

49 w 2026 (666)

O przeżywaniu żałoby

Data publikacji: 01.11.2026 / Autor: Radosław Czerwiński

Śmierć bliskiej osoby jest doświadczeniem, które może głęboko zmienić nasze życie. Pojawiają się smutek, tęsknota, pytania i poczucie pustki. W takich chwilach wiara nie zawsze przynosi natychmiastową ulgę, ale może pomóc przejść przez cierpienie i odnaleźć nadzieję. Chrześcijaństwo nie zachęca do ukrywania bólu ani udawania, że wszystko jest dobrze. Pokazuje natomiast, że człowiek może przeżywać żałobę, szukać wsparcia i jednocześnie ufać Bogu. Poniższe rozważania dotyczą tego, jak przeżywać stratę w świetle wiary oraz jak towarzyszyć osobom, które doświadczają żałoby.

Chrześcijanin też płacze - wiara nie oznacza braku cierpienia

Śmierć bliskiej osoby potrafi wywrócić życie do góry nogami. Nagle brakuje kogoś, z kim można było porozmawiać, pośmiać się albo po prostu pobyc. Zostają wspomnienia, tęsknota i smutek, który czasem powraca w najmniej oczekiwanych momentach. Żałoba jest naturalną reakcją na stratę i każdy przeżywa ją inaczej. Niektórzy płaczą, inni zamykają się w sobie, a jeszcze inni przez długi czas nie potrafią uwierzyć w to, co się wydarzyło. Nie ma jednego właściwego sposobu przeżywania takiego doświadczenia.

Smutek nie oznacza słabej wiary. Czasem wydaje nam się, że chrześcijanin powinien przyjmować śmierć ze spokojem, ponieważ wierzy w życie wieczne. Tymczasem wiara nie sprawia, że przestajemy cierpieć. Pomaga nam natomiast pamiętać, że nawet w najtrudniejszych chwilach nie jesteśmy sami. Dobrym przykładem jest sam Jezus, który zapłakał po śmierci swojego przyjaciela Łazarza. Chrystus wiedział, że wskrzesi swojego przyjaciela Łazarza, a mimo to nie ukrywał własnego swojego smutku. Był blisko tych, którzy cierpieli. Ta scena pokazuje, że można wierzyć w Boga, a jednocześnie odczuwać ból, tęsknotę czy zagubienie.

Nie musimy udawać przed Bogiem, że wszystko jest dobrze. Modlitwa nie zawsze musi być pełna pięknych słów. Czasami wystarczy chwila ciszy, łzy albo szczere wyznanie: „Boże, nie rozumiem, dlaczego tak się stało. Jest mi ciężko”. Bóg nie oczekuje od nas udawania, lecz prawdy.

W trudnych chwilach ważna jest również obecność innych ludzi. W harcerskiej

wspólnocie uczymy się przyjaźni, wzajemnej troski i tego, że możemy na siebie liczyć. Warto pamiętać o tych wartościach także wtedy, gdy ktoś przeżywa żałobę. Słowa takie jak „musisz być silny” czy „nie płacz, przecież jest już w niebie” nie zawsze przynoszą pocieszenie. Czasami więcej znaczy zwykła obecność, wysłuchanie i okazanie zrozumienia. Jeśli cierpienie staje się przytłaczające, warto porozmawiać z kimś zaufanym — przyjacielem, członkiem rodziny, księdzem, instruktorem lub psychologiem. Prośbienie o pomoc nie jest oznaką słabości.

Z czasem ból może stać się mniej intensywny, a obok smutku mogą pojawić się wdzięczność za wspólne chwile i radość z codziennych spraw. Nie oznacza to zapomnienia o zmarłej osobie. Można nadal kochać i tęsknić, a jednocześnie stopniowo wracać do codzienności. Chrześcijańska nadzieja opiera się na zmartwychwstaniu Jezusa. Wierzmy, że śmierć nie ma ostatniego słowa, a życie człowieka nie kończy się wraz ze śmiercią. Wiara nie odbiera nam łez, ale pomaga odnaleźć nadzieję pośród cierpienia. Możemy cierpieć, tęsknić i potrzebować czasu, a jednocześnie wierzyć, że miłość jest silniejsza niż śmierć.

Nadzieja silniejsza niż śmierć - co naprawdę obiecuje nam Jezus?

Śmierć bliskiej osoby sprawia, że trudno wyobrazić sobie życie bez niej. Zostają wspomnienia, niedokończone rozmowy i tęsknota za zwyczajnymi chwilami, które wcześniej wydawały się czymś oczywistym. Nawet jeśli otaczają nas przyjaciele i rodzina, możemy odczuwać pustkę, której nikt nie potrafi od razu wypełnić. Wiara nie sprawia, że ten ból znika. Daje jednak nadzieję, że śmierć nie jest końcem wszystkiego, a rozstanie nie musi oznaczać ostatecznego pożegnania.

Podstawą chrześcijańskiej nadziei jest zmartwychwstanie Jezusa Chrystusa. Święty Paweł pisze: „Jeśli Chrystus nie zmartwychwstał, daremna jest wasza wiara” (1 Kor 15, 17). To właśnie zmartwychwstanie pokazuje nam, że śmierć nie ma ostatniego słowa. Chrześcijanie wierzą, że człowiek jest powołany do życia wiecznego, a grób nie zamyka całej historii jego istnienia. Jezus mówi: „Ja jestem zmartwychwstaniem i życiem. Kto we Mnie wierzy, choćby i umarł, żyć będzie” (J 11, 25). Te słowa nie mają sprawić, że przestaniesz tęsknić za bliską osobą. Są obietnicą, której możesz się uchwycić nawet wtedy, gdy trudno Ci odnaleźć spokój. Chrześcijańska nadzieja nie polega na tym, że nie odczuwamy bólu, lecz na wierze, iż ból i śmierć nie są końcem naszej historii.

W obliczu straty często trudno zrozumieć, dlaczego Bóg dopuścił do tak bolesnego wydarzenia. Możemy zadawać pytania, na które nie znajdujemy odpowiedzi. Słowa „Bóg tak chciał” albo „widocznie tak musiało być”, choć bywają wypowiadane w dobrej wierze, mogą jeszcze bardziej ranić. Nie znamy wszystkich przyczyn

wydarzeń, które nas spotykają, dlatego nie powinniśmy udawać, że potrafimy wyjaśnić każdą śmierć. Nie na każde trudne pytanie znajdziemy odpowiedź, która przyniesie spokój. Jezus nie obiecał nam życia wolnego od cierpienia. Sam doświadczył odrzucenia, samotności i niesprawiedliwości, a na krzyżu wypowiedział słowa: „Boże mój, Boże mój, czemuś Mnie opuścić?” (Mt 27, 46). Pokazuje nam to, że Bóg nie jest obojętny na ludzki ból. Nawet wtedy, gdy nie rozumiemy tego, co się wydarzyło, możemy szukać Jego obecności i powierzać Mu swoje trudności. Nie musimy najpierw odzyskać spokoju, by zwrócić się do Boga — możemy przyjść do Niego właśnie z tym, co nas boli.

Chrześcijaństwo daje nam również nadzieję na ponowne spotkanie z tymi, którzy odeszli. Kościół naucza o zmartwychwstaniu umarłych i życiu wiecznym, opierając tę wiarę na zmartwychwstaniu Chrystusa. Nie znamy wszystkich szczegółów życia po śmierci i nie potrafimy dokładnie opisać rzeczywistości nieba, ale możemy zaufać Bogu, który pragnie zbawienia człowieka i którego miłość przekracza nasze wyobrażenia. Możemy modlić się za zmarłych, powierzać ich Bożemu miłosierdziu i uczestniczyć we Mszy Świętej sprawowanej w ich intencji. Możemy także zachowywać wspomnienia i pielęgnować dobro, którego doświadczyliśmy dzięki tym osobom.

Nie musisz na siłę szukać pozytywnych stron straty ani udowadniać, że dzięki niej stałeś się silniejszy. Czasami po prostu boli, ponieważ ktoś był dla Ciebie ważny. Możesz płakać, tęsknić i potrzebować wsparcia. Nadzieja nie wymaga udawania, że wszystko jest w porządku. Pozwala patrzeć dalej niż na to, co widzimy w chwili cierpienia. Nie musisz dziś rozumieć wszystkiego ani wiedzieć, kiedy tęsknota stanie się mniej bolesna. Możesz iść dalej krok po kroku, szukać wsparcia i powierzać Bogu to, czego sam nie potrafisz unieść. Chrześcijańska nadzieja polega na zaufaniu Chrystusowi, który umarł i zmartwychwstał, otwierając człowiekowi drogę do życia wiecznego.

Jak wiara pomaga przejść przez żałobę?

Po stracie bliskiej osoby nawet najprostsze rzeczy mogą stać się trudne. Możesz nie mieć ochoty na rozmowy, mieć problemy z koncentracją, a modlitwa, która wcześniej dawała Ci spokój, nagle może nie przynosić pocieszenia. Czasami nie wiesz, co powiedzieć Bogu, a czasami po prostu brakuje Ci sił. To naturalne doświadczenia żałoby. Nie musisz udawać, że wszystko jest dobrze, ani zmuszać się do szybkiego powrotu do normalności. Każdy przeżywa stratę inaczej i potrzebuje innego czasu, by odnaleźć się w nowej sytuacji. Wiara nie usuwa cierpienia, ale może pomóc przeżywać je z nadzieją. W tradycji chrześcijańskiej wsparcia szukamy w modlitwie, sakramentach i obecności innych ludzi. Kiedy brakuje Ci słów, nie musisz rezygnować z modlitwy. Nie musi być długa ani idealna. Czasami wystarczy powiedzieć: „Jezu, jest mi ciężko. Pomóż mi przez to przejść”. Możesz również trwać

w ciszy, płakać albo opowiedzieć Bogu o swoim żalu. On zna Twoje serce i nie oczekuje, że będziesz udawać kogoś, kim nie jesteś. Pomocą mogą być także Psalmy, w których ludzie szczerze mówią Bogu o swoim smutku, samotności i zagubieniu. Jeśli trudno Ci znaleźć własne słowa, możesz przeczytać Psalm 23 lub 42 i spróbować odnaleźć w nich swoje emocje. Nie oczekuj jednak, że po jednej modlitwie wszystko się zmieni. Czasami potrzeba wielu dni, a nawet znacznie dłuższego czasu, żeby stopniowo odzyskać spokój.

Ważnym elementem wiary jest również modlitwa za zmarłych. Możesz uczestniczyć we Mszy Świętej sprawowanej w ich intencji, odmówić różaniec lub pomodlić się własnymi słowami. Takie gesty są wyrazem miłości i zaufania Bożemu miłosierdziu. Katechizm Kościoła Katolickiego przypomina, że chrześcijański pogrzeb wyraża wiarę w zmartwychwstanie i nadzieję na życie wieczne (KKK 1680-1690). Powierając zmarłą osobę Bogu, ufamy Temu, który zna człowieka lepiej niż ktokolwiek z nas.

Nie musisz ograniczać się do samotnej modlitwy. Chrześcijaństwo uczy, że potrzebujemy siebie nawzajem. Po stracie możesz mieć ochotę odsunąć się od znajomych, ponieważ trudno rozmawiać o zwyczajnych sprawach, kiedy w sercu nosi się tak wielki smutek. Warto jednak znaleźć kogoś, przy kim możesz być sobą. Może to być przyjaciel, ktoś z rodziny, ksiądz lub zaufany instruktor harcerski. Nie musisz od razu opowiadać całej swojej historii. Czasami wystarczy zwykła rozmowa, wspólny spacer albo świadomość, że ktoś jest obok i nie oczekuje od Ciebie żadnych wyjaśnień.

W harcerstwie często mówimy o braterstwie, wzajemnym zaufaniu i gotowości do pomocy. Te wartości mają znaczenie nie tylko podczas zbiórek, obozów czy wspólnych wyzwań, lecz także wtedy, gdy ktoś z naszej drużyny przeżywa trudny czas. Nie zawsze musimy wiedzieć, co powiedzieć. Możemy po prostu zauważyć drugiego człowieka, zapytać, jak się czuje, i dać mu przestrzeń do rozmowy. Jeśli żałoba utrudnia codzienne funkcjonowanie, pojawiają się problemy ze snem, nauką lub koncentracją albo smutek staje się przytłaczający, warto porozmawiać również z psychologiem lub psychoterapeutą. Korzystanie z pomocy specjalisty nie oznacza braku wiary. Modlitwa, sakramenty, rozmowa z duszpasterzem i wsparcie psychologiczne mogą się wzajemnie uzupełniać.

Żałoba nie kończy się po jednej modlitwie ani jednej rozmowie. Nie ma też praktyki religijnej, która sprawi, że natychmiast przestaniesz tęsknić. Dlatego nie wymagaj od siebie zbyt wiele. Daj sobie czas na przeżywanie emocji, przyjmuj pomoc i nie bój się wracać do Boga nawet wtedy, gdy trudno Ci się modlić. Nie musisz być silny każdego dnia ani przechodzić przez żałobę w samotności. Czasami największym krokiem naprzód nie jest rozwiązanie wszystkich problemów, lecz odwaga, by przeżyć kolejny dzień i pozwolić sobie pomóc.

Jak towarzyszyć człowiekowi w żałobie?

Kiedy ktoś traci bliską osobę, trudno znaleźć słowa, które naprawdę przyniosą pocieszenie. Czasami boimy się rozmawiać o śmierci, żeby nie sprawić drugiemu człowiekowi jeszcze większego bólu. Nie wiemy, czy lepiej zapytać o jego samopoczucie, wspomnieć o zmarłej osobie, czy może zostawić go w spokoju. Nie musimy jednak znać odpowiedzi na wszystkie pytania, by pomóc. Czasami najważniejsze jest po prostu pokazanie komuś, że nie jest sam.

Osoba w żałobie nie zawsze potrzebuje dobrych rad ani religijnych wyjaśnień. Często bardziej niż słowa liczą się obecność, cierpliwość i gotowość do wysłuchania. Zwykła rozmowa, wspólny spacer czy wiadomość z pytaniem, „jak minął dzień?”, mogą mieć ogromne znaczenie. Nie chodzi o to, żeby za wszelką cenę poprawić komuś humor, lecz o to, by pozwolić mu przeżywać smutek bez poczucia, że musi go ukrywać. Nie musisz mówić: „Wszystko będzie dobrze”, jeśli nie wiesz, co przyniesie przyszłość. Czasami wystarczy powiedzieć: „Nie wiem, co powiedzieć, ale jestem przy Tobie” albo „Jeśli będziesz chciał porozmawiać, możesz na mnie liczyć”.

Warto pamiętać o osobie w żałobie również wtedy, gdy minie pogrzeb i większość ludzi wróci do swoich codziennych zajęć. Tęsknota nie znika po kilku dniach, dlatego ważne jest, by nie zostawiać cierpiącego człowieka samego. Czasami potrzebuje on rozmowy o zmarłej osobie, a innym razem chwili odpoczynku od trudnych emocji. Może chcieć wrócić do zwyczajnych zajęć, spotkać się z przyjaciółmi albo uczestniczyć w zbiórce harcerskiej. Innym razem może nie mieć na to siły. Najważniejsze, by uszanować jego potrzeby i nie narzucać mu własnego sposobu przeżywania straty.

Chrześcijańskie towarzyszenie polega na miłości, która wyraża się w konkretnych czynach. Jezus pokazał to, gdy zapłakał po śmierci Łazarza (J 11, 35). Nie pozostał obojętny na cierpienie innych, lecz był blisko nich. Święty Paweł zachęca: „Płaczcie z tymi, którzy płaczą” (Rz 12, 15). To przypomnienie, że nie zawsze musimy rozwiązywać czyjeś problemy. Czasami wystarczy wspólnie przeżywać trudności i okazywać sobie wzajemną troskę. W harcerskiej wspólnotcie szczególnie ważne jest, by nikt nie czuł się pozostawiony samemu sobie. Możemy zatroszczyć się o osobę, która straciła kogoś bliskiego, zaprosić ją do wspólnego działania, zapytać, czego potrzebuje, albo po prostu być obok. Nie należy jednak stale wypytывать jej o samopoczucie ani oczekiwać, że szybko wróci do dawnego rytmu życia.

Ważne jest również, by nie traktować czyjejś żałoby jako czegoś, co trzeba jak najszybciej naprawić. Smutek nie jest problemem, który zawsze da się rozwiązać odpowiednimi słowami. Czasami potrzebuje czasu, cierpliwości i bezpiecznej przestrzeni. Jeśli cierpienie drugiej osoby staje się przytłaczające, warto pomóc jej znaleźć wsparcie u zaufanego dorosłego, duszpasterza lub psychologa. Nie musisz

samodzielnie brać odpowiedzialności za czyjś ból. Możesz natomiast pomóc w znalezieniu odpowiedniej pomocy i pokazać, że życie tej osoby jest ważne. Szczególnie jeśli obawiasz się o jej bezpieczeństwo, nie zostawiaj jej samej z problemem — poszukaj wsparcia u odpowiedzialnej, zaufanej osoby dorosłej.

Prawdziwa miłość nie zawsze potrafi usunąć cierpienie, ale może sprawić, że człowiek nie będzie musiał przeżywać go samotnie. Czasami najpiękniejszym świadectwem wiary nie są wielkie słowa, lecz zwyczajna obecność, cierpliwe słuchanie i gotowość do pomocy. Nie musimy być specjalistami od ludzkich problemów, żeby okazywać dobro. Wystarczy, że będziemy uważni na drugiego człowieka i gotowi towarzyszyć mu tak długo, jak będzie tego potrzebował. Największym darem, jaki możemy ofiarować osobie w żałobie, bywa nasza obecność i pewność, że nie musi przechodzić przez trudne chwile samotnie.

Żałoba jest drogą, której nie da się przejść według jednego schematu ani w określonym czasie. Każdy ma prawo do smutku, łez, pytań i szukania pomocy. Chrześcijańska wiara nie nakazuje ukrywać cierpienia, lecz pozwala przeżywać je w obecności Boga, czerpać siłę z modlitwy i sakramentów oraz przyjmować wsparcie innych ludzi. Zmartwychwstanie Chrystusa przypomina, że śmierć nie ma ostatniego słowa. Dlatego możemy z nadzieją powierzać zmarłych Bożemu miłosierdziu, a żyjącym okazywać cierpliwość i konkretną miłość. Niekiedy wystarczy jeden krok, jedna szczerza modlitwa lub obecność drugiego człowieka, by łatwiej przeżyć kolejny dzień.

Photo by [Shox Art](#) on [Pexels](#).

Radosław Czerwiński

ks. hm. Radosław Czerwiński HR – kapłan Archidiecezji Warmińskiej, harcmistrz i Kapelan Naczelny Związku Harcerstwa Rzeczypospolitej, wicerektor Wyższego Seminarium Duchownego Metropolii Warmińskiej „Hosianum” w Olsztynie.

Od lat związany z harcerstwem, w którym szczególne miejsce zajmuje dla niego troska o formację duchową młodych ludzi oraz przygotowanie kolejnych pokoleń duszpasterzy, kapelanów i animatorów harcerskich. W swojej instruktorskiej drodze pełnił funkcję przewodniczącego Obwodu Warmińsko-Mazurskiego ZHR oraz hufcowego Warmińskiego Hufca Harcerzy „Płomienie”. Jest założycielem 2 Olsztyńskiej Drużyny Harcerzy im. Szarych Szeregów, której był pierwszym drużynowym.

Z zaangażowaniem propaguje postać Druha Wicka – patrona Polskiego Harcerstwa, ukazując aktualność jego świadectwa i duchowości. Jest również inicjatorem „Misji Pustynia ZHR” – projektu, który przybliży klerykom harcerską metodę wychowawczą i pomaga odkrywać jej wartość w duszpasterskiej posłudze.