

VALERIO ALBISETTI

VADEMECUM

człowieka spełnionego

czyli jak mądrze
kształtować swoje życie



JEDNOŚĆ

VALERIO ALBISETTI

Vademecum człowieka spełnionego

*czyli jak mądrze
kształtować swoje życie*

JEDNOŚĆ

[Kup książkę](#)

Tytuł oryginału: *Essere se stessi*
Un impegno per la vita

PAOLINE Editoriale Libri
© FIGLIE DI SAN PAOLO
Via Francesco Albani, 21-20149 Milano

© Copyright for the Polish edition
by Wydawnictwo JEDNOŚĆ, Kielce 2011

Przekład z języka włoskiego
Krystyna Kozak

Redakcja i korekta
Michał Łuczyński

Redakcja techniczna
Wiktor Idzik

Projekt okładki
Justyna Kułaga-Wytrych

ISBN 978-83-7660-651-4

Wydawnictwo JEDNOŚĆ
25-013 Kielce, ul. Jana Pawła II nr 4
Dział sprzedaży tel. 41 349 50 50
Redakcja tel. 41 349 50 00
www.jednosc.com.pl
e-mail: jednosc@jednosc.com.pl

WPROWADZENIE

Wszystkie napisane przeze mnie książki wyrastają z rzeczywistego poszukiwania, jakie naznaczyło całe moje życie. Od zawsze.

Wykorzystuję własne doświadczenia, aby pomagać „wędrowcom ducha” w tym przełomowym czasie, kiedy to moi współcześni przeżywają głęboki kryzys sensu, znaczenia.

Utraty nadziei.

Piszę dla wszystkich, ale przede wszystkim dla tych, którzy nie mieszają poszukiwań duchowych z wykonywaną pracą; którym nie wystarcza przynależność do grup indoktrynowanych uważających, że wiedzą wszystko.

Piszę dla tych, którzy zawsze są otwarci na uczenie się, na nawracanie.

Kiedy już zbliżam się do kresu mojego ziemskiego życia, zauważam, że zawsze chciałem tak do końca zagłębiać się w siebie, w spotykanych ludzi, w napotykaną sprawę. I za to płaciłem niezrozumieniem, bólem i cierpieniem.

Ale za tymi aspektami życia zawsze dostrzegałem prawdziwy sens egzystencji, o którym teraz staram się opowiadać za pośrednictwem magii pisania.

Spędziwszy wiele lat na Zachodzie, gdzie się urodziłem, chciałem podróżować po świecie, poznawać różne cywilizacje i kultury. A to co-

raz wyraźniej pokazywało mi, że moja formacja czerpie z wielkiej tradycji mitów i symboli, co z kolei sprawia, że we wszystkim, w każdym spotkaniu łatwiej jest dostrzegać duchowość.

Dla mnie wszystko ma sens. A Bóg nie jest oddzielony od ludzi.

Nie ma dróg bez wyjścia, dróg bezużytecznych, niepotrzebnych spotkań, straty czasu. Świat, w którym żyjemy, jest ciągle, mimo wszystko, zaczarowanym światem.

Tajemniczym. Który trzeba opowiedzieć. Który trzeba przeżyć.

Moimi rozważaniami chcę dać do zrozumienia, że Bóg mówi za pośrednictwem wielu zdarzeń życiowych, jak porażki, nieszczęścia, przemoc, radość, spotkania, płciowość, ciemne strony itp.

Jest to podróż z dołu ku górze.

I

PSYCHODUCHOWOŚĆ

Moja koncepcja

Cała moja koncepcja wychodzi od przesłanki istnienia w człowieku strony duchowej i jej prymatu. To przeświadczenie doprowadziło mnie do stworzenia idei psychoduchowości, w przekonaniu, że do tego, co duchowe, dochodzi się przez to, co psychiczne. Studium przypadku, analiza osobowości, motywacji świadomych i podświadomych, różnych przeżyć z figurami rodziców, krewnych nie rozwiązują problemu, ale stają się miejscem, gdzie rozpoznaje się, interpretuje, lepiej pojmuje siłę i rodzaj potrzeb, emocji, uczuć, myśli, jakie nas przenikają, oraz nawiązuje dialog między nimi a stroną duchową.

Zrozumiałem to wszystko po czterdziestu latach działalności psychoterapeutycznej, kiedy widziałem, jak człowiek pogrążony w depresji pokonuje swoją depresję, a maniak leczy się ze swoich manii. Jednakże ani jeden, ani drugi nie potrafili być szczęśliwi, nie potrafili być w zgodzie z sobą.

My, istoty ludzkie, odczuwamy szczęście czy wewnętrzną radość tylko wtedy, gdy mamy kontakt ze swoją stroną duchową.

Po zastanowieniu się „dlaczego?”, po tym, jak pomyślimy o swojej historii osobistej i odnajdziemy klucz psychologiczny do jej odczytania, należy przejść do zastanowienia się nad tym, co Bóg chce nam powiedzieć przez to, co nam się przydarza?

A zatem ograniczyć osobistą neurozę, aby umieć rozpoznać naszą stronę duchową i nauczyć się z nią rozmawiać.

Jeżeli chce się żyć prawdziwie, trzeba zdobyć się na szersze spojrzenie. Istota ludzka ma skłonność do uciekania od siebie. Woli oszukiwać samą siebie, a swoje winy i odpowiedzialność projektować na innych. Życie to znaczy nigdy nie dominować, nie kontrolować innej istoty ludzkiej ani nią nie manipulować.

Kto stara się jedynie przetrwać na płaszczyźnie psychoduchowej, przeciwnie, wykorzystuje drugiego człowieka, posługuje się nim.

Kto stara się przetrwać na płaszczyźnie psychoduchowej, stara się kontrolować drugiego człowieka, manipulować nim. Stara się go mieć na własność, pragnie go dla siebie.

Natomiast człowiek, który żyje wolny, czyni drugiego człowieka wolnym i odpowiedzialnym, pragnie, ażeby należał do świata, do Boga.

Kto stara się przetrwać na płaszczyźnie psychoduchowej, nie ufa drugiemu człowiekowi, innym ludziom, ludzkości.

Natomiast człowiek, który żyje wolny, ufa ludzkości i dziękuje Bogu za łaskę swojego istnienia.

Kto stara się przetrwać na płaszczyźnie psychoduchowej, choć osiągnął sukces w społeczeństwie, w którym żyje, i cieszy się powszechnym szacunkiem, na ogół nigdy nie jest pogodny, nie potrafi nigdy mieć w sercu pokoju.

Człowiek, który żyje wolny, z definicji jest pogodny, szczęśliwy, czuje się w pełni zrealizowany.

Kto stara się przetrwać na płaszczyźnie psychoduchowej, zawsze szuka realizacji i kompensacji swoich neuroz poza sobą.

Kto stara się przetrwać, łądzi się, że żyje. Starać się przetrwać na płaszczyźnie psychoduchowej oznacza lękać się życia.

Kto stara się przetrwać na płaszczyźnie psychoduchowej, stara się żyć ze szkodą dla kogoś innego, wykluczając go ze swojego otoczenia, czyhając na jego niepowodzenie; postrzegając go jako nieprzyjaciela, jak przedmiot.

Kto stara się przetrwać, obawia się porażki. Wie, że w sumie na płaszczyźnie psychoduchowej jest bezradny, niezdolny. Dlatego chce uchodzić za pewnego siebie, zdolnego – na płaszczyźnie wizerunku – zaspokajając potrzeby swoje i innych. Nieprzypadkowo w dzisiejszym społeczeństwie sukces odnoszą ludzie, którzy idą do telewizji, aby obiecać wyzwolenie od potrzeb, problemów, cierpienia. Nieprzypadkowo modne są tak zwane *talk show*, bardzo płytkie, bardzo niespójne z psychoduchowego punktu widzenia. W odniesieniu do nich trzeba powiedzieć,

że w obecnym społeczeństwie psychoduchowość pozostaje tak naprawdę nieznaną.

Kto stara się przetrwać, spędza całe życie na negowaniu swojego lęku przed przegraną, przed popadnięciem w kryzys, przed porażką. I dlatego, starając się z jednej strony związać z ludźmi władzy, z drugiej posługuje się swoją władzą, by zdominować albo uzależnić od siebie osoby słabsze, a w każdym razie mające niskie poczucie własnej wartości.

Kto stara się przetrwać, żyje tylko w takiej mierze, w jakiej inni go potrzebują. Wielu jest takich ludzi, którzy uważają się za dobrych, dojrzałych, świadomych; którzy uważają, że potrafią kochać, tylko dlatego że zajmują ważne stanowiska i sprawują funkcje władzy zwierzchniej.

Trzeba powiedzieć, że zarówno staranie się przetrwać, niezdolność do odpowiedzialnego przeżywania swoich emocji, jak i odwaga życia w służbie, a nie zaspokajanie swoich zachcianek, nadanie wzniosłego sensu swojemu życiu i ograniczanie do minimum stopnia posiadanej neurozy, w dużej mierze zależą od tego, jak przeżywało się figury rodziców, zwłaszcza w okresie dzieciństwa.

Tylko ten, kto potrafił pozytywnie przyswoić sobie postać ojca i matki, sam może stać się ojcem i matką dla siebie.

Tylko ten, kto pozytywnie przezwyciężył konflikty z zewnętrzną figurą, ojcowską lub matczyną, nie będzie dążył do dominacji nad

drugim człowiekiem, kontrolowania go i manipulowania nim, ani nie będzie żył wykrętami, byleby tylko wobec innych, na zewnątrz, ukazywać doskonały i mimo wszystko pozytywny swój obraz.

Kto stał się ojcem i matką dla samego siebie, ten nie obawia się ani samotności, zwłaszcza gdy chodzi o podejmowanie decyzji, ani wierności do końca trudnym wyborom, postępując drogą do własnej świadomości psychoduchowej.

Kto pozostaje przywiązany do nierozwiązanych konfliktów z rodzinnymi figurami zewnętrznymi, ten czuje się niepewnie, z trudem będzie zdobywał się na odwagę podejmowania szlachetnych decyzji. Rozpaczliwie będzie się starał mieć zawsze kogoś bliskiego, gdyż lęka się samotności, lęka się przebywania sam na sam. Przede wszystkim będzie poszukiwał poza sobą tego, czego nie znajduje w sobie: uczucia, dowartościowania siebie, zdolności słuchania, umiejętności zatroszczenia się o siebie. Zbyt często bowiem tacy ludzie popadają w stany uzależnienia od narkotyków, jedzenia, alkoholu, gier hazardowych, seksu.

Kto na płaszczyźnie psychologicznej pozytywnie przeżył dzieciństwo, jest w stanie zatroszczyć się o siebie, o dziecko, które w nim pozostało.

Tylko w ten sposób można stawić czoła przeciwnościom i trudnościom życia, nie tracąc swojej żywotności, nie tracąc swojej specyfiki.

Tylko w ten sposób człowiek staje się zdolnym cierpieć.

W społeczeństwie, takim jak to, które uczy unikać tematu cierpienia, śmierci, moja koncepcja jest zawsze odległa i inna. We wszystkim, co napisałem, starałem się uczyć, by nie obawiać się cierpienia, ale je interpretować i nadawać mu sens. W podróży życia, którą rozumiem jako drogę poszukiwania sensu i znaczenia, trzeba umieć wejść w cierpienie i trwać w nim przez czas wystarczający do tego, aby móc odkryć prawdziwą osobistą tożsamość.

Umieć przyjmować cierpienie

Pośpiech w wychodzeniu z cierpienia, choć usprawiedliwiony pewną wizją życia, negowanie, usunięcie, projektowanie na zewnątrz przyczyn cierpienia, trwanie w nim aż do przyjęcia roli wiecznej ofiary nie pozwalają na psychologiczne wzrastanie i na pewno uniemożliwiają rozwój świadomości psychoduchowej. Trzeba umieć wejść w cierpienie, ażeby umieć z niego wyjść: taka jest moja wizja życia.

Obecne społeczeństwo, wielcy tego świata myślą o tym inaczej, czyniąc okres cierpienia możliwie jak najkrótszym. Przede wszystkim zaś nie potrafią nadać mu prawdziwego sensu, wzniosłego, zdolnego wyznaczyć kierunek życia prawdziwego, które warto przeżyć.

Tylko konkurencyjna i płytką kultura czasów obecnych każe wierzyć, że życie nabiera

sensu tylko wtedy, gdy człowiek staje się możliwym, bogatym, a zwłaszcza, kiedy nie cierpi. Do tego stopnia, że gdy ktoś nie osiąga jakiegoś celu, czuje się sfrustrowany, nieważny, bezwartościowy i popada w depresję. Jak widać, tożsamość osobistą dziś często buduje się poza sobą, na swoim zewnętrznym obrazie, na aparycji, złudzeniu – do tego stopnia, że osoby zostały zastąpione przez *osobistości*.

Natomiast osoby muszą i chcą liczyć się codziennie ze swoją neurozą, starając się ją ograniczyć i żyć z nią. Bowiem porażki mają w perspektywie psychoduchowej wartość dlatego, że dostarczają pożytecznych informacji i cennych wskazówek do lepszego kontynuowania drogi wzrastania. W tej wizji cierpienia pozwalają one odkryć naszą prawdziwą osobistą tożsamość.

Kto postanowił żyć, a nie jedynie starać się przeżyć, ten zrozumiał, że w tej kwestii ważne jest nie samo pozostawanie w kręgu spraw, sytuacji, a zatem w obrębie cierpienia, ale przechodzenie przez nie, nabieranie dystansu.

Kto zachowuje pewien dystans do świata, żyje tak naprawdę. Prawdziwą porażką człowieka jest utożsamianie się w pełni z powodzeniem, z jakąś rolą, ze sprawami i osobami.

Tylko wtedy, gdy zachowamy pewien dystans do tego wszystkiego, co nam się przydarza; tylko wtedy, gdy damy pierwszeństwo swojemu osobistemu życiu, tożsamości i świadomości, wejdziemy w wymiar duchowy, psychoduchowy

samych siebie. Ale, żeby to zrobić, jak mówię w *Szczęśliwi mimo wszystko**, trzeba wiedzieć, że musimy umrzeć. W ostatecznym rozrachunku bowiem ten, kto żyje, starając się przetrwać, nie chce wiedzieć o tym, że musi umrzeć, nie akceptuje swojej śmierci jako czegoś naturalnego. Nie akceptując swojej śmiertelności, nie akceptuje też i cierpienia, gdyż jest włączony w krąg wszechmocy bez końca.

Dążąc do zgubienia poczucia ograniczenia, nie potrafi już znosić cierpienia.

Dążąc do zgubienia poczucia ograniczenia, nie rozumie już drogi jako podróży.

Dążąc do zgubienia poczucia ograniczenia, nie potrafi z porażki uczynić impulsu do uczenia się.

Porażki, niepowodzenia nigdy nie są przeżywane tak samo. Każdy posiada specyficzne cechy charakteru, religijne *credo*, pochodzenie i kulturę, historię osobistą, kod genetyczny, traumy, neurozy, dlatego można powiedzieć, że jest jedyne i неповtarzalny. Każdy człowiek przeżywa określone ważne etapy swojego życia w sposób jak najbardziej osobisty, kierując się konkretnymi, specyficznymi motywacjami. Dlatego zawsze radzę, by starać się uwzględniać swoją osobistą mapę, gdzie są zapisane cechy charakterystyczne, rekwizyty, zalety i wady naszej osobowości.

* Wydanie polskie książki V. Albisettiego *Felici nonostante tutto* ukaże się w Wydawnictwie „Jedność” w 2011 roku.

Niepowodzenie, cierpienie są więc absolutnie osobiste, ale wpisane w projekt stopniowego pozbywania się swych neuroz. Sama wiara jest tu darem nie dlatego, że uwzględnia różne rozwojowe etapy psychologiczne, ale dlatego, że rzeczywistość, z jakiej się składamy i jaka nas otacza, jest bezinteresowna, jest nam po prostu dana. Zatem wiara nie obywa się bez samoanalizy, ograniczania osobistej neurozy. Powinna być ona podróżą wzrastania, podobnie jak rozwój psychofizyczny istoty ludzkiej, ewoluującej od poziomu dziecka, któremu wydaje się, że może wszystko, gdzie rzeczywistość jest przeżywana jako swobodne przedłużenie swojej osobowości, do bardziej dojrzałego etapu, gdzie doświadcza się ograniczeń własnych i otaczającego świata, aż po zrozumienie innych ludzi i świata jako czegoś innego niż własna osobowość, nie poddającego się naszej władzy.

Zatem wiara jako zdolność pozwalająca na przeżywanie rzeczywistości jako czegoś innego od nas, nie miejsce manipulacji czy żarłocznego pochłaniania, ale miejsce, które trzeba uszanować.

W takiej wizji możemy już być dumni nie z tego, co robimy, ale z tego, co jest nam dane.

W ostateczności istota życia tkwi w samej podróży, w samym akcie podróżowania. Polega na poszukiwaniu znaków pochodzących z głębi nas i łączenia ich ze światem, z innymi, by lepiej zrozumieć własną podróż. Kto nie wyru-

szy w drogę, ten nigdy się nie dowie, kim tak naprawdę jest. Jest rzeczą naturalną, że – jak w każdej podróży – natkniemy się na pułapki, zdrady, porażki, ale spotkamy się też z pomocą, przyjaciółmi i zwycięstwami.

A znalezionym skarbem będzie tajemnica naszej duszy.

Podróżować z duszą

Za każdym razem, kiedy powracamy z jakiejś podróży, po okresie odpoczynku nasza dusza popycha nas, aby wybrać się w kolejną.

Muszę powiedzieć, że ten, kto czuje więź z zakamarkami własnej duszy, potrafi i pragnie być w podróży zawsze, dopóki żyje.

Takie jest przeznaczenie prawdziwie żyjących i wolnych ludzi. Prawdę mówiąc, podróż psychoduchowa własnego życia nigdy nie stanowi linii prostej, ale przebiega spiralnie. Można zrobić dwa kroki do przodu i trzy do tyłu, ale ważne jest, by się nie przestraszyć i nie zejść z trasy.

Zależy mi jednak też i na tym, aby powiedzieć, że po powrocie z każdej prawdziwej podróży przywozimy ze sobą nowy skarb, nowe wskazówki w naszej duszy. A za każdym razem, gdy wyruszamy, oznacza to nowy etap, zupełnie inny i na wyższej płaszczyźnie.

Kiedy już wyruszyliśmy, uczyniliśmy to, owszem, aby poszukiwać nowych tożsamości, ale postąpiliśmy też w imię pewnej wizji wewnętrznej.

Dlatego w moim rozumieniu psychoduchowości nie ma już zawiści, zazdrości wobec innych, gdyż każdy może sam odbyć swoją osobistą podróż.

Życie w ten sposób oznacza też bycie szczerym wobec siebie i odpowiedzialne przeżywanie spotkań, relacji z drugim człowiekiem, z innymi ludźmi.

Oznacza głębokie przeżywanie dokonanych wyborów oraz to, że podróż sensu jest drogą, którą trzeba pójść rzeczywiście, naprawdę.

W tej podróży nie ma dróg bez wyjścia, straconego czasu, bezużytecznych spotkań.

Wszystko podczas podróży ma jakieś znaczenie. Kiedy coś spotykamy, znaczy, że było to tam od dawna i czekało na nas.

Tak jest z napotykanymi trudnościami. Są ludzie, którzy mają skłonność do unikania trudności albo przynajmniej chcieliby ich nie mieć. A przecież w wizji psychoduchowej trudności są konieczne do naszego wzrastania, do kontynuowania drogi sensu. Życie każdego z nas nabiera znaczenia tylko i wyłącznie dzięki stawianiu czoła trudnościom.

Zatem trudności wyrabiają odwagę, świadomość, sens. Jeżeli jednak człowiek nie stawia im czoła, przynoszą samotność, niepokój i rozpacz.

W podróży uczymy się tolerować nasze cierpienia. Niestety, niektórzy ludzie nie chcąc wyjść z życia będącego tylko próbą przetrwania, ciągle powtarzają te same błędy, nie wyruszają

w podróż, nie przechodzą na wyższy poziom poznania, życia. W ten sposób są skazani na przeżywanie cierpienia bez nadziei.

Jeżeli nie nauczymy się na swoich błędach, jesteśmy skazani na ciągłe ich powtarzanie. Musimy nauczyć się rozpoznawać nasze błędy, gdyż tylko w ten sposób one nas oczyszczają, uwalniają, prowadzą do dojrzałości. Zobowiązują nas do spoglądania w głąb siebie, do stawania wobec siebie samych i demaskowania naszych słabych, neurotycznych stron.

Fałszywa świadomość samych siebie musi zniknąć, abyśmy naprawdę mogli się otworzyć na życie, na drugiego człowieka, na innych ludzi. Ten proces demaskowania jest jednak ponad wyłącznie nasze siły, one tu nie wystarczą, dlatego zakłada on pomoc drugiego człowieka, jakiegoś Ty, które apeluje do nas.

Do tego ten, kto chce podjąć podróż, musi takie zdania jak: „Dlaczego właśnie mnie?” zastąpić zdaniami takimi jak: „Co Bóg chce mi przez to powiedzieć?”.

Tak samo w przypadku relacji międzyludzkich. Jesteśmy przyzwyczajeni domagać się uczucia, miłości. Kiedy zaczyna się zagłębiać w wizję psychoduchową, zaczyna się też dzielić tym, co się ma, słuchać i szanować drugiego człowieka. Chcielibyśmy, aby inni nam służyli, ale droga psychoduchowego wzrastania mówi nam, żeby służyć innym.

Ale jakim innym?

Prawdziwie ubogim i prawdziwie potrzebującym.

Tylko oni zobowiązują nas do wyjścia poza samych siebie. Tylko oni pobudzają nas do wyruszenia. Wejście w relację z innymi nie pociąga zatem za sobą stania się niewolnikami innych czy podlegania ich narcystycznym lub wszechmocnym roszczeniom, ale oznacza stanie się dla nich miejscem wolności, wzrastania, samodzielności, prawdziwego życia.

Należy wejść w relację sensu z innymi nie z obowiązku, a tym bardziej nie z konformizmu czy dla stworzenia pozorów, ale z głębokiej potrzeby wewnętrznej. Nie po to, ażeby czegoś się pozbać, ale z powodu osobistej konieczności, z powodu naturalnego bodźca wewnętrznego.

Zatem w tej wizji, którą nazwałbym wizją duszy, zarówno ciało, które posiadamy, jakim by ono nie było, jak też rozum i charakter, są właściwe do odbycia własnej podróży sensu.

Dlatego rzeczą ważną jest już nie posiadanie władzy, pieniędzy czy czegoś innego, ale odkrycie misji, dla jakiej się narodziliśmy, pojawiliśmy się na ziemi, i realizowanie jej.

Reszta niewiele znaczy.

II

OTRZĄSNAĆ SIĘ Z ŻAŁOBY

Przezwyciężyć momenty krytyczne

Każda zmiana w naszej podróży psychoduchowej rozpoczyna się wraz z końcem jakiegoś etapu. Jeżeli pozostaniemy przywiązani do jakiejś osoby, do minionego czasu, nie zdołamy dalej kroczyć na naszej drodze i pozostaniemy uwięzieni w złudzeniach, w marzeniach, stając się bezradni z psychoduchowego punktu widzenia. Zanim będziemy mogli wejść w coś nowego, musimy opuścić przeszłość, wywołując zmiany nie tylko poza nami, ale przede wszystkim w nas, w naszej duszy.

Jeżeli nie pokonamy pozytywnie naszej żałoby, jeżeli pozostaniemy przywiązani do bolesnych wspomnień, nie zdołamy wzrosnąć duchowo, nie zrealizujemy naszych planów. Musimy mieć odwagę odrzucenia tego, co minęło, pozwolić umrzeć temu, czego już nie ma, jeżeli nadal chcemy żyć.

Jeżeli chcemy móc się odrodzić.

Jeżeli chcemy wejść w głąb siebie, by być gotowymi do wypełnienia misji, dla jakiej przyszliśmy na ten świat.

To prawo, któremu nie możemy się wyknać: odrodzić się można tylko wtedy, gdy ma

się odwagę umrzeć. Kiedy oplakuję zniknięcie obrzędów inicjacji minionego czasu, oplakuję miejsca pozostawania w odosobnieniu konieczne do tego, aby móc kontynuować drogę osobistej świadomości. Kiedy na przykład młody człowiek nie potrafi oderwać się psychologicznie od swojej rodziny, trudno mu będzie znaleźć sobie żonę.

Do tego pewne zmiany mogą wywoływać traumy, które zmuszają do wyrzeczeń, zwłaszcza kiedy nie jesteśmy na nie przygotowani.

Do strat przewidywanych dochodzą też te nieprzewidziane, nieoczekiwane, jak wypadki, choroby, śmierć. Mimo to ten, kto jest w drodze, wędrowiec ducha, jak nazywamy go ja i przyjaciele z mojego blogu www.valerioalbiseti.it, zawsze poszukuje możliwości przewycięzenia żałoby.

Z drugiej strony, jeżeli człowiek nie zakończy żałoby, traci sens życia. Wchodzi w neurozę psychoduchową, w której opuszcza go wszelka chęć do życia. Popada w egzystencjalne znużenie, w wewnętrzną pustkę, depresję – aż po uśmiercenie siebie.

Zakończenie żałoby nie oznacza zapomnienia, ale nadanie innego znaczenia rzeczywistości, tak ludziom, jak i rzeczom, które okazały się dla nas cenne.

Istnieje kilka etapów, kilka momentów w tym wychodzeniu z żałoby. Jest to proces naturalny, ponieważ dokonuje się spontanicznie już wtedy, gdy człowiek postanowi nie przywiązywać się

więcej do przeszłości. A także proces czasowy, gdyż żałoba stopniowo zanika aż osiągniemy nową równowagę psychoduchową.

Na koniec muszę dodać, że dobrze jest, gdy żałobę można dzielić z jakąś godną zaufania osobą.

Pierwszy moment: trauma.

Trauma jest swoistym uderzeniem, szokiem, który oszalał, paraliżuje percepcję, mrozi emocje. To wszystko okazuje się dobroczynne dla człowieka w żałobie, gdyż daje czas potrzebny do zmniejszenia cierpienia i uświadomienia sobie tego, co nieuniknione, by powoli pogodzić się ze stratą.

Drugi moment: zanegowanie.

Zanegowanie tego, co się wydarzyło, służy do pozostania w złudzeniu, że nic się nie stało i że wszystko będzie tak jak przedtem. Zanegowanie jest więc drugim mechanizmem obronnym, który pomaga dać sobie czas, aby móc lepiej stawić czoła doznanej stracie.

Trzeci moment: zastąpienie.

Czasami człowiek reaguje na stratę szybkim zastąpieniem brakującego elementu, uważając tym samym, że może wszystko uporządkować. Niestety, nie jest możliwe uniknięcie żałoby, a kto tak sądzi, będzie skazany na zapłacenie później jeszcze wyższej ceny.