

RICHARD GROSS

tłumaczenie Katarzyna Piszczek

PSYCHOLOGIA ŻAŁOBY



**PSYCHOLOGIA
WSZYSTKIEGO**



PSYCHOLOGIA
ŻAŁOBY



WYDAWNICTWO
UNIWERSYTETU
ŁÓDZKIEGO

[Kup książkę](#)

RICHARD GROSS

tłumaczenie Katarzyna Piszczek

PSYCHOLOGIA ŻAŁOBY



**WYDAWNICTWO
UNIwersYTETU
ŁÓDZKIEGO**

Łódź 2024

[Kup książkę](#)

Tytuł oryginału: *The Psychology of Grief*, Richard Gross

Rada Naukowa serii Psychologia Wszystkiego

Eleonora Bielawska-Batorowicz, Iwona Janicka, Ewa Bluszcz

Redaktor inicjujący

Monika Borowczyk

Tłumaczenie

Katarzyna Piszczek

Konsultacja naukowa tłumaczenia

Eleonora Bielawska-Batorowicz

Opracowanie redakcyjne

Teresa Margariska

Skład i łamanie

AGENT PR

Korekta techniczna

Katarzyna Woźniak

Projekt typograficzny serii

Monika Rawska

Projekt okładki

Polkadot Studio Graficzne Aleksandra Woźniak, Hanna Niemierowicz

All Rights Reserved

Authorised translation from the English language edition published by Routledge,
a member of the Taylor & Francis Group

© Copyright by Richard Gross, 2018

© Copyright for this edition by Uniwersytet Łódzki, Łódź 2024

© Copyright for Polish translation by Katarzyna Piszczek 2024

<https://doi.org/10.18778/8331-581-2>

Publikacja sfinansowana ze środków Wydawnictwa Uniwersytetu Łódzkiego

Wydane przez Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego

Wydanie I. W.11201.23.0.M

Ark. wyd. 6; ark. druk. 10,375

ISBN 978-83-8331-581-2

e-ISBN 978-83-8331-582-9

SPIIS TREŚCI

1	Strata, żałoba i rozpacz: co oznaczają?	7
2	Doświadczenie i natura żałoby: jak je odczuwamy?	23
3	Próba wyjaśnienia żałoby: po co jest nam ona potrzebna?	41
4	Żałoba jako zjawisko społeczno-kulturowe: w jaki sposób powinniśmy ją przeżywać?	69
5	Żałoba a nasza relacja ze zmarłym: kto umarł?	97
6	Kiedy żałoba staje się skomplikowana?	123
7	Pozytywny aspekt żałoby: rozwój potraumatyczny	141
	Polecana literatura	147
	Bibliografia	155

STRATA, ŻAŁOBA I ROZPACZ CO OZNACZAJĄ?

WSTĘP

Pomysł na napisanie książki o żałobie pojawił się w mojej głowie kilka lat temu, gdy prowadziłem podstawowe szkolenie w Cruse Bereavement Care. Podczas tego kursu uczestnicy odkrywają naturę żałoby, sposoby, w jakie się jej doświadcza, różne formy, jakie może przybierać, a także poglądy i stanowiska dotyczące tego, jaka żałoba jest żałobą „normalną” czy „zdrową”. Tematyka kursu obejmuje również poglądy społeczne i kulturowe dotyczące śmierci i żałoby, a także główne teorie dotyczące żałoby, za pomocą których próbuje się opisać i wyjaśnić, dlaczego ona występuje i jaki jest jej cel.

Jednym z głównych ograniczeń teorii jest fakt, że zawierają one *generalizacje*, czyli że mają one dotyczyć wszystkich jednakowo. Pracując z osobami w żałobie szybko przekonałem się jednak, że każdy przeżywa żałobę na swój unikalny sposób: generalizacje mogą stanowić model, ale prawdziwi ludzie nie wpasowują się teoretyczne w ramy i wzory.

Opierając się na własnym doświadczeniu „utruty” bliskich mi osób stwierdzam, że unikalność żałoby każdego człowieka jest częściowo spowodowana tym, że nigdy nie wiemy, w jaki sposób śmierć drugiej osoby na nas wpłynie – dopóki się nie wydarzy! To, co przewidują (pewne) teorie, to nasza prawdopodobna reakcja, ale nie ma ona często nic wspólnego z rzeczywistością: dopóki dana osoba nie umrze, nie doceniamy prawdziwej natury naszej relacji z tą osobą.

Możemy żałować relacji, którą *wydawało nam się*, że mieliśmy lub tej, którą *chcieliśmy* mieć, a nie tej, którą *rzeczywiście* mieliśmy. Tak samo jak relacje, żałoba również jest skomplikowana.

W tym i pozostałych sześciu rozdziałach spróbuję przedstawić przykłady wyjaśniania zjawiska żałoby pochodzące zarówno z osobistych doświadczeń, jak i teorii; każde z tych źródeł jest na swój sposób trafne. Sądzę jednak, że zanim rozpocznesz, Czytelniku, lekturę, powinienes przyjąć jako przewodnią zasadę, że nie istnieje jeden, „poprawny” sposób przeżywania żałoby, co oznacza, że nie da się zamknąć owego procesu w ramach czasowych: bywa, że żałoba może trwać do końca życia, ponieważ wciąż kochamy osobę, którą utraciliśmy. Mimo że często mówi się, że jedyne pewne rzeczy w życiu są podatki i śmierć, moglibyśmy do tej listy dodać żałobę. To, co łączy śmierć i żałobę, to miłość (czasami „przywiązanie”): oplakujemy zmarłych, których kochaliśmy.

„NAJSZCZERSZE WYRAZY WSPÓŁCZUCIA Z POWODU STRATY”

Powyższe stwierdzenie stało się w krajach zachodnich (zwłaszcza w USA i Wielkiej Brytanii) znanym i niemal wyświechtanym sposobem składania kondolencji z powodu śmierci osoby, która była kimś emocjonalnie znaczącym dla tego, w stronę kogo je wypowiadamy. Jeśli spróbujemy je „rozebrać na części pierwsze”, zauważymy kilka kluczowych pojęć – i założeń – które będą przewijały się w tej książce (może chcielibyście spróbować zrobić to sami).

Zdaję sobie sprawę z tego, że X zmarł (jest *nieboszczykiem*) i wiem, że był ważną osobą w Twoim życiu. *Strata* jest prawdopodobnie najtrudniejszym doświadczeniem, przez które każdy z nas

musi przejść i nieuchronne jest, że będziesz przechodził przez proces *żałoby* po X. Będzie ciężko, ale jest to niezbędna część twojej próby pogodzenia się ze śmiercią X po to, byś mógł żyć dalej.

Co pokazało nam to „rozebranie na części pierwsze”?

Strata odnosi się do utraty, przez śmierć, kogoś, z kim byliśmy blisko emocjonalnie związani (do kogo byliśmy przywiązani) lub kogoś, kto w inny sposób odgrywał w naszym życiu istotną rolę („bliska osoba” lub „partner”). *Żałoba* odnosi się do sposobu, w jaki odpowiadamy na stratę. Jak zobaczymy, może ona przyjmować różne formy, ale zakładamy, że, w ten czy inny sposób, żałoba jest *nieunikniona*. Żałobę powszechnie definiuje się jako *uniwersalną* reakcję na stratę (tzn. taką, którą obserwujemy we wszystkich kulturach i w całej historii ludzkości), obejmującą doświadczenia fizyczne, emocjonalne, poznawcze i duchowe, oraz wyrażaną w zachowaniu na wiele zauważalnych sposobów. Owe doświadczenia i zachowania zostaną opisane szczegółowo w rozdziale 2.

Żałoba jest nie tylko nieunikniona, ale też *potrzebujemy* opłakiwać zmarłego: jest to nasz sposób (sposób Matki Natury?) na pogodzenie się i zaakceptowanie faktu, że bliska osoba umarła. Nieuchronność i potrzeba żałoby wskazują razem na koncepcję „pracy żałoby” (czyli procesu, poprzez który odłączamy się emocjonalnie od zmarłego po to, by nawiązać nowe relacje/przywiązania i żyć dalej).

STRATA PIERWOTNA I WTÓRNA

W poprzednim przykładzie „rozebrania na czynniki pierwsze”, pojęcie „straty” było użyte w sposób metaforyczny (niedosłowny): kiedy ktoś umiera, nie „tracimy” go w ten sam sposób, w jaki tracimy (czy też zazwyczaj, dokładniej, gubimy) klucze czy komórkę (w rzeczywistości nie odgrywamy w jego śmierci żadnej – aktywnej

czy pasywnej – roli). Używanie słowa „strata” na określenie „śmierci” jest nie tylko metaforą, ale również *eufemizmem*: podczas gdy „śmierć” jest „na zawsze”, „strata” dopuszcza możliwość „odnalezienia”. Innymi słowy, „strata” jest łżejsza i miłsza niż „śmierć”, i stanowi delikatniejszy, bardziej „troskliwy” sposób przyjęcia do wiadomości tego, co rzeczywiście się wydarzyło.

Strata w powiedzeniu: „Wyrazy współczucia z powodu straty” jest również *pierwotna*; odnosi się do tego, *kto* zmarł i obejmuje zarówno stratę *fizyczną* (zmarłego nie ma już fizycznie, dosłownie z nami), jak i *relacyjną* (przerwanie relacji lub przywiązania [więzi emocjonalnej] z tą osobą) (Doka & Martin 2010). Co istotne, owo okazanie współczucia nie wyraża – nawet nieświadomie lub nie wprost – żadnego uznania strat *wtórnych* spowodowanych przez stratę pierwotną, które mogą być liczne. Straty te odnoszą się do tego, *co* utraciliśmy: konsekwencji lub niekorzystnych skutków śmierci bliskiej osoby. Na przykład, strata męża lub żony natychmiast pozbawia daną osobę statusu osoby „zameężnej/żonatej”: staje się on/ona wdowcem/wdową, z nową, niepożądaną tożsamością, według której społeczeństwo zaczyna go/ją (re)definiować. Mniej „wyrażna” i „oficjalna” jest zmiana tożsamości będąca następstwem śmierci ostatniego żyjącego rodzica: wielu starszych dorosłych przeżywających tego typu żałobę opisuje to jako zostanie sierotą (wpływ śmierci różnych członków rodziny – lub „pokrewieństwo” – zostanie opisany w rozdziale 5).

Wdowa, przynajmniej według modelu tradycyjnego, może utracić bezpieczeństwo finansowe, którym cieszyła się w trakcie małżeństwa; patrząc tradycyjnie, wdowcy mogą poczuć się pozbawieni osoby, która wykonywała dla nich różne praktyczne zadania (takie jak gotowanie czy pranie). Te i inne konsekwencje straty są w gruncie rzeczy *praktyczne*: odnoszą się one do namacalnych aspektów codziennego życia, które, co do zasady, ktoś inny może

łatwo przejąć. Mają one jednak również znaczenie *psychologiczne*: czerpią one swoje znaczenie z bycia częścią trwającej pomiędzy partnerami relacji.

Jeszcze bardziej psychologicznie i emocjonalnie znaczącymi konsekwencjami są konsekwencje *symboliczne*: utrata czyichś marzeń, nadziei lub wiary (Rando 1993). Wprost i/lub nie wprost, każde przywiązanie jest *zorientowane na przyszłość*: ludzie dzielą ze sobą nadzieje i oczekiwania dotyczące przyszłości ich związku. Śmierć jednej z osób w sposób natychmiastowy i fundamentalny burzy te nadzieje i plany.

Tego typu zaprzepaszczenie marzeń jeszcze bardziej nas porusza wtedy, gdy strata pierwotna dotyczy dziecka. Większość osób, przynajmniej w krajach Zachodu, uważa śmierć dziecka za „najbardziej bolesne i przygnębiające źródło smutku” (Parkes 2006, s. 166). I znów: „Strata dziecka zawsze będzie bolesna, ponieważ jest to w pewnym sensie utrata samego siebie (...). We wszystkich społeczeństwach śmierć małego dziecka wydaje się reprezentować jakiś rodzaj porażki, którą odnosi rodzina lub społeczeństwo, oraz utratę nadziei” (Raphael 1984, s. 227).

Czy dziecko umrze w łonie matki, przy narodzinach czy w okresie niemowlęcym, zniszczeniu ulegają nadzieje i marzenia jego rodziców dotyczące życia dziecka. Odnosi się to również do również starszych dzieci i nastolatków / młodych dorosłych. W każdym przypadku wydaje się, że przyszłość została zniszczona (znów, patrz rozdział 5).

Kolejną znaczącą stratą wtórną może być kwestionowanie swojej wiary religijnej – i być może nawet (przynajmniej tymczasowo) porzucenie owej wiary („Jak może istnieć Bóg, skoro do tego dopuścił?”). Zazwyczaj, dokładnie w takich momentach, wiara służyłaby jako źródło komfortu psychicznego, dlatego kwestionowanie jej przez osobę w żałobie pokazuje, jaki wpływ może wywierać na nas żałoba.

Jedną z teorii dotyczących żałoby, która traktuje straty wtórne jako kluczowe w doświadczaniu żałoby, jest *teoria przeniesienia psychospołecznego* (PSTT) (Parkes 1971). Kiedy umiera bliska osoba, wszystko, co do tej pory uznawaliśmy za pewne w naszym życiu (nasz *hipotetyczny świat* lub „normalność”), zostaje zniszczone: musimy zbudować „nową normalność”, w której nie ma już zmarłego (PSTT jest jedną z kilku teorii żałoby opisanych w rozdziale 3).

CZY ISTNIEJĄ RÓŻNE RODZAJE ŻAŁOBY?

To, w jaki sposób inne osoby postrzegają i odnoszą się do osób owdowiałych może wpływać na ich postrzeganie siebie (ich tożsamość). Jeżeli nowy status społeczny jest bardziej negatywny niż poprzedni, nowa tożsamość osób w żałobie również będzie bardziej negatywna. Jest to jedynie jeden przykład tego, że strata bliskiej osoby jest zjawiskiem *społecznym*: zawsze i nieuchronnie wydarza się ona w konkretnym kontekście społecznym. Jeśli żałoba oznacza dążenie danej osoby do pogodzenia się ze stratą, prawdopodobne jest, że będą na nią wpływać powszechnie podzielane przekonania i oczekiwania dotyczące (a) jej wyrażania i (b) czasu jej trwania. Jeżeli chodzi o punkt (a), „zdroworozsądkowe” rozumienie żałoby uważa za „normalne”, że osoby w żałobie będą przynajmniej widocznie smutne, a jeśli chodzi o (b), owa jawna żałoba (jak również bardziej prywatna, wewnętrzna żałoba) będzie trwała przez, powiedzmy, 12 miesięcy (do pierwszej rocznicy śmierci). Osobom w żałobie często mówi się (w różnych odstępach czasu, najczęściej przed pierwszą rocznicą śmierci), że już powinny „pogodzić się z tym”.

Oznacza to, że jeśli dana osoba nie pokazuje żadnych oczywistych oznak żałoby, albo jeśli ich żałoba jest widoczna i trwa ponad 12 miesięcy, może ona zostać uznana za zachowującą się

„anormalnie” („Martwię się o X; jej żałoba nie jest normalna”). W rzeczywistości, owe nieformalne, zdroworozsądkowe przekonania odnoszą się do dwóch form *powikłanej żałoby*, którą badają psychiatrzy i psychologowie, czyli (i) *nieobecnej (minimalnej, zahamowanej lub opóźnionej)* żałoby oraz, odpowiednio, (ii) żałoby *przewlekłej*¹ (żałoba powikłana zostanie opisana w rozdziale 6).

ŻAŁOBA POZBAWIONA PRAW

Inną istotną manifestacją wpływu norm społecznych na odpowiedź jednostek na stratę jest *żałoba pozbawiona praw*. Mówiąc najprościej, jest to żałoba, która nie jest uznawana przez inne osoby za „legalną” lub „rozsądną”. Określenie to odnosi się do sytuacji, w której strata nie jest otwarcie uznawana, nie zyskuje aprobaty społecznej ani nie można okazywać jej publicznie (Doka 1989; 2002).

Pewne *rodzaje straty* (np. rozwód, śmierć rodzica czy zwierzęcia), *relacji* (np. relacja kochanków, byłych partnerów, osób homoseksualnych), *osób przeżywających żałobę* (np. osób w bardzo podeszłym wieku, bardzo młodych, osób z niepełnosprawnością intelektualną) oraz *okoliczności śmierci* (np. AIDS, samobójstwo, uzależnienie od alkoholu lub narkotyków) mogą być uważane za pozbawione praw (patrz rozdział 4).

W niektórych z tych sytuacji osoby przeżywające żałobę muszą ukrywać ją przed innymi po to, by ukryć relację, która wywołała poczucie straty. Skrajnym przykładem może być sytuacja, gdy

1 Raphael (1984) identyfikuje pojęcia „opóźnionej” i „zahamowanej” żałoby; żałoba „nieobecna” (lub „minimalna”) i „przewlekła” to terminy używane przez Bowlby’ego (1980).

zmarły był kochany „na odległość” (przez kogoś, kogo mógł nawet nie znać). We wszystkich tych przypadkach, w oczach innych (społeczeństwa), te osoby „nie mają prawa” do żałoby².

Żałoba pozbawiona praw jest żałobą (i) „niezauważoną” (np. „nie przyszło mi do głowy, że lesbijka zareaguje na śmierć partnera tak samo jak osoba heteroseksualna”) oraz (ii) „napiętnowaną” (np. skoro związki homoseksualne są „nienaturalne”, ich żałoba również nie może być czymś „naturalnym”).

ŻAŁOBA INTUICYJNA I INSTRUMENTALNA

Innym istotnym rozróżnieniem jest to pomiędzy *żałobą intuicyjną* a *instrumentalną* (Doka & Martin 2010). Pojęcia te oznaczają dwa odrębne wzorce (lub style) żałoby i różnią się w zakresie (i) poznawczych („intelektualnych”) i afektywnych („emocjonalnych”) składowych *wewnętrznego* doświadczenia straty; oraz (ii) *zewnętrznego* wyrazu tego doświadczenia przez jednostkę.

W przypadku *żałoby intuicyjnej* większą ilość energii zużywa się na sferę *afektywną*, a mniej na *poznawczą*. Żałoba składa się głównie z niezwykle bolesnych uczuć (w tym szoku i niedowierzania, przytłaczającego smutku i poczucia utraty kontroli). Żałobnicy intuicyjni mają tendencję do spontanicznego wyrażania swoich bolesnych uczuć poprzez płacz i chęć dzielić się swoimi wewnętrznymi doświadczeniami z innymi osobami.

W przeciwieństwie do żałoby intuicyjnej, *żałoba instrumentalna* przetwarza więcej energii w obszarze *poznawczym*; bolesne uczucia są powstrzymywane: żałoba jest tu bardziej doświadczeniem

2 Albo strata nie jest uznawana za ich osobistą stratę, albo to, co stracili, nie zasługuje na żałobę [przyj. red. nauk.].

intelektualnym. Żałobnicy instrumentalni mogą przekierowywać energię na *działanie*.

Większość ludzi przyjmuje *mieszankę* obu tych stylów, choć konkretna osoba może okazywać większą liczbę zachowań związanych z jednym lub drugim wzorcem. Ogólne reakcje „żałobników mieszanych” lepiej korelują z opisami żałoby obejmującymi *etapy* lub *fazy* (patrz rozdział 2) (Doka & Martin 2010). Na przykład, osoba w żałobie może początkowo czuć potrzebę powstrzymania uczuć po to, by być w stanie zorganizować pogrzeb (i często jest wciąż w szoku); później może ona jednak dać pełny upust uczuciom i poszukiwać pomocy oraz wsparcia. Następnie, pierwszeństwo nad ekspresją afektywną może uzyskać działanie oparte na intelekcie: żałobnik musi wrócić do pracy, wznowić opiekę nad dzieckiem itd.

Żałobnikami intuicyjnymi są częściej kobiety, a instrumentalnymi – mężczyźni. Nie oznacza to jednak, że płeć *determinuje* (lub *jest przyczyną*) stylu żałobnego jednostki; płeć raczej *wpływa* na to, w jaki sposób dana osoba będzie przeżywać żałobę (Doka & Martin 2010).

WSPARCIE W ŻAŁOBIE

Rozróżnienie pomiędzy żałobą intuicyjną a instrumentalną jest istotne dla zrozumienia natury i funkcji *wsparcia udzielanego w żałobie*. W centrum owego wsparcia i poradnictwa znajduje się założenie, że klienci potrzebują uznać i wyrazić swoją żałobę. Podstawowym środkiem, by to móc uczynić, a także podstawowym narzędziem pracy terapeutów i osób wspierających żałobników jest język:

Daj głos boleści! Boleść bowiem niema
Do serca szepce i pękać mu każe
(*Makbet*, 4.3, kwestie 209–210, tłum. L. Ulrich).

Shakespeare mógł opisywać żałobnika intuicyjnego, który jest lepszy w ubieraniu uczuć i myśli w słowa (lub *uzewnętrznianiu* ich w jakikolwiek inny sposób, np. przez sztukę lub muzykę) niż żałobnik instrumentalny: stawia on bezpośrednio czoła swoim uczuciom zamiast przekierowywać je w stronę innych aktywności, tak jak robią to żałobnicy instrumentalni.

Według wielu współczesnych badaczy żałoby, ponowne opowiadanie historii i odtwarzanie bólu jest niezbędną częścią żałoby oraz integralną częścią żałoby intuicyjnej. Pokazuje ono również, że żałobnik intuicyjny podąża „wraz” z żałobą (Doka & Martin 2010, s. 60).

ŻAŁOBA, PRACA ŻAŁOBY I OBCHODZENIE ŻAŁOBY

Pierwszą osobą, która naukowo zajęła się naturą żałoby (patrz rozdział 2) i jej funkcją (patrz rozdział 3) był Zygmunt Freud, słynny austriacki psychoanalityk, który opisał te zagadnienia w książce *Mourning and Melancholia* w 1917 roku (Freud 1917/1953). „Opłakiwanie” (ang. *mourning*) opisuje podejmowane przez osobę w żałobie próby przededefiniowania swojej relacji ze zmarłym, jej poczucia samego siebie i świata zewnętrznego. „Efektywne” opłakiwanie, według Freuda, obejmuje zerwanie więzi emocjonalnych ze zmarłym i zainwestowanie energii emocjonalnej w nowe relacje. Owo emocjonalne odseparowanie się od bliskiej osoby jest osiąganę po przez „pracę żałoby” (bardziej niż pracę „opłakiwania straty”) i jest kluczowym elementem wielu znanych i wpływowych teorii/modeli żałoby (patrz rozdział 2 i 3).

Słowo „opłakiwanie” jest jednakże używane również w całkiem innym znaczeniu i oznacza „wzorowane kulturowo wyrażenia lub rytuały towarzyszące stracie i pozwalające innym rozpoznać,