałoby?

Najważniejsze, żeby sama wzięła w jakimś udział i zobaczyła, jak to wygląda w praktyce. Dopiero potem powinna spróbować poprowadzić go samodzielnie. Warto też pamiętać to, o czym mówiłyśmy – krąg to nie terapia, nie ma więc sztywnych ram. To często potrafi zniechęcić prowadzących, a niepotrzebnie.

Trzymam się tego, co powiedziała mi Kasia Boni, gdy prowadziłam swój pierwszy krąg – można go poprowadzić tak, jak chcesz i czujesz. Przy takiej formule jak krąg warto słuchać siebie i stworzyć swoją wersję kręgów. I ważne, by innym nie robić swoimi działaniami krzywdy – czyli przydaje się samoświadomość.

Kończymy więc tym, od czego zaczęłyśmy. Krąg to nie grupa wsparcia czy terapia. Jest to szczera rozmowa w bezpiecznej przestrzeni. Pytanie na koniec: czy myślisz, że kręgi pozwalają nam przełamać strach przed nicością?

W pewnym sensie na pewno. Wiele osób za życia stara się zostawić po sobie jakiś ślad. Pocieszające jest to, że historia o tobie zawsze gdzieś zostaje. Kręgi są właśnie po to, żeby ta opowieść trwała, że jeżeli nie ma na nią przestrzeni nigdzie indziej, to jest tutaj, na kręgach żałoby.

Myślę, że jest to idealne zamknięcie naszej rozmowy. Żałoba potrzebuje snucia opowieści.

DOŁĄCZ DO KRĘGU

Zapraszamy na bezpłatne kręgi żałoby Łucji Lange, które prowadzi pod szyldem Fundacji Funerarium. Linki do zapisów znajdziesz pod adresem: www.linktr.ee/funerarium_fundacja lub bezpośrednio na stronie Łucji: www.langelucja.pl/?page_id=3240