

Angelika Daiker

Znów będzie pięknie, choć inaczej

Poradnik dla owdowiałych kobiet

Przekład:
Paulina Filippi-Lechowska

Wydawnictwo WAM

Spis treści

Wprowadzenie

„Znów będzie pięknie, chociaż inaczej” –
rozważania na temat tytułu 5

Stan cywilny „wdowa” – skojarzenia, odwołania
do literatury 7

Książka dla owdowiałych kobiet 9

„Nagle sama za wszystko odpowiadasz”

Biografie i urywki z życia w cieniu żałoby

Piękna jesteś 15

Już dosyć! 16

Wciąż boli tak samo 17

Zawsze w drodze 18

Sama ze wszystkim 19

Nagle sama za wszystko odpowiadasz 20

Przecież dzieci potrzebują ojca 22

Przerwane plany 24

Dzieci w żałobie 26

Siła korzeni 28

Bolesny triumf 31

Odebrane życie 32

Zdrada 33

Mimo to tęskni za nim 34

W ramionach kochanki 35

Pytania bez odpowiedzi 36

„Właściwa” żałoba 38

Inaczej to planowaliśmy 41

Zapraszanie na uroczystości 43

Zawsze pokazuję tylko jedną stronę siebie 45

Dyskusja 47
Życ w strachu 48
Połączona żałoba 49
Pojednanie 50
Dobra babcia 51

Lęk przed kolejną stratą 52
Spotkania ze zmarłym 54
Dzielić banalną codzienność 56
Czas wolny i urlop 58
Wiara w czasie żałoby 60

Dziecko wojny 62
Tak było rozsądnie 63
Sama i bezradna 64
Ukryta miłość 65
Niewiara w siebie 66

Śmierć i jej mroczni towarzysze 67
Nareszcie umarł 69
Przepełnione 71
Zakłócona jesień życia 73
Do czego jestem jeszcze potrzebna? 75

Opieka przez całe życie 78
Nareszcie ten właściwy 79
Otoczona miłością 80
Przed ślubem 81
Wdowa z długim stażem 82

Czasami ogarnia mnie żal 83
Kontakty z otoczeniem i stare przyjaźnie 85
Trwała więź 87
Tęsknota za czułością 89
Umarł jako stary i spełniony człowiek,
a mimo to czuję żal 92

Noszona na rękach 94
Czas najgłębszej czułości 95
Bezwarunkowa miłość 96
Po dziesięciu latach 97
Zaryzykuję 98

Nowa więź 99
Kiedy pozostaje cichy żal 101
Sama i niedołączna 103
Idealizowanie 105
Nie jestem singlem, ale jestem sama 107

„Czasami zdarza mi się jeszcze płakać”

Jak toczy się życie w żalobie

Czasami zdarza mi się jeszcze płakać 112
Żaloba może pozostać częścią mojego życia 113
Mogę zakończyć żalobę 114
Znów mogę się z kimś związać 115
Nie muszę się z nikim wiązać 115
Wolno mi żyć dalej 116
Mogę polegać na własnych uczuciach 117
Mogę dopuścić do głosu także inne uczucia 118
Mogę znaleźć przyjaciół, którzy mnie rozumieją 119
Nie potrzebuję żadnej fachowej pomocy 119
Mogę się zwrócić o pomoc do specjalisty 120
Odkrywam szansę zmiany 121
Znów może być pięknie 123

Wystarczająco dużo, by żyć.
Medytacja na temat opowieści
z Pierwszej Księgi Królewskiej (1 Krl 17, 8–16) 125