



Żałoba może być lekarstwem. Jak pomóc osobie po stracie?

Jarosław Krawczak

Plan wykładu

- Trochę o teorii więzi
- Żałoba czym jest i kogo dotyczy
- Proces żałoby
- Patologiczny (atypowy) sposób przeżywania żałoby
- Co robić w żałobie?
- Jak pomóc osobie doświadczającej żałoby?
- Pytania

Teorie więzi

Psychologiczne ujęcie
teorii przywiązania

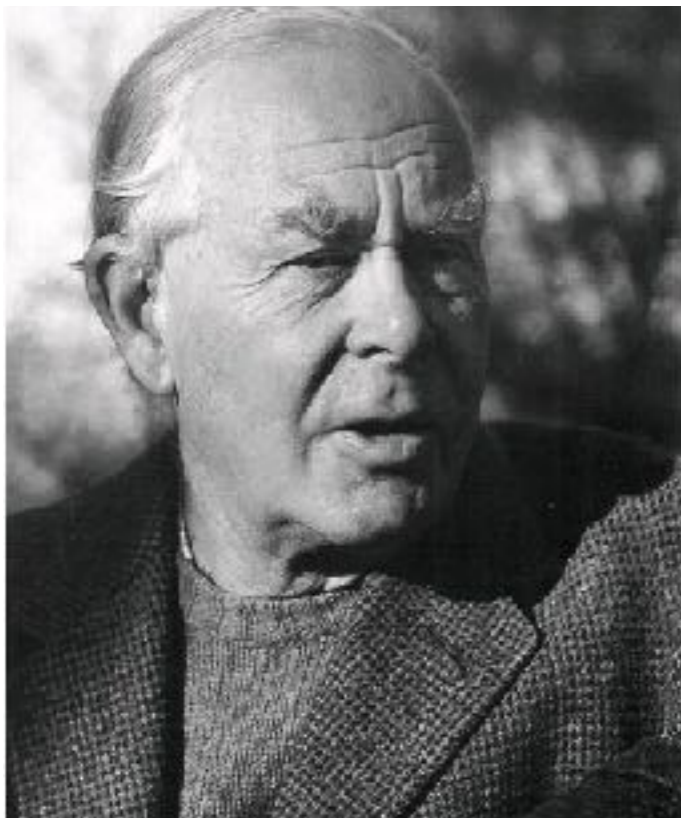




Teoria przywiązania Johna Bowlby'ego

Definicje:

- Twórca John Bowlby, brytyjski lekarz i psychoanalityk, twórca koncepcji przywiązania w latach 30tych ubiegłego stulecia;
- Przywiązanie to system reakcji wrodzonych, który ma podstawowe znaczenie dla rozwoju dziecka. Zapewnia ustalenie więzi, odgrywa podstawową w utrzymaniu równowagi emocjonalnej;
- Przywiązanie odpowiada za tworzenie się specyficznej więzi uczuciowej jednego osobnika z drugim, oparta na dwustronnej aktywności;
- Dziecko pozbawionej bliskiej emocjonalnej więzi z matką może przejawiać zaburzenia funkcjonowania w sferze emocjonalnej, poznawczej, społecznej;
- Przywiązanie bezpieczne, ambiwalentno-lękowe, unikająco-lękowe, zdeorganizowane (Józefik i Iniewicz, 2008).



Teoria przywiązania Johna Bowlby'ego

- JA każdego podmiotu posiada relacyjny charakter.
- Bez pierwotnej silnej więzi i całkowitej symbiozy biologicznej od matki, człowiek jako niezależny byt nie mógłby istnieć.
- Owo biologiczne przywiązanie z czasem przybiera postać więzi psychicznej, nazwanej przez J. Bowlby'ego relacją przywiązania, rozumianą jako naturalna skłonność do tworzenia silnych afektywnych więzi z ważnymi, bliskimi osobami (important others) (Bowlby, 1973, 2007).
- Kluczowym aspektem procesu przywiązania jest emocjonalny charakter więzi posiadającej ogromne znaczenie rozwojowe (Stelcer & Spaczyńska, 2007).
- Teoria przywiązania służy też do wyjaśniania różnych form stresu emocjonalnego i zaburzeń osobowości, będących odpowiedzią na niechcianą separację od obiektu przywiązania.
- Tłumaczy też trwanie w więzi, która nie jest bezpieczna dla podmiotu. Wśród emocji pojawiających się w takiej sytuacji wymienia się najczęściej lęk, złość, depresję, czy emocjonalne odizolowanie, smutek, żal po stracie w różnych jego formach (Bowlby, 1973).

CO TO JEST ŻAŁOBA?

Próba zdefiniowania

Co na to Freud?

Zjawisko żałoby w literaturze psychologicznej pojawiło się w tekście Zygmunta Freuda (1992), gdzie zostało przedstawione jako proces stopniowej utraty energii i zaangażowanej dotychczas w budowanie więzi łączącej osieroconego z obiektem przywiązania lub ze zmarłą osobą.

Freud dostrzegł podobieństwo pomiędzy obrazem żałoby i melancholii, które cechuje obniżenie nastroju, utrata zainteresowania światem zewnętrznym, pełna świadomość niemożności zastąpienia utraconego obiektu miłości innym (Freud, 1992).



Co na to Freud?



Pierwszy Freud opisał istotność psychologicznego systemu poszukiwania w „Żałobie i Melancholii”.

Aby **żałoba została rozwiązana**, musi dojść do przemieszczenia kateksji libido na żyjące osoby. Mówiąc językiem neurobiologii afektywnej, aktywowany system poszukiwania powinien zwiększyć aktywność w poszukiwaniu zasobów rekompensujących utratę.

Według Freuda (1915, 1917) w patologicznej żałobie nie ma inwestycji libido w zewnętrzne obiekty, zamiast tego dochodzi do identyfikowania się z obiektem.

Czym jest żałoba?

- Żałoba jest utratą inwestycji libido w obiekt, który się traci (Freud, 1915, 1917)
- Osoba osierocona, która opłakuje zerwaną więź, żałoba jest reakcją na to zjawisko, w jakimś stopniu opłakuje także samą siebie, utratę części swego wewnętrznego świata i tożsamości współtworzonej ze zmarłym (Block, 2006).
- Pomimo, że już nieistniejąca w realnym świecie relacja ze zmarłym, zawsze w jakimś stopniu nadawać będzie sens istnienia osobie osieroconej.
- Żałoba jest procesem dokonywania koniecznych zmian w charakterze sposobu zachowania więzi ze zmarłym. Osierocony zachowując w pamięci zmarłego przepracowuje proces żalu po stracie tak, ażeby pamięć nie była tak bardzo bolesna by uniemożliwić realizację własnych celów rozwojowych w życiu.
- Stanowi naturalną reakcję człowieka na wydarzenie krytyczne, jakim jest śmierć (Badura-Madej, 1996).

Czym jest żałoba?

- Przeżywanie żałoby pełni bardzo ważną funkcję adaptacyjną.
- Jest to proces społecznej, somatycznej i psychologicznej reakcji, będącej odpowiedzią na utratę, wraz ze wszystkimi jej konsekwencjami.
- Mimo że zewnętrznie może przypominać chorobę (spełnia prawie wszystkie kryteria choroby – osoba osierocona czuje się subiektywnie źle, jej zdrowie i funkcjonowanie społeczne pogarsza się), trzeba zawsze pamiętać, że żałoba zdecydowanie jest naturalną reakcją na krytyczne wydarzenie śmierci (Krawczak, 2010)

Tabela 1. Objawy towarzyszące procesowi żałoby

Fizyczne	Behawioralne	Poznawcze	Emocjonalne	Duchowe
Pustka w żołądku	Zaburzenia snu	Szok	Żal	Kryzys duchowy
Zmęczenie	Zaburzenia apetytu	Niedowierzenie	Smutek	Złość na Boga
Drażliwość	Natęctwa	Poczucie obecności zmarłego	Poczucie winy	Poczucie bezsensu
Bezdech	Płacz	Zaburzenia pamięci	Osamotnienie	„Dlaczego?”
Suchość w gardle	Wycofanie społeczne	Zaburzenia koncentracji	Obwinianie się	Zmiana stosunku do siebie
Oslabienie	Roztargnienie	Brak decyzyjności	Pustka	Kryzys wiary
Bóle	Utrata zainteresowania otoczeniem	Splątanie	Bezradność	Kryzys światopoglądowy

Źródło: opracowanie własne na podstawie literatury

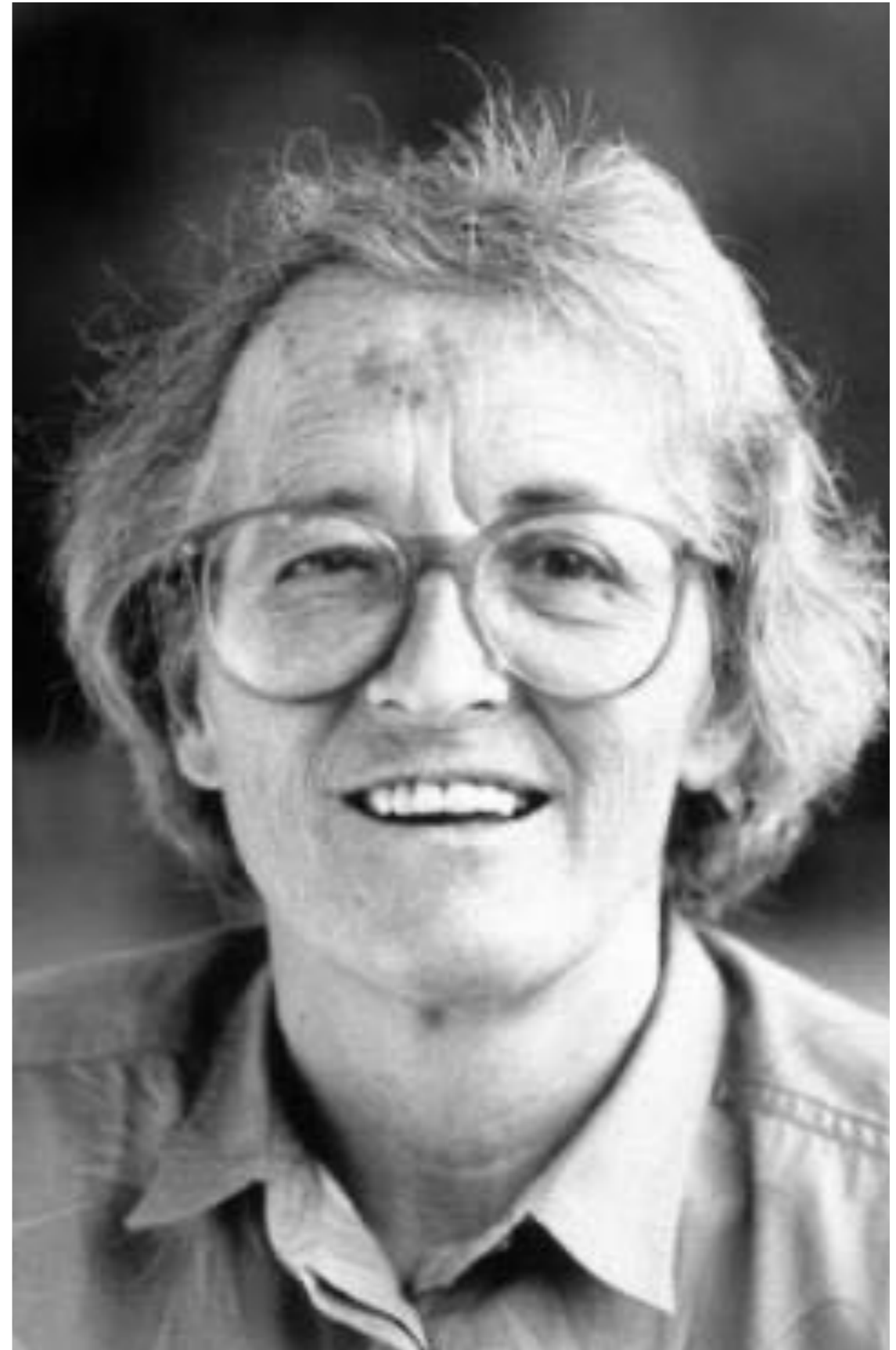


Etapy procesu żałoby

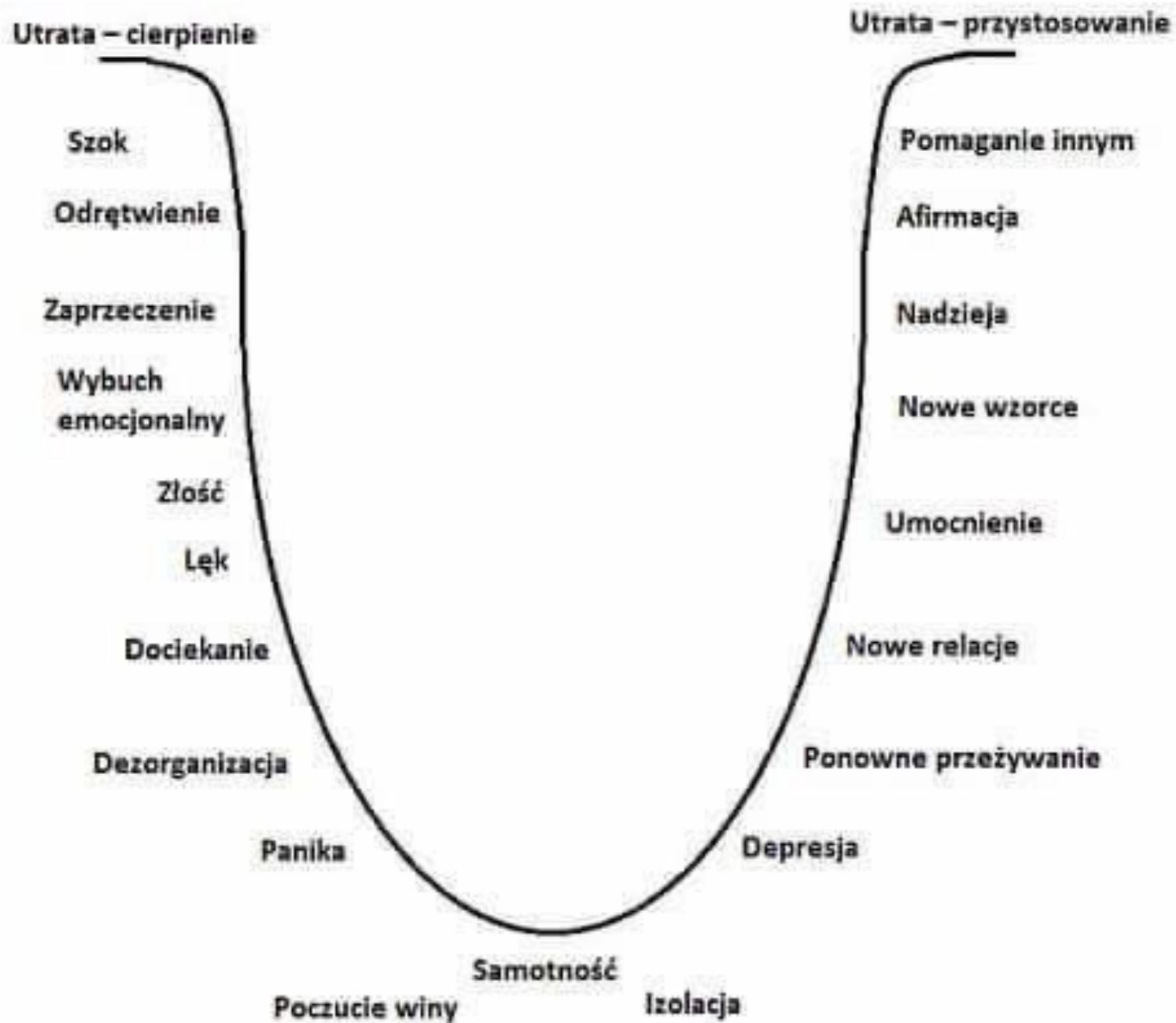
Po kolei czy nie?

Model żałoby Kübler-Ross

1926 – 2004



ETAPY ŻAŁOBY I ZWIĄZANE Z NIMI EMOCJE



5 etapów żałoby wyróżnionych przez Kübler-Ross:

1. **Szok i zaprzeczenie** – W chwili, gdy człowiek zostanie poinformowany o stracie (bliskiej osoby, zdrowia i in.) nie może on uwierzyć w to, co się wydarzyło. Nawet, jeżeli był tego świadkiem, myśli, że to tylko zły sen lub koszmarna pomyłka.
2. **Gniew** – Ten etap związany jest z niepohamowaną złością na cały świat, los, karmę, czy też Boga. Złość może być też kierowana na siebie. Można odczuwać też zazdrość, że innych nie spotkał taki los i mogą cieszyć się życiem, w przeciwieństwie do osoby doświadczającej bolesnej utraty. Czasem pojawia się też zawiść. UKRYTA ZŁOŚĆ NA ZMARŁEGO
3. **Negocjacja lub targowanie się** – To faza negocjowania z bogiem i losem, proszenia o ocalenie ważnej osoby (od śmierci, choroby) w zamian za utratę czegoś innego (pracy, miłości, własnego zdrowia) bądź obiecywanie poprawy swego zachowania w zamian za odwrócenie złego losu.
4. **Depresja** – Na tym etapie przeżywa się rozpacz, bezsilność, poczucie beznadziei i gorycz. Do danej osoby zaczyna docierać prawda i zaczyna rozumieć sytuację oraz fakt, że jej życie uległo zmianie. Etap ten charakteryzuje się zmniejszoną aktywnością, apatycznością i niezdolnością do podejmowania wysiłku, a przyszłość jawi się w czarnych barwach.
5. **Akceptacja** – Ostatnim etapem jest pogodzenie się ze stratą i powrót do normalnego życia.

„Doświadczyliśmy tej samej straty, dlaczego nie doświadczamy takiej samej żałoby?”

– Kathleen R. Gilbert

Przepracowanie żałoby

Trzeba jeszcze pamiętać, że etapy te nie muszą tak wyglądać, że żałoba może przebiegać inaczej niż przedstawiony wyżej schemat.

Fazy żałoby często się łączą, przenikają, zamieniają kolejnością, a nawet powtarzają.

Jeśli jednak któraś z faz trwa zbyt długo, może to oznaczać konieczność interwencji psychoterapeuty. Nie każdy człowiek sam potrafi sobie poradzić z negatywnymi emocjami. Tak naprawdę cały okres żałoby zależy od poziomu wrażliwości człowieka.

Warto pamiętać, że osoby przeżywające stratę wcale nie potrzebują pocieszenia. Bliscy jednak mają obowiązek mądrego towarzyszenia im w cierpieniu i powinni ocenić, czy należy szukać pomocy psychoterapeutycznej (Krawczak, 2010)



Żałoba atypowa (powikłana)

Żałoba atypowa

- Zahamowanie ekspresji uczuć/brak ekspresji;
- Intensyfikacja objawów i przedłużenie ich czasu trwania.

Atypowa żałoba – wzorce przebiegu (Lindemann)

- Lękowe unikanie osób, miejsc i przedmiotów związanych ze zmarłym przy silnym natężeniu poczucia winy i gniewu wobec osób i okoliczności związanych ze śmiercią.
- Brak przeżywania straty, gniew wobec osób związanych ze śmiercią i idealizacja zmarłej osoby.
- Utrzymujący się żal, choroby somatyczne, natrętne sny o zmarłym.

Atypowa żałoba – Mumifikacja (Goreg)

- Starania osieroconego, by utrzymać codzienny tryb życia sprzed śmierci bliskiej osoby.
- Zmniejszenie zakresu i intensywności reakcji emocjonalnych oraz zawężenie kontaktów społecznych.

Psychologiczne mechanizmy atypowej żałoby

- Poczucie winy, samooskarżanie, wrogość;
- Patologiczna identyfikacja z osobą zmarłą (przejmowanie symptomów choroby, jej zachowania – często tych nieakceptowanych – w celu utrzymania za wszelką cenę niezminionej więzi ze zmarłym).

Czynniki ryzyka atypowej żałoby (Namysłowska, 1976)

- Brak naturalnej sieci wsparcia;
- Trudność z wyrażaniem uczuć, cechy osobowości zależnej;
- Ambiwalencja we wcześniejszym związku ze zmarłym;
- Nagromadzenie dużej liczby niekorzystnych zmian spowodowanych śmiercią;
- Nieakceptowanie/odrzucanie pomocy.



Jak pomóc

osobie po stracie?

Pomoc w żałobie

Podstawowa zasada:

Koncentracja na uczuciach związanych z utraconą osobą i normalizacja doznań – ciągłe wyjaśnianie, że to co czują jest naturalne.

Pomoc w żałobie

- Wspieranie procesu akceptowania bólu, samotności i poczucia opuszczenia;
- Przepracowanie relacji ze zmarłym (zwłaszcza wrogich, ambiwalentnych, pełnych żalu i pretensji);
- Opanowanie lęku przed stratą zdrowia i własną śmiercią.
- Nawiązanie kontaktu z osobą osieroconą.
- Stworzenie warunków i atmosfery do rozmowy i wyrażanie uczuć.
- Okazywanie miłości i opieki, poświęcanie uwagi.
- Zachęcanie do dzielenia się swoimi emocjami. Pomoc w ich wyrażeniu i zrozumieniu.
- Dzielenie żałoby.
- Płacz jako naturalna reakcja na stratę.

Pomoc w żałobie

Co robić w poszczególnych stadiach żałoby?

STADIUM	Pożądane zachowania
Szok, rozpacz, lęk, izolacja	Zachęcanie do szukania pomocy w codziennych zajęciach, wsparcia w rodzinie
Smutek	Skłanianie do wyrażania emocji i ich rozładowania
Samotność	Namawianie do odpoczynku i odprężenia, aktywności fizycznej
Gniew i poczucie winy	Skupianie się na zdrowych myślach, odzyskiwaniu poczucia kontroli, pozytywnym spojrzeniu na stratę
Depresja	Empatia, obecność, słuchanie, autentyczna troska
Zwrot ku przyszłości	Przekształcenie emocji negatywnych w energię do pozytywnych działań

Pomoc w żałobie

- sytuacje nagłe

- Towarzyszenie osobie w żałobie;
- Niesienie ulgi, nawet drobnymi przysługami;
- Reagowanie na każdą zmianę stanu psychofizycznego;
- Podtrzymywanie kontaktu poprzez rozmowę bądź wspieranie swoją obecnością;
- Obserwowanie i analizowanie uczuć oraz zachowań;

**Nie szukaj pozytywnych
stron utraty!**



Kiedy potrzebna jest fachowa pomoc?

Jak pomaga psychoterapeuta?

Psychologiczna pomoc osobie pogrążonej w żałobie koncentruje się na odnalezieniu i wspólnym przebyciu drogi od bólu utraty do wewnętrznej równowagi, dojrzałego smutku, wyrażającego się w pogodzie ducha. Wyróżnia się kilka zadań takiej pomocy, dostosowanych do etapów żałoby.

- Pomoc w akceptacji rzeczywistości poprzez przejście od negacji do uznania faktów.
- Pomoc w odreagowaniu emocji czyli w nawiązaniu kontaktu z własnymi uczuciami.
- Przystosowanie do nowej rzeczywistości.
- Odnowienie sił i zainwestowanie ich w nowe układy i sytuacje. Przekierowanie uwagi od tego, co utracone, na to, co czeka w przyszłości.

Kiedy pojawia się terapeuta?

- Od razu po stracie, gdy...?
- Pojawienie się w wyniku powikłań

Mity dotyczące żałoby

- rozpacz jest nieuniknioną reakcją po stracie; oczekuje się, że osoby w żałobie będą przeżywać intensywne cierpienie;
- cierpienie jest koniecznym doświadczeniem w normalnej żałobie; brak obecności cierpienia prowadzi do patologii żałoby;
- niezbędna jest konfrontacja ze stratą i przepracowanie myśli i emocji, które jej towarzyszą, szczególnie tych negatywnych;
- normalna żałoba kończy się wyzdrowieniem i powrotem do stanu sprzed straty;
- pozytywne emocje nie występują w okresie żałoby; ich obecność jest wyrazem negowania straty i ukrywania cierpienia;
- ważne jest, aby osoba w żałobie zrezygnowała z więzi z osobą zmarłą i nawiązała nowe relacje;
- żałoba zachodzi w określony sposób, w którym można wyróżnić fazy;
- u osób, których bliscy są terminalnie chorzy, żałoba zaczyna się z momentem antycypowania śmierci;
- osoba w żałobie powinna odnaleźć znaczenie poniesionej straty;
- prawidłowe radzenie sobie ze stratą jest oparte na świadomej konfrontacji ze śmiercią bliskiej osoby.
- mechanizm wyparcia niesie ze sobą negatywne skutki dla osoby w żałobie.



Czy angażować dziecko w pogrzeb i przeżywanie straty bliskiej osoby?



Czy angażować dziecko w pogrzeb i przeżywanie straty bliskiej osoby?

TAK!!!

Problemy

- Czy dziecko powinno mieć kontakt ze śmiercią?

Problemy

- Czy dziecko powinno mieć kontakt ze śmiercią?
- Jak powiedzieć dziecku o stracie?

Problemy

- Czy dziecko powinno mieć kontakt ze śmiercią?
- Jak powiedzieć dziecku o stracie?
- Czy zabierać dziecko na pogrzeb?



Czy angażować dziecko w pogrzeb i przeżywanie straty bliskiej osoby?

TAK!!!

Problemy cd.

- Kiedy nie można się pożegnać

Problemy cd.

- Kiedy nie można się pożegnać
- Kiedy ktoś nie chce zakończyć żałoby

Problemy cd.

- Kiedy nie można się pożegnać
- Kiedy ktoś nie chce zakończyć żałoby
- Poczucie winy w żałobie

Problemy cd.

- Kiedy nie można się pożegnać
- Kiedy ktoś nie chce zakończyć żałoby
- Poczucie winy w żałobie
- Żałoba po dziecku - jakie słowa to opisują?

Problemy cd.

- Kiedy nie można się pożegnać
- Kiedy ktoś nie chce zakończyć żałoby
- Poczucie winy w żałobie
- Żałoba po dziecku - jakie słowa to opisują?
- Żałoba w przypadku śmierci samobójczej

Problemy cd.

- Kiedy nie można się pożegnać
- Kiedy ktoś nie chce zakończyć żałoby
- Poczucie winy w żałobie
- Żałoba po dziecku - jakie słowa to opisują?
- Żałoba w przypadku śmierci samobójczej
- Żałoba po kimś „niekochanym”

Problemy cd.

- Kiedy nie można się pożegnać
- Kiedy ktoś nie chce zakończyć żałoby
- Poczucie winy w żałobie
- Żałoba po dziecku - jakie słowa to opisują?
- Żałoba w przypadku śmierci samobójczej
- Żałoba po kimś „niekochanym”
- Żałoba nie po kimś tylko po czymś

Problemy cd.

- Kiedy nie można się pożegnać
- Kiedy ktoś nie chce zakończyć żałoby
- Poczucie winy w żałobie
- Żałoba po dziecku - jakie słowa to opisują?
- Żałoba w przypadku śmierci samobójczej
- Żałoba po kimś „niekochanym”
- Żałoba nie po kimś tylko po czymś
- Reakcja rocznicowa

PAMIĘTAJ!

- Rozpoczęcie żałoby wymaga najpierw akceptacji straty.
- Nie należy porównywać sposobów, w jaki ludzie przeżywają swój smutek.
- Nie ma dwóch ludzi, którzy będą odczuwać stratę bliskiej osoby dokładnie w ten sam sposób.
- Zadaniem żałoby jest przede wszystkim przeżywanie jej poszczególnych etapów w celu zaakceptowania rzeczywistości i powrotu do życia.
- Przedłużająca się żałoba powinna budzić niepokój i wymaga interwencji psychoterapeuty.
- Być przygotowanym na śmierć nie oznacza, że chcę umrzeć dzisiaj (Krawczak, 2010).

Literatura

1. Alexander H., Doświadczenie żałoby. Różne rodzaje śmierci różne typy żałoby, Wydawnictwo: W drodze, Poznań, 2001.
2. B. Stelcer B., Opieka nad rodziną w okresie żałoby. Pielęg. Pol. nr 2 (20) s. 334-337. Ann. UMCS Sect. D, Vol. 55 suppl. 7, 2005, str. 283-286.
3. Block B. L., Czy można umierać bez lęku?, Pedagogia Christiana 1 (17), 2006, s. 47-60.
4. Bowlby J., Loss: Sadness and Depression, New York: Basic Books, 1973.
5. Bowlby J., Przywiązanie, PWN, Warszawa, 2007.
6. Bretheron I., The Origins of Attachment Theory: John Bowlby and Mary Ainsworth, Developmental Psychology, 1992, 28, str. 759-775.
7. Brudkiewicz, P. (2013). Żałoba i depresja w przebiegu żałoby. Psychiatria mp.pl. <https://psychiatria.mp.pl/choroby/91656,zaloba-i-depresja-w-przebiegu-zaloby>
8. Carrington N.A., Bogetz B.P., Normal Grief and Bereavement: Letters From Home, Journal of Palliative Medicine, 2004, vol. 7, nr 2, str. 309-323.
9. Corr, C. A., Developmental perspectives on grief and mourning. In. K. J. Doka & J. D. Davidson eds. Living with grief: Who we are, how we grieve, Philadelphia: Brunner/Mazel, 1998, str. 143-159.
10. Freud Z., Żałoba i melancholia, [W] Depresja. Ujęcie psychoanalityczne (red.) Walewska K., Pawlik J. PWN, Warszawa, 1992, str. 28-41.
11. Józefik i Iniewicz, Koncepcja przywiązania. Od teorii do praktyki klinicznej, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2008
12. Klass D, Silverman PR, Nickman SL: Continuing Bonds, New Understandings of Grief. Washington, D.C., Taylor and Francis, 1996.
13. Klein M., Żałoba i jej związek ze stanami maniakalno-depresyjnymi, [w] K. Walewska, J. (red.) Depresja ujęcie psychoanalityczne, PWN, Warszawa, 1992, str. 42-72.
14. Krawczak J., Żałoba może być lekarstwem, Niedziela Ogólnopolska 44/2010, 2010, str. 8-9
15. Kubler – Ross E., Rozmowy o śmierci i umieraniu, Media Rodzina, Poznań, 1998.
16. Kübler-Ross, E. (1979). Rozmowy o śmierci i umieraniu. Wyd. Media Rodzina.
17. Lindemann E., Symptomatology and management of acute grief. American Journal of Psychiatry, 1994;15, str. 155-160.
18. Mogenson G., Greeting the angels: An imaginal view of the mourning process, Baywood Publishing Company, Amilywilly New York, 1995.
19. Parkes C.M., Bereavement: Studies of Grief in Adult Life, London: Tavistock, 1972.
20. Parkes C.M., Laungini P., Young B., Przemijanie w Kulturach, Obyczaje żałobne, pocieszenie i wsparcie. Wydawnictwo Astrum, Wrocław, 2001.
21. Rando T., Grief, Dying, and Death, Research Press Company, Illinois, 1984.
22. Rubin. S. (1985). The resolution of bereavement: A clinical focus on the relationship to the deceased. Psychotherapy: Theory, Research, Training and Practice. 1985, 22, str. 231-235.
23. Rynearson E., McCreery J. Bereavement after homicide: A synergism of trauma and loss. American Journal of Psychiatry 1993; 150: str. 258-261.
24. Silverman P.R., Klass D., Introduction: what's the problem? [w] D. Klass, P.R. Silvermann and S.L. Nickmann (eds) Continuing Bonds. New Understanding of Grief. Bristol, PS: Taylor & Francis, 1996.
25. Stelcer B., Gorzka cena miłości, czyli o bólu żałoby. Paedag. Christ. 2006 nr 1 (17) s. 111-122.
26. Stelcer B., Osierocenie dorosłych – problem radzenia sobie z żalem po stracie. - Ann. UMCS Sect. D 2000 Vol. 55 suppl. 7 s. 283-286.
27. Stelcer B., Spaczyńska N., Spełnione życie – kilka uwag o znaczeniu więzi. Ann. UMCS Sect. D Vol. 62 suppl. 18 nr 8, 2007, s. 11-14.
28. Tucholska S., Psychologiczna analiza procesu żałoby, [w:] Steuden S., Tucholska S., Psychoogiczne aspekty doświadczania żałoby, Wydawnictwo KUL, Lublin, 2009.
29. Wallbank S., Facing Grief: the bereavement and the young adulthood, The Lutterworth Press, Cambridge, 1991.
30. Walter T., The revival of death. London: Routledge, 1994.
31. Worden W., Grief Counselling and Grief Therapy, Tavistock/Routledge, London, 1991.
32. Yalom, I. (1989). Kat miłości. Opowieści psychoterapeutyczne. Wyd. Jacek Santorski&CO.
33. Żałoba po stracie – etapy i wsparcie. <https://www.zwrotnikraka.pl/zaloba-po-stracie-etapy-wsparcie/>

„Zdało się oczom głupich, że pomarli, zejście ich poczytano za nieszczęście. Po nieznacznym skarceniu dostąpią dóbr wielkich, Bóg ich bowiem doświadczył i znalazł ich godnymi siebie.”

–Mdr 3,2.5



Dziękuję za uwagę :)