

Barbara PILECKA*

*Wydział Filozoficzny, Akademia Ignatianum w Krakowie

Różne strony procesu żałoby

Streszczenie

W artykule przedstawiono różne koncepcje procesu żałoby. FREUD jako pierwszy wyjaśnił psychodynamiczny proces żałoby, podkreślając doznania niepowetowanej straty i konieczność stopniowego odzwyczajania się od kogoś bliskiego. BOWLBY stworzył alternatywną teorię procesu żałoby, zaznaczając stopniowe wygasanie żalu po stracie, po okresie silnego pragnienia odzyskania osoby, która odeszła. Interesującą koncepcję żałoby przedstawia KENNEDY, kładąc nacisk na wykorzystanie roli wyobraźni w ukojeniu bólu psychicznego po śmierci drogiej osoby. Również duże znaczenie dla praktyki terapeutycznej ma Teoria Poszukiwania Więzi nawiązująca do podtrzymania więzów ze zmarłym przy wykorzystaniu wyobraźni (SOCHOS, BONE).

Funkcją procesu żałoby jest oderwanie myśli i uczuć od zmarłego i powrót do codziennego życia utrudniony przez niechęć ponownego rozstania się z bliskim.

Artykuł zawiera również pewne wskazania terapeutyczne dotyczące rozwiązania procesu żałoby ze szczególnym uwzględnieniem roli uważności w przekształceniu bólu psychicznego i wykorzystaniu go do rozwoju osobowości.

Słowa kluczowe: proces żałoby – kryzys psychiczny – uważność – traumatyczne doświadczenia – świadomość uczuć

Freudowskie koncepcje żałoby

Przez całe życie dotykają nas straty; szczególnie bolesne są te, spowodowane śmiercią kogoś bliskiego. Niektórym osobom starszym życie przedstawia się jako seria strat, jako jeden łańcuch rozstań. Różne kierunki psychologiczne wskazują odmienne sposoby traktowania żalu po stracie. Wiele dla zrozumienia procesu żałoby wniósł Zygmunt FREUD, który w 1917 roku opublikował krótki artykuł pt. „Żałoba i melancholia”¹. Przedstawił w nim psychoanalityczne wyjaśnienie straty, żalu i procesu żałoby. To wyjaśnienie okazało się jednym z najważniejszych przyczynków psychoanalizy do zrozumienia cierpienia.

Angażujemy wiele psychicznej energii w innych ludzi i w związku z nimi. Energia zostaje zainwestowana nie tylko w związku z osobami znaczącymi, ale również we wspomnienia, powiązania, skojarzenia. *Id* przywiera do danego obiektu lub idei; ten związek go zaspokaja, spełnia. Patrioci kochają swój kraj, rodzice nie przestają kochać własnego dziecka, nawet gdy odejdzie z domu rodzinnego.

Im związek jest ważniejszy, tym więcej energii psychicznej jest zaangażowanej. Odejście osoby ważnej dla nas zazwyczaj powoduje stratę zainteresowania otaczającym światem i innymi ludźmi. Poraża żalem. Intensywność żalu jest wyznacznikiem wagi związku. Im związek ważniejszy, tym strata jest bardziej bolesna.

Strata ma charakter uniwersalny; wszyscy ludzie doświadczają strat. Właściwie całe życie możemy być w procesie żałoby, bo straty zdarzają się często². Straty dotykają nas już w okresie wczesnego dzieciństwa. Ale wspomnienia z dzieciństwa są zniekształcone. FREUD, twórca psychoanalizy³, wierzył, iż ludzie zmieniają historie swojego życia dzięki pamięci i nawet nie wiedzą o tym. Nasze wspomnienia nie

¹ Por. FREUD, *Żałoba i melancholia*, s. 147–159.

² Por. *Ibid.* s. 147–159.

³ Por. VON UNWERTH, *Freud's Requiem*.

są wiarygodnymi archiwami, tak jak nam się wydaje, przechowującymi wiernie i szczegółowo doświadczenia życia. Nie są to fotografie lub filmy dokumentalne rzetelnie oddające ówczesną rzeczywistość. Psychiczne mechanizmy obronne nie dopuszczają do świadomości tego, co jest zbyt trudne lub niewygodne, i dlatego wspomnienia mogą się zniekształcać.

Powszechna trudność odtwarzania przykrych doświadczeń najwcześniejszego dzieciństwa jest skutkiem amnezji, którą przynosi represja. Jest to też związane z chaosem panującym w pierwszych latach życia dziecka. Szczególną rolę odgrywają tutaj doświadczenia związane z kompleksem Edypa⁴. Nieświadomie piszemy jeszcze raz historię naszego życia, mieszając rzeczywistość przeszłości z fantazjami, pragnieniami, żalem.

Zatem również wspomnienia wczesnych strat są w pewnym stopniu zniekształcone poprzez działanie mechanizmów obronnych. Nie ma jednak wątpliwości, iż odejście osoby znaczącej jest bolesne, staje się źródłem dotkliwego cierpienia. Proces żałoby odnawia się przy wspomnieniach i skojarzeniach ze zmarłym. Ból psychiczny jednak słabnie w miarę trwania procesu żałoby.

Zakończenie procesu żałoby wymaga „odwrócenia się plecami do świata realnego” i podjęcia żmudnej pracy, aby uwolnić się od bólu rozstania. Testowanie rzeczywistości wskazuje, że ukochany obiekt już nie istnieje. Rodzi się pragnienie wycofania całego *libido* z przywiązania do obiektu. To żądanie wywołuje sprzeciw. Jak wynika z ogólnej obserwacji, ludzie nigdy chętnie nie wycofują się z libidalnej pozycji. Sprzeciw jest tak silny, że człowiek może odwrócić się od rzeczywistości. Przywiera wtedy do obiektu za pośrednictwem marzeń na jawie, a niekiedy halucynacji związanych z osobą zmarłą, która zza grobu roztacza opiekę nad swoim bliskim lub go odwiedza. Proces żałoby czy też praca żałoby wymagają czasu i psychicznej energii.

Każde pojedyncze wspomnienie i oczekiwanie, za pomocą których *libido* jest związane z obiektem, musi być wydobyte: intensywnie analizowane⁵.

⁴ Por. FREUD za SALBER, *Nieznany ląd*.

⁵ Por. FREUD za KAHN, *Basic Freud*.

U ludzi w procesie żalu po stracie występuje konflikt pomiędzy pragnieniem zatrzymania zmarłego a chęcią wyrażenia zgody, aby już odszedł. Wtedy ujawnia się poczucie winy, gdy chociaż na chwilę odrywają się od rozpamiętywania straty. Poczucie winy rysuje się również wtedy, gdy podwyższa się nastrój. Czują się jakby strażnikami pamięci o zmarłym i osłabienie bólu wywołanego stratą jest sygnałem dla nich, że już wszyscy pewnie zapomnieli.

Ból rozstania z kimś bliskim, ważnym jest uzależniony od siły więzi łączących ze zmarłym, jak i od wieku osoby, która odeszła. W grę wchodzi również okoliczności śmierci.

Dobłą ilustracją tego zagadnienia jest reakcja FREUDA na śmierć własnej matki. Na rok przed jej śmiercią napisał: „Utrata matki musi być czymś bardzo szczególnym, z niczym nieporównywalnym i poruszać w sposób, który trudno pojąć”⁶. W liście do przyjaciela wspominał również, iż jego matka jeszcze żyje: „To ona zagradza mi drogę do wymarzonego odpoczynku, do wiecznej pustki”⁷. FREUD obawiał się, że jego odejście sprawiłoby matce wiele bólu. Sądził bowiem,

iz tylko więz z synem daje matce nieograniczone zaspokojenie, jest ona najdoskonalszym i najbardziej pierwotnym ze wszystkich ludzkich związków, jest wolna od ambiwalencji. A to dlatego, że matka może przenieść na syna stłumioną wcześniej ambicję uzyskaną za jego pośrednictwem zaspokojenia tych wszystkich życzeń, jakie zrodził w niej kompleks męskości⁸.

Wbrew oczekiwaniu, po stracie matki nie odczuwał żadnego bólu, żadnego smutku. Tłumaczył to okolicznościami śmierci, współczuciem dla jej bezradności. Ważne było poczucie wyzwolenia od obowiązku życia: „Przecież nie wolno mi było umrzeć, dopóki ona była przy życiu, a teraz mogę”⁹.

⁶ SALBER, *Nieznany ląd*, s. 39.

⁷ *Ibid.* s. 39.

⁸ *Ibid.* s. 39.

⁹ *Ibid.* s. 39.

FREUD uważał, iż strata kogoś jest niepowetowana¹⁰. Ból żałoby przygasa, ale jest świadomość, iż odszedł ktoś niezastąpiony. Po śmierci córki napisał:

choć wiemy, iż ten bolesny stan minie, wiemy także, iż po zostaniu niepokieszeni, nikt ani nic nie powetuje nam tej straty. Choćby nie wiadomo co wypełniło tę lukę, choćby napęliłoby ją kompletnie, będzie to zawsze już coś innego¹¹.

Relacje z innymi wprawdzie układają się według powtarzających się wzorów, ale każda z nich naznaczona jest piętnem indywidualności i niepowtarzalnej, unikatowej osoby oraz specyficznego świata, w którym żyje.

Koniec procesu żałoby oznacza tylko koniec dotkliwego bólu, pozostaje jednak świadomość pustki, wyrwy spowodowanej odejściem zmarłego. Proces żałoby, aby dobiegł do końca, wymaga wycofania energii nasyconej miłością z obrazów utraconej osoby. Przywieranie do obrazu zmarłego uniemożliwia pełne zainwestowanie energii w nowy obiekt. Jednym ze sposobów rezygnacji z utraconego obrazu jest introjkcja. Stracony obiekt staje się częścią Ja. Najczęściej zdarza się to wtedy, gdy związek ze zmarłym miał ambiwalentny charakter. Wówczas cień straconego obiektu pada na *ego*. Introjkcja to ostatnia możliwość wyrażenia gniewu, wiążącego się z miłością. Każda bowiem miłość, każde nawet najczulsze uczucie jest naznaczone ambiwalencją uczuć. W każdym naszym uczuciu jest pewna doza podświadomych, wrogich uczuć. Wolna od tej niebezpiecznej dawki może być tylko miłość matki do syna¹². W czasie naznaczonego cierpieniem procesu żałoby ambiwalencja uczuć wobec zmarłego wywiera piętno, staje się zarzewiem poczucia winy. Ponadto oplakujący mógł mieć bardziej lub mniej nieuświadomione myśli, że „dobrze by było”, gdyby dana osoba umarła. Myśli te odrzucił jako rażąco niezgodne z systemem wartości etycznych. Po śmierci bliskiego wywołują one poczucie winy.

¹⁰ Por. APPIGNANESI & FORRESTER, *Kobiety Freuda*.

¹¹ *Ibid.*

¹² Por. FREUD, *Poza zasadą przyjemności*.

Pomyślne zakończenie trudnego okresu żałoby zostawia osobę dotkniętą stratą z łagodnym wewnętrznym obrazem utraconego obiektu¹³. Oznacza to, że osoba, która odeszła, jest wprawdzie częścią naszego Ja, ale obraz jej nie dominuje, nie jest centralnym punktem życia. Łagodny obraz oznacza również, że pogrążony w procesie żałoby nie ma wrażenia, że jest owładnięty wizerunkiem zmarłego i że może odwołać ten obraz, gdy tylko zajdzie taka potrzeba. Przy pomyślnym przebiegu procesu żałoby obrazy zmarłego nie ograniczają *libido* i umożliwiają tworzenie nowych związków.

Introjekcja utraconego obiektu zdarza się często; nie jest patologiczna. Czasem jest źródłem poczucia winy maskującego gniew wobec zmarłego. To uniwersalny sposób łagodzenia konsekwencji straty osoby znaczącej¹⁴.

Już od czasu pierwszych badań procesu żałoby wiadomo, iż wyzwolenie się od bólu psychicznego spowodowanego stratą wymaga zakończenia procesu. Człowiek musi zaakceptować realność i implikacje straty dla siebie i innych ludzi. Nie jest to łatwe, gdyż śmierć bliskiego przerywa mechanizm obronny zaprzeczenia rzeczywistości, czyli zaprzeczenia możliwości śmierci. W ogóle proces żałoby i zachowania z nią związane służą do stopniowego odzwyczajania się od kogoś kochanego.

Jak już wspomniano, próby oderwania się od utraconego obiektu mogą wywołać poczucie winy. Jest tutaj myśl, iż ktoś drogi odszedł, a my z powrotem zwracamy się w stronę życia.

Jednym z niebezpieczeństw jest to, że w czasie trwania głębokiego bólu, wywołanego stratą, osoba koncentruje się na smutku nawet, gdy jest możliwość uwolnienia się od niego. Niektórzy nie chcą rozstać się z cierpieniem, kurczowo się go trzymając¹⁵. Jest to rodzaj specyficznego hołdu dla zmarłego, realizowanego kosztem własnej udręki.

Tymczasem funkcją procesu żałoby jest oderwanie myśli i uczuć od zmarłego, przeinwestowanie libidalnej energii w nowy związek

¹³ Por. BAKER za KAHN, *Basic Freud*.

¹⁴ Por. *Ibid*.

¹⁵ Por. KENNEDY, *The Infinite Thread*.

i dalsze życie, kontynuowanie życia. Stopniowo oddala się zmarłego poprzez refleksję i konfrontację myśli związanych ze stratą¹⁶.

Zmarły zostaje pogrzebany już drugi raz, ale nie tak zupełnie. Pozostaje jako częśćka Ja osoby pogrążonej w żałobie, kochającej. Nim jednak dojdzie do zakończenia procesu żałoby, wielu ludzi stara się pomniejszyć ból psychiczny towarzyszący stracie lub uciec od niego. FREUD podał pewne wytyczne dotyczące możliwości osłabienia bólu towarzyszącego stracie:

1. *Pozwól sobie na płacz.*

Nie jest to łatwe polecenie. Wielu ludzi ze względów kulturowych i presji środowiska skutecznie powstrzymuje płacz. Niektórzy z nich nie zdają sobie sprawy z ulgi, jaką przynosi płacz, stanowiąc pewnego rodzaju *katharsis*, wyzwolenie, specyficzny rodzaj ulgi.

2. *Wyraź chęć rozmawiania o stracie, o bólu związanym z utratą kogoś drogiego; konsekwencjach straty i skutkach przewidywanych strat.*

Niektórzy ludzie nie potrafią rozmawiać o swoich bolesnych doświadczeniach. Kilkakrotnie spotkałam matki, które ukrywały śmierć swoich dzieci. Odczuwały lęk, że ponowne poruszenie tej kwestii wywoła ból nie do opanowania.

A oto kolejne zalecenia FREUDA:

3. *Wyrażać gotowość rozmowy o utraconej osobie i doświadczeniach związanych ze stratą.*

4. *Być zachęcanym do wyrażania gniewu odczuwanego do utraconego obiektu.*

Przyczyny gniewu mogą być różne. Często spotyka się irracjonalny gniew na zmarłego, jego śmierć traktuje się jako porzucenie. Ponadto gniew mogą wywołać wszelkie zaniedbania i uchybienia zmarłego dotyczące własnego zdrowia, które

¹⁶ Por. KOURIATIS & BROWN, *Therapists' Bereavement*.

mogły przyspieszyć jego śmierć. W przypadku samobójstwa gniew się nasila. Dobrowolność tej śmierci oznacza wyraźnie odrzucenie dla jego bliskich. Gniew zresztą jest nierozłączną częścią naszych związków z innymi ludźmi. Może uaktywnić się po śmierci osoby znaczącej, a jest stłumiony z powodu poczucia winy. Może być również duszony w zarodku z powodu tabu krytykowania zmarłych jako już niezdolnych do obrony swoich racji. Tłumienie gniewu pogłębia smutek i koliduje z harmonijnym przebiegiem żałoby.

5. *Być zachęcany do swobodnego wyrażania poczucia winy, również związanej z przekonaniem, iż nie zrobiło się dostatecznie dużo, aby uchronić bliskiego przed śmiercią.*
6. *Dostarczyć wsparcia nasyconego współczuciem w każdej fazie procesu żałoby*¹⁷.

Aby proces żałoby przebiegł pomyślnie, wskazana jest zatem komunikacja z kimś empatycznym, gotowym do udzielenia wsparcia na każdym etapie bolesnego procesu żałoby, podczas którego musimy rozluźnić więzy emocjonalne z kimś droгим.

Źródła przebiegu procesu żałoby w znacznej mierze tkwią w przeszłości. W pierwszych etapach rozwoju *libido* możliwość kochania kieruje się na własne *ego*, potem na inne obiekty. Jeżeli są stracone dla nas, miłość zostaje uwolniona jeszcze raz i może skierować się na inne obiekty. Wycofanie *libido*, czyli miłości z obiektu, jest bardzo bolesne i nie można nawet postawić żadnej hipotezy, dlaczego tak się dzieje¹⁸. Prototyp wyboru miłości ustala się już w zaraniu życia. Można wyróżnić dwa rodzaje obiektów:

- a. analityczny,
- b. narcystyczny.

Pierwszy z nich nawiązuje do obiektów przypominających te, od których byliśmy zależni w dzieciństwie; również jako dorośli jesteśmy

¹⁷ Por. FREUD, *Poza zasadą przyjemności*.

¹⁸ Por. FREUD za VON UNWERTH, *Freud's Requiem*.

od nich zależni, wprost na nich „wisimy”. Narcystyczny wybór dotyczy tych obiektów, które nas przypominają, przynoszą echa z wczesnego dzieciństwa, były źródłem przyjemności i zadowolenia. Z tych dwóch źródeł lub pewnych ich kombinacji bierze się podstawa wyboru obiektu. Miłość zatem to tylko powtórzenie historii miłości do osób sprawujących opiekę we wczesnym okresie życia lub miłości do siebie samego, a najprawdopodobniej mieszanina obu typów miłości. Spół, w jaki kochamy, odzwierciedla wewnętrzną historię naszego rozwoju. Internalizowane obiekty rodziców, nauczycieli, opiekunów, rodzeństwa są podstawą wszelkich relacji z innymi. Tak jak człowiek nie może zrozumieć mowy innej osoby bez nauki języka, podobnie wewnętrzne obiekty, zinternalizowane obrazy znaczących osób tworzą podstawy interakcji z realnymi ludźmi¹⁹.

Każda strata kogoś bliskiego nawiązuje zatem do wczesnego okresu dzieciństwa. W przebieg procesu żałoby jest wpleciony kontekst dzieciństwa. A żałoba stawia przed doznającym straty trudne zadania. Wymaga bowiem uznania, że ukochana osoba naprawdę nie żyje, oraz wycofania *libido* ze wszelkich więzi, związków łączących z obiektem. Często relacja z żyjącą osobą, istniejącą w świecie zewnętrznym, musi przekształcić się w związek ze zmarłym, obecnym jedynie w rzeczywistości psychicznej²⁰.

Po śmierci bliskiego musimy już zadowolić się wewnętrznym obrazem utraconej osoby. Miłość oznacza, że mimo różnych przywar i słabości osoby, która odeszła, musimy zachować dobrą relację wewnętrzną. Podobnie jak w związku realnie istniejącym trzeba zrezygnować z idealizowania utraconego obiektu.

Podsumowując, w świetle wskazań psychoanalizy po stracie bliskiego nie wolno zamykać się w bólu, należy być gotowym do otwarcia się, wyrażenia własnego cierpienia, jak i negatywnych emocji. Na osobę utraconą musimy spojrzeć w prawdzie. O ile jest to możliwe i w stopniu, w którym jest to możliwe, nie należy ukrywać przed sobą samym wad i słabości zmarłego. Nie można idealizować jego obrazu. Trudno jednak samemu przebrnąć zwycięsko przez skomplikowany

¹⁹ Por. VON UNWERTH, *Freud's Requiem*.

²⁰ Por. QUINODOZ, *Starzenie się*.

proces żalu po stracie. Na każdym etapie tego procesu potrzebne jest wsparcie empatycznej osoby. Tu rodzi się pytanie: Czy łatwo uzyskać wsparcie od innych ludzi? Większość z nich jest gotowa nieść pomoc, ale bezpośrednio po stracie. Potem również większość z nich oczekuje mobilizacji wewnętrznej, powstrzymywania płaczu i wyrażania trudnych emocji. Nie służy to zwycięskiemu zakończeniu procesu żałoby. Optymalne zatem, chociaż również obarczone wadami, jest sięgnięcie po profesjonalną pomoc, jak i uczestnictwo w grupach wsparcia, dla wierzących – udział w grupach związanych z Kościołem.

Alternatywne koncepcje żałoby

Do najbardziej znanych należy koncepcja BOWLBY'EGO²¹. Większość z nas jest związana z wieloma osobami. Rozstanie z nimi wywołuje pragnienie odzyskania bliskości. Potrzeba emocjonalnej bliskości jest wdrukowana w ludzki organizm w formie behawioralnego systemu. W niebezpiecznej sytuacji aktywuje się w system przywiązania, wymagając emocjonalnego oraz fizycznego kontaktu z osobą znaczącą. Najbardziej centralna koncepcja tej teorii przywiązania wyraża się więc w oczekiwaniu, iż osoba, której ufamy, pojawia się w trudnym okresie naszego życia. To oczekiwanie jest wbudowane w umysł ludzki, podobnie jak zespół jego mentalnych reprezentacji opartych na podstawie przeżytych doświadczeń z osobami znaczącymi, które sprawowały opiekę w czasie wczesnego dzieciństwa. Ważny jest również rodzaj przywiązania wytworzony w okresie dzieciństwa. Jeżeli osoby znaczące właściwie się troszczyły, wówczas kształtuje się obraz innych jako troskliwych, godnych zaufania i obraz siebie jako godnego miłości i troski. Natomiast przywiązanie pozbawione poczucia bezpieczeństwa jest skutkiem niewłaściwych relacji interpersonalnych w dzieciństwie, traktowania siebie jako osoby niegodnej miłości i troski. Po stracie pojawia się usiłowanie, aby odzyskać równowagę emocjonalną i rozpaczliwa tęsknota.

Jeżeli śmierć jest przyczyną rozstania, strata jest permanentna, ale umysł ludzki nie potrafi od razu tego przyjąć. Nieodwracalność tej

²¹ Por. BOWLBY, *Attachment and Loss*.

straty łączy się z teorią Poszukiwania Więzy. Nawiązuje ona do twierdzenia, że zmarły jest aktywnym, pozytywnym członkiem interakcji z żywymi.

Teoria Poszukiwania Więzy

Teoria Poszukiwania Więzy została oparta na wynikach badań przeprowadzonych pod egidą Uniwersytetu w Harvardzie. Tutaj stawia się tezę, że osoba pogrążona w bolesnym procesie żałoby podtrzymuje więzy ze zmarłym. Więzy nie są zerwane po śmierci, nadal trwają po stracie. W przeciwieństwie do FREUDA, zaprzeczają konieczności pracy; żałoba nie jest czymś, nad czym trzeba pracować. Model kontynuacji więzi odzwierciedla pragnienie włączenia kochanej, utraconej osoby w proces życia. Nie jest to nowa koncepcja. Psychologiczne, antropologiczne i historyczne badania wskazują, iż osoby w żałobie często zachowują się tak, jakby zmarli wciąż żyli²². Poczucie obecności zmarłego lub wyobrażenie sobie jego opinii na dany temat są wyrazem wciąż trwającej więzi. Poczucie, iż zmarły rodzic wciąż obserwuje, daje możliwość przezwyciężenia szoku wywołanego jego śmiercią²³. Służy również do uporania się z uprzednimi konfliktami z rodzicami oraz niedokończonymi sprawami stanowiącymi zarzewie wciąż istniejących konfliktów emocjonalnych. Osierocone dzieci często wierzą, iż rodzic czuwa nad nimi. Poczucie obecności zmarłego, rozmowy z nim, traktowanie go jako moralnego przywódcy, rozmowy ze zmarłym stanowią zdrową część życia osoby opłakującej stratę.

Znaczącą rolę w modyfikowaniu reakcji na stratę odgrywa tło kulturowe. Kultura dostarcza szkielet, poprzez które spogląda się na śmierć rodzica – tak wynika z badań koreańskiej młodzieży dotkniętej stratą²⁴. Na przykład nieobecność przy ostatnim oddechu rodzica jest jednym z najbardziej nagannych zachowań w Korei. Osoby, które nie były świadkami śmierci swoich rodziców, wyrażają swój gniew, poczucie, że moje „serce zostało złamane”, i żal. W Polsce, jak i w innych krajach Europy obserwuje się tendencje do pozostawienia umierającego

²² Por. SOCHOS & BONE, Attitudes Towards Continuing Bonds.

²³ Por. *Ibid.*

²⁴ Por. YANG, An Autophotography of the Young Adult Children.

samotnie. Byłam świadkiem, jak mąż i matka młodej kobiety czekali w domu na sygnał ze szpitala, że już nie żyje, że właśnie umarła.

Z badań empirycznych wynika, że zachowanie więzi po śmierci bliskiego jest korzystne, dobrze wpływa na psychologiczne funkcjonowanie. Elementy więzi zachowanej ze zmarłym to wyobrazone rozmowy z nim, obieranie go na moralnego przewodnika. Ta niesłabnąca więź stanowi zdrową część osobowości oplakującego.

Wyzwolenie od bólu psychicznego, spowodowanego nieobecnością zmarłego, opiera się na znalezieniu drogi podtrzymania bliskiej więzi z utraconą osobą przy jednoczesnym zdaniu sobie sprawy, że nie jest już obecna fizycznie. Ale więź psychiczna pozostała. Do tego celu wykorzystuje się wyobraźnię, która jest jakby pomostem wiążącym świat zewnętrzny i wewnętrzny. W wielu kulturach wyobraźnia stanowi nieocenione źródło ulgi w cierpieniu, jest najstarszym i największym źródłem leczenia²⁵. Wykorzystywanie wyobraźni w odniesieniu do procesu żałoby można podzielić na trzy stadia:

1. W pierwszym etapie posługiwania się wyobraźnią zazwyczaj napotyka się na duże trudności, niełatwo wyobrazić sobie coś wykraczającego poza ramy zwykłego, codziennego życia. Na tym etapie należy sobie uświadomić, że wyobraźnia jest naturalną umiejętnością, jest dostępna i każdy człowiek jest nią obdarzony.
2. W następnej fazie można już posługiwać się wyobraźnią bez większego trudu, ale powstaje pytanie: czy to jest realne? Myśli te zakłócają strumień wyobraźni.
3. W trzeciej fazie obrazy związane ze zmarłym pojawiają się spontanicznie i bez zahamowania²⁶.

Zatem wyobraźnia może odegrać poważną rolę w osłabieniu bólu spowodowanego stratą. Różne mogą być interpretacje więzi, które trwają mimo śmierci. Są one w znacznej mierze zdeterminowane

²⁵ Por. KENNEDY, *The Infinite Thread*.

²⁶ Por. *Ibid*.

nie tylko kulturowo, ale również światopoglądowo. Z pewnością nie osłabiają bólu związanego z procesem żałoby u osób niewierzących w Boga lub inną wyższą istotę, przekonanych, że po śmierci jest już tylko nicość.

Interesujące są zalecenia terapeutyczne sformułowane na użytek tych, którzy dążą do podtrzymania więzi z utraconymi:

1. Oceń wagę i znaczenie doświadczenia straty. Śmierć kochanej osoby podważa fundamenty naszego istnienia. Zamiast opierać się potężnym siłom zawartym w żalu po stracie, należy nauczyć się strategii przechodzenia przez ten trudny okres.
2. Każdego dnia przeznacz czas na uhonorowanie, uczczenie twojego żalu. Wyznacz w swoim domu specjalne miejsce, w którym bez zahamowania możesz wyrazić swój smutek. Przeznacz na to od 10 do 20 minut każdego dnia.

Z moich doświadczeń terapeutycznych wynika, że ludzie odczuwają niechęć przed poświęceniem pewnego czasu na koncentrację na osobie utraconej. Odczuwają lęk, że intensywne myślenie o stracie, nawet przez kilka minut, może przysporzyć im silnego bólu psychicznego.

3. Nawiaź do niedokończonych spraw. Emocje, które nie znalazły ujścia w czasie życia zmarłego, wypływają na powierzchnię po jego śmierci, niejednokrotnie wywołując poczucie winy. Czas żałoby wymaga pożegnania niezamkniętych spraw, jest ważnym okresem leczenia starych ran, pozbycia się dawnych urazów.
4. Jeżeli zmarły był członkiem rodziny, utwórz nowe wzory życia rodzinnego. Stare już nie funkcjonują. Po stracie jest zawsze krótki okres otwartości na zmiany, który może przyczynić się do stworzenia nowego, korzystnego modelu życia.
5. Eksploruj kierunek i jakość swojego życia.

Śmierć osoby znaczącej otwiera drzwi bolesnym pytaniom, np.: dokąd zmierza moje życie i co naprawdę cenię? Jakie są moje wartości?

6. Żałoba ma własny rytm, naturę i czas. Nie zmuszaj się, aby w pełni powrócić do normalnego życia. Dla większości ludzi pierwsza rocznica śmierci bliskiego oznacza kres intensywnego przeżywania żałoby.
7. Obdarz siebie troską i miłością. Ponadto należy wyodrębnić oczekiwania, których nigdy nie spełniła osoba zmarła, jak i potrzeby, których nie zaspokoila. Patrząc na ten związek w świetle prawdy, możesz odczuwać żal z powodu tego, czego nie uzyskałaś od zmarłego, a doceniać to, co uzyskałaś.

Tutaj nasuwają się dwie refleksje. Wielu ludziom trudno jest obdarzać siebie pozytywnymi uczuciami, zwłaszcza w procesie żałoby, który wyzwala poczucie winy. Ale niewątpliwie krytyczne spojrzenie na zmarłego, z jednoczesnym podkreśleniem jego zasług, pozwala osłabić ból związany ze stratą.

8. Udziel przyjaciółom wskazówek, jak mogą ci pomóc.

Dramat polega na tym, że wiele osób – przynajmniej w naszej kulturze – nie ma bliskich przyjaciół. Ponadto zdarza się, że jeżeli nawet są, to odchodzą, gdy kogoś spotka nieszczęście.

9. Każdego roku celebruj rocznicę śmierci ważnej dla ciebie osoby. Trzeba znaleźć czas na refleksje i coś szczególnego dla zapamiętania tej daty. W tym szczególnym dniu zmniejsz wymagania wobec siebie²⁷.

Niewykluczone, że te zalecenia pomogą w pomyślnym przebiegu procesu nasyczonego żalem po stracie. Wydają się mieć walor ponadkulturowy.

Należy pamiętać, że w żałobie ważne są związki z okresu dzieciństwa. Wówczas ustala się nasz los, kształtują się prototypy reakcji na trudne doświadczenia życia. Jest to wielka odpowiedzialność sprawujących opiekę nad dzieckiem, decydująca nie tylko o dniu dzisiejszym, ale również o przyszłości dziecka.

²⁷ Por. KENNEDY, *The Infinite Thread*.

Zadaniowy model procesu żałoby

Twórcą zadaniowego modelu procesu żałoby jest J. William WORDEN. Pierwszym zadaniem jest zaakceptowanie realności straty, drugim uporanie się z bólem psychicznym. Trzecie zadanie to przystosowanie do świata, w którym nie ma już zmarłego. Można wyodrębnić trzy obszary przystosowania: sfera codziennego funkcjonowania, poczucie Ja i świat własnych wierzeń, przekonań, wartości oraz założeń o świecie. Czwarte i ostateczne zadanie to znalezienie trwałych więzów ze zmarłym już w nowych okolicznościach. Należy zachować więź ze zmarłym, ale jednocześnie kontynuować własne życie²⁸.

Istotne jest to, iż przebieg żałoby ma charakter unikatowy. Proces ten ma cechy indywidualne, naznaczony jest piętnem unikatowego związku pomiędzy oplakującym a zmarłym. Mógł on pełnić szczególną rolę w życiu pogrążonego w żałobie. To zabarwia indywidualnie odczuwany żal. Proces żałoby może przebiegać różnie u różnych osób.

Inna kwestia to brak zakończenia żałoby; ona nigdy nie może się zakończyć²⁹. Można tutaj nawiązać do tezy FREUDA, że strata jest zawsze permanentna, nic nie jest w stanie wypełnić pustki po zmarłym; ból po stracie przycicha, ale miejsce osoby, która odeszła, pozostaje wolne.

Spółeczny kontekst procesu żałoby

Z perspektywy oczekiwań społecznych wdrukowanych w kontekst kulturowy można dostrzec modyfikacje przebiegu żałoby. Są również nierozpoznane procesy ukrywane przed okiem opinii publicznej, utajnione. Żal nie jest uprawomocniony, otwarcie wyrażany, nie spotyka się z aprobatą społeczną. Ten typ żalu pozwala nam lepiej poznać złożoność oraz wagę każdej indywidualnej straty, która nieuprawomocniona, niewyrażona otwarcie, stygmatyzowana, patologizowana należy do problemów w znacznej mierze zaniedbanych³⁰.

Nierozpoznane straty można podzielić na kilka kategorii.

²⁸ Por. WORDEN, *Grief Counseling and Grief Therapy*.

²⁹ Por. *Ibid.* s. 77.

³⁰ Por. DOKA, *Disenfranchised Grief*.

Pierwszą kategorię stanowią kochankowie, przyjaciele, koledzy, terapeuci i ich klienci, pielęgniarki i pacjenci, związki pozamałżeńskie, związki partnerów o orientacji homoseksualnej. Można tu mówić o stracie wówczas, gdy związek był ważny i miał duże znaczenie.

W drugiej kategorii mieszczą się: aborcja, rozwód, oddanie dziecka do adopcji, zmiana miejsca zamieszkania, strata ulubionego zwierzęcia. Wyżej wymienione straty mogą mieć istotny wpływ na osobę, która ich doświadczyła. Niektóre z tych strat wymagają szerszego komentarza. Z moich doświadczeń klinicznych i terapeutycznych wynika, że u niektórych kobiet proces żałoby po dokonaniu aborcji nigdy nie zostaje zakończony, może dlatego, że toczy się pod osłoną tajemnicy. Kobiety często oplakują dobrowolnie utracone dziecko, obliczają, ile obecnie miałyby lat, i wyobrażają je sobie w różnym wieku. Ten ból odnawia się szczególnie dotkliwie przy rocznicach aborcji lub ewentualnej dacie urodzin dziecka. Ból jest ukrywany z obawy przed dezaprobatą społeczną.

Osobną interesującą kategorię stanowią ludzie cierpiący po śmierci ulubionego zwierzęcia. Smutek po śmierci ulubieńca jest poważny i można go porównać do bólu po stracie bliskiego, zbliżona jest intensywność bólu, jak i czas jego trwania. W rzeczywistości ludzie często opisują się jako bardziej przywiązani do swoich zwierząt niż do ludzi, a emocjonalne związanie ze zwierzęciem często przekracza emocjonalne związki z ludźmi³¹. Niestety reakcja na śmierć ulubionego zwierzęcia może być niezrozumiana i nieakceptowana przez bliskich, jak również przez dalsze otoczenie społeczne. Ten proces żałoby nie uzyskuje społecznego rozpoznania lub potwierdzenia, iż dotknięty stratą ma prawo smuć się lub uzyskać wsparcie społeczne. Pogłębia to ból psychiczny. WEISMAN wyodrębnia wiele charakterystycznych cech procesu żałoby po odejściu faworyzowanego zwierzęcia. Należy do nich: antropomorfizm, empatia, koncentracja na zmarłym stworzeniu, wtargnięcie wyrazistych obrazów z życia zwierzęcia napełniające poczuciem winy, niepokojem³². Pojawia się również tendencja do traktowania zmarłych zwierząt jako podstawowych figur przywiąza-

³¹ Por. PACKMAN et al. Continuing Bonds.

³² Por. *Ibid.*

nia. Podobne objawy żałoby występują po śmierci człowieka. Niektórzy dotknięci stratą ukochanego zwierzęcia przyznają, że ból związany z jego odejściem jest większy, silniejszy niż po stracie bliskiego człowieka. Ludzie wierzący w Boga mają nadzieję, że po śmierci bliskiego człowieka istnieje jeszcze możliwość spotkania się. Przy stracie zwierzęcia nie ma już takiej nadziei, aczkolwiek niektórzy z nich odczuwają bliskość swojego ulubieńca, chociaż nie wiedzą, jak to może się dziać.

Kolejna kategoria to osoby z kręgu tak zwanej psychologizowanej śmierci, czyli dotknięte chorobą psychiczną lub np. chorobą ALZHEIMERA. Osoba jest tylko fizycznie dostępna, natomiast w jej osobowości dokonały się dramatyczne zmiany.

Następną kategorię tworzą osoby traktowane jako niezdolne do doświadczania bólu psychicznego, np. terapeuta po stracie klienta, bliscy samobójcy oraz skazanego na śmierć czy chorego na AIDS.

Kategorie osób uprawomocnionych do wyrażania żalu, smutku po stracie świadczą dobitnie o społecznym wymiarze procesu żałoby. Żałoba ukrywana jest wyjątkowo bolesnym doświadczeniem. Nie zezwala na ujawnienie emocji inspirowanych przez stratę, nie daje możliwości ujawnienia gniewu.

Proces żałoby w kontekście traumy psychicznej

Śmierć bliskiego można traktować jako traumatyczne doświadczenie. Niektórzy badacze, na przykład Maria ORWID, uznają, że śmierć kogoś kochanego jest najwyższym przeżyciem traumatycznym³³. Traumą należy jednak umieścić w ramach pewnego kontekstu – relacji z osobą utraconą, jej wieku i okoliczności śmierci. Wyraźny przykład tej zależności dostrzegamy w przypadku – wspomnianej wcześniej – reakcji FREUDA na śmierć własnej matki. Wiek i okoliczności śmierci oraz bezradność spowodowały, że nie odczuwał on smutku.

Traumatyczne doświadczenia wywierają wpływ na osobowość, ciało i społeczny wymiar funkcjonowania³⁴. Traumatyczne doświad-

³³ Por. ORWID, *Trauma*.

³⁴ Por. KUSHER & PARGAMENT, *Poruszony do głębi*.

czenie wywiera również wpływ na duchowość człowieka. Strona duchowa może być uwikłana w spektrum traumatycznych doświadczeń i przynieść pozytywne, jak i negatywne skutki. Tam, gdzie mamy do czynienia z traumą, odnajdujemy również pierwiastki duchowości i religii. Duchowość pojmowana jako wiara w istnienie wyższej istoty może zmienić sposób oceny traumatycznego doświadczenia, może powodować jego pozytywną ocenę. Może być bowiem odczytana jako sposób testowania przywiązania do Boga, jako szansa, by sprostać duchowym wyzwaniom, jako bodziec do rozwoju i transformacji. Na poziomie duchowym traumatyczne doświadczenia są pojmowane jako służące wyższemu celom. Mogą zainicjować jakąś pożyteczną działalność, np. pomoc innym ludziom dotkniętym podobną stratą, dzielenie się z nimi doświadczeniami.

Źródłem ulgi i pocieszenia może być przyjęcie, że traumatyczne doświadczenie jest wyrazem woli Boga. Jak wskazują badania katolickich studentów, pozytywna ocena trudnego doświadczenia, np. straty ukochanej osoby, wiąże się z lepszym przystosowaniem do negatywnych doświadczeń i pogłębieniem wiary³⁵. Natomiast w psychologii Wschodu istnieje ciekawa koncepcja bólu psychicznego wynikającego z traumatycznego doświadczenia. Zasadniczo wyodrębnia się dwa źródła cierpienia:

1. samo doświadczenie i wywołany przez nie ból,
2. cierpienie związane z próbą utrzymania dawnych modeli Ja, innego i podstaw szczęścia w zetknięciu z przykrą rzeczywistością.

Jako metafora służyć może przypowieść o człowieku przebitym kolejno dwiema strzałami. Pierwsza strzała to obiektywny ból, np. strata bliskiego człowieka; natomiast druga strzała odzwierciedla stopień, w jakim zadany cios podważa nasze nadzieje, oczekiwania, potrzeby, przekonania i światopogląd, prowadząc do bardziej złożonego stanu: cierpienia. Żałoba to wynik kolizji trudnej sytuacji (na przykład śmierci kogoś ważnego dla nas) z wrodzoną potrzebą i miłością do określonych ludzi. Miłość w tym ujęciu może doprowadzić do wielkiego cierpienia, ale gra jest warta świeczki. Psychologia buddyjska w tym kontekście pomaga w przetworzeniu straty, odnosząc się do

³⁵ Por. *Ibid.*

czynników związanych z drugą „strzałą” – poczucie winy, potrzeba wypierania świadomości cierpienia, nieuznawanie śmiertelności³⁶.

Większość badań empirycznych z obszaru religii i umiejętności radzenia sobie podkreśla pozytywne znaczenie wiary w Boga. Pozytywne strategie mogą przybierać różne formy: zbliżenie się do Boga, szukanie w Bogu wsparcia, sił i wskazówek, dążenie do odnalezienia duchowego wsparcia we wspólnocie religijnej, poszukiwanie duchowego przebudzenia, udział w rytuałach przejścia, modlitwy za innych uczestników traumatycznego doświadczenia³⁷.

Wiara w Boga w największym stopniu łagodzi ból psychiczny wywołany rozstaniem, gdyż przynosi nadzieję spotkania z kimś bliskim, a utraconym. Traumatyczne doświadczenie można również traktować jako lekcję, jako rodzaj komunikatu.

Pewnym rozwiązaniem terapeutycznym bólu psychicznego związanego z rozstaniem jest uważność.

Uważność a proces żałoby

Trening uważności, który ostatnio zyskał dużą popularność, jest czerpany zarówno z psychologii Zachodu, jak i psychologii Wschodu, a także z osobistych doświadczeń praktyków.

Ból psychiczny związany z traumą rozstania ostatecznego z osobą bliską często zdaje się nie do wytrzymania. Ludzie stosują różne metody osłabienia trudnego do zniesienia bólu psychicznego. Jednak niektóre z nich wręcz go nasilają. Zjawisko to nosi nazwę paradoksu bólu³⁸. Ucieczka od bólu psychicznego może mieć charakter skrajny w postaci samobójstwa lub pośrednich form autodestrukcji, takich jak nadużywanie alkoholu i innych środków psychoaktywnych. Można również odwracać uwagę od bólu, tłumić go różnymi sposobami.

Tymczasem bardziej bezpośrednie przeżywanie cierpienia poprzez praktykę uważności czy też dzięki psychoterapii powoduje większe prawdopodobieństwo jego wygaszenia³⁹. W różnych mode-

³⁶ Por. GERMER, SIEGEL & FULTON, *Uważność i psychoterapia*.

³⁷ Por. KUSHER & PARGAMENT, *Poruszony do głębi*.

³⁸ Por. BRIERE & SCOTT, *Podstawy terapii traumy*.

³⁹ Por. GERMER, SIEGEL & FULTON, *Uważność i psychoterapia*.

lach teoretycznych wskazuje się, że bezpośrednie przeżywanie bólu psychologicznego pozwoli na desensytyzację oraz poznawcze opracowanie traumatycznych treści, dzięki czemu nie przebijają się do świadomości. Paradoks bólu wskazuje, że nie wolno uciekać od cierpienia, należy przyjąć je i przetrawić. Konieczne jest uhonorowanie bólu w pewien sposób; trzeba zwrócić się w stronę odczuwanego bólu, stanąć twarzą w twarz z bardzo bolesnymi emocjami⁴⁰. Wymaga to wysiłku i odwagi, której w trudnej sytuacji zazwyczaj brakuje. Trzeba się na nią zdobyć i podjąć heroiczny wysiłek konfrontacji z własnymi emocjami. Ułatwia to uważność.

Uważność – stanowiąca jedną z form osłabienia cierpienia – jest definiowana jako

wyuczona zdolność utrzymania stanu ciągłej świadomości i otwartości na bieżące doświadczenia, w tym wewnętrzne zjawiska mentalne oraz aspekty świata zewnętrznego, bez osądzania i z akceptacją⁴¹.

U podstaw uważności tkwi założenie, że ból emocjonalny też można przeżywać z uważnością. Jego energia nie może być zmarnowana, można ją wykorzystać do rozwoju i zdrowienia. Należy zagłębić się we własne cierpienie, obserwować je, otworzyć się na nie, pracować nad nim tak jak nad objawem. Uważność w momencie doświadczenia bólu stanowi niezbędny warunek pracy nad emocjami⁴².

Ból emocjonalny, podobnie jak fizyczny jest posłańcem, jest sygnałem. Wymaga, aby przyznać się do niego, trzeba również zaprosić uczucia, które mu towarzyszą. Nie wolno ich tłamsić, ignorować, odwracać, lekceważyć.

Załączek uzdrowienia stanowi sama świadomość uczuć, gdy dopada nas cierpienie. Świadomość owa zawiera niezależną perspektywę przekraczającą ramy doznanego cierpienia⁴³.

⁴⁰ POR. ORSILLO & ROEMER, *The Mindful Way through Anxiety*.

⁴¹ GERMER, SIEGEL & FULTON, *Uważność i psychoterapia*, s. 247.

⁴² POR. KABAT-ZINN, *Życie piękna katastrofa*; KABAT-ZINN, *Gdziekolwiek jesteś*; WILLIAMS et al. *Świadomą drogą przez depresję*.

⁴³ POR. KABAT-ZINN, *Życie piękna katastrofa*.

Uważne przeżywanie emocji pozwala na mądre obserwowanie własnych uczuć. Ponadto uważność pozwala na dokładniejsze zobaczenie natury naszego bólu. Pozwala na akceptację doświadczenia, które nie oznacza, że aprobujemy doświadczenie traumatyczne albo przyjmujemy je z rezygnacją. Oznacza jedynie, że doświadczenie trudne należy już do przeszłości. Można również dostrzec zmienność uczuć i dojść do konkluzji, iż żadne z przeżyć nie jest stałe⁴⁴. Ten wniosek pozwala na nadzieję, że kiedyś ból ucichnie, że przyjdzie czas pogodzenia się z tym, co nieuniknione. Nadzieja na to, że ból psychiczny nie będzie już tak dotkliwy, może nawet odegrać znaczącą rolę w profilaktyce samobójstw.

Uważność umożliwi również przyjęcie perspektywy metapoznawczej. Może wówczas traktować przykre zjawiska jako będące następstwami traumy. Umiejętność obserwowania własnych myśli bez identyfikowania się z nimi zwiększa umiejętność regulowania afektu. Umiejętność przyjmowania własnych emocji takimi, jakie są, jest również korzystna. Wiele rodzajów zaburzeń emocjonalnych wynika z niezdrowych usiłowań, aby uciec od własnych emocji. Świadczą o tym wyniki ponad 100 badań⁴⁵. Negatywne uczucia, jeżeli nawet nie jesteśmy ich świadomi, nadal pozostają z nami i wyzwalają nawykowe reakcje, które mogą przekształcić przejściową przykrość w długotrwałe cierpienie. Nieuświadomienie przykrych uczuć powoduje, że bezpośrednio i pośrednio wpływają one na nasze postawy i osądy oraz utrwalają poczucie nieszczęścia.

W procesie żałoby punktem wyjścia jest medytacja uważności. Trzeba jednak pozbyć się złudzenia, że sama doprowadzi do uzdrowienia. Jednak bez niej nie da się uzyskać równowagi psychicznej. Ponieważ cierpienie jest konstruowane chwila po chwili, w procesach niezbadanych trzeba rzucić na nie światło, obnażając w ten sposób sam proces budowania tożsamości i świata. To pomaga w przekształceniu bólu i wykorzystaniu go do dalszego rozwoju.

⁴⁴ Por. KABAT-ZINN, *Życie piękna katastrofa*.

⁴⁵ Por. *Ibid.*

Zakończenie

Życie ludzkie jest naznaczone stratami. Po bolesnym, wypełnionym cierpieniem procesie żałoby może nastąpić rozwój osobowości. Początkowo utrata poczucia sensu życia może zakończyć się znalezieniem nowych, bardziej wartościowych celów. Proces żałoby paradoksalnie może prowadzić do większej akceptacji życia. Tutaj pomocna okazuje się religia, która ułatwia odnalezienie nowych celów życia i ukształtowanie w toku żałoby nowego obrazu Boga.

Z badań 380 osób pogrążonych w żałobie wynika, że – jak można było oczekiwać – rozwiązanie procesu żałoby zależy w dużej mierze od osobowości. To od niej zależy to, jak potoczą się dalsze losy jednostki⁴⁶. Ludzie, którzy potrafią zmagać się z emocjonalnym bólem, łatwiej znajdują pozytywne skutki trudnych doświadczeń. Inna kwestia, że pozytywne uczucia w czasie kryzysu zabezpieczają przed depresją i przyspieszają rozwój nowych źródeł radzenia sobie. Pozytywne uczucia wpływają na przystosowanie do trudnych sytuacji, wzmagają twórczość, giętkość myślenia, pozytywne korelacje z poczuciem sensu życia. Dlaczego ważne jest, aby osobę w żałobie cechowała giętkość myślenia? Pozwala ona bowiem na wyszukiwanie różnych alternatywnych sposobów postępowania. Zatem w znacznej mierze obniża ryzyko samobójstwa. Dlatego tak istotne jest, aby u osoby w żałobie wzmacniać pozytywne uczucia, a obniżać negatywne⁴⁷.

Niektóre osoby, u których dokonał się rozwój pod wpływem traumy rozstania, mają poczucie winy, że śmierć bliskiego stała się jakby pomostem do lepszego rozwoju, lepszego samopoczucia psychicznego, niekiedy odnalezienia powołania życiowego. To poczucie winy staje się jakby ceną za pozytywne zakończenie procesu żałoby.

Pewnym rozwiązaniem procesu żałoby dla wszystkich – bez względu na wiarę religijną – jest uświadomienie sobie, że po śmierci pozostają „kręgi na wodzie”. Są to kręgi jakichś działań czy też myśli, które pomogą innym osiągnąć radość lub prawość w życiu; kręgi, które mogą napęlić dumą i stanowić pewnego rodzaju broń przeciwko

⁴⁶ Por. BOYRAZ, HORNE & SAYGER, Finding Positive Meaning After Loss.

⁴⁷ Por. *Ibid.*

patologii. Jest to zjawisko tworzenia i przekazania czegoś po sobie, wzbogacające życie innych⁴⁸.

Włączenie się do działań powiększających, jak i wzbogacających to dziedzictwo stanowi prawdziwe ukojenie dla osoby opłakującej zmarłego. Są to jednak kręgi na wodzie, czyli mają charakter przelotny, przemijają jak nasze życie. Tutaj można przywołać słowa FRANKLA, że jeżeli życie ma sens, to również cierpienie musi mieć sens. Jest ono przecież nieodłączną stroną życia jak przeznaczenie i śmierć. Bez cierpienia życie ludzkie nie byłoby kompletne⁴⁹. Aby osłabić żal po stracie, należy wpatrywać się w dobro, które dana osoba pozostawiła, dbając również o to, aby nasze życie miało szanse pozostawienia kręgów na wodzie.

Summary

This article presents various conceptions of the grieving process. It was FREUD who first explained the psychodynamics of this process, highlighting the experience of irreparable loss and the need to gradually wean oneself away from the loved one. BOWLBY developed an alternative theory of the grieving process, noting the gradual fading of grief that occurs after a loss, in the wake of a period characterized by a strong desire to recover the person who has passed away. Meanwhile, KENNEDY presents an interesting conception of mourning, emphasizing the useful role that can be played by the imagination in helping to alleviate the mental suffering we experience after the death of someone dear to us. Another approach with important implications for therapeutic practice is the searching-for-attachment theory, which refers to the maintaining of ties with the deceased through the use of one's imagination (SOCHOS, BONE).

The function of the grieving process is to distance one's thoughts and feelings from the deceased, making it possible for one to re-engage with everyday life – something which is otherwise hampered by one's reluctance to part from one's loved ones.

⁴⁸ POR. YALOM, *Patrząc w słońce*.

⁴⁹ POR. FRANKL, *Człowiek w poszukiwaniu sensu*.

The article contains certain therapeutic suggestions for resolving the grieving process, with a particular focus on the role of mindfulness in transforming mental suffering, as well as its use in the development of personality.

Key words: grieving process – psychological crisis – mindfulness – traumatic experience – awareness of feelings

Literatura

- APPIGNANESI, L. & J. FORRESTER, *Kobiety Freuda*, [przeł.] E. ABLAMOWICZ, Warszawa : Jacek Santorski & Co, 1992.
- BOWLBY, J., *Attachment and Loss: Sadness and Depression*, New York : Basic Book, 1980.
- BOYRAZ, G., S.G. HORNE & T.V. SAYGER, Finding Positive Meaning After Loss: The Mediating Role of Reflection for Bereaved Individuals, *Journal of Loss and Trauma* 15(3) (2010), s. 242–258.
- BRIERE, J. & C. SCOTT, *Podstawy terapii traumy, diagnoza i metody terapeutyczne*, [przeł.] P. NOWAK, Warszawa : Instytut Psychologii Zdrowia, Polskie Towarzystwo Psychologiczne, 2010.
- DOKA, K.J., *Disenfranchised Grief: New Directions, Challenges, and Strategies for Practice*, Champaign, IL : Research Press, 2002.
- FRANKL, V.E., *Człowiek w poszukiwaniu sensu*, [przeł.] A. WOLNICKA, Warszawa : Wydawnictwo Czarna Owca, 2009.
- FREUD, S., *Poza zasadą przyjemności*, [przeł.] J. PROKOPIUK, Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN, 2012.
- FREUD, S., *Żałoba i melancholia (Trauer und Melancholie, 1917)*, [w:] *Psychologia nieświadomości*, [przeł.] R. RESZKE, Warszawa : Wydawnictwo KR, 2007, s. 147–159.
- GERMER, C.K., R.D. SIEGEL & P.R. FULTON, [red.] *Uważność i psychoterapia*, [przeł.] M. CIERPISZ, Kraków : Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2015.
- KABAT-ZINN, J., *Gdziekolwiek jesteś, bądź: Przewodnik uważnego życia*, [przeł.] H. SMAGACZ, Warszawa : Wydawnictwo Czarna Owca, 2014.

- KABAT-ZINN, J., *Życie piękna katastrofa*, [przeł.] D. ĆWIKŁAK, Warszawa : Wydawnictwo Czarna Owca, Instytut Psychoimmunologii, 2009.
- KAHN, M., *Basic Freud: Psychoanalytic Thought for the 21st Century*, New York : Basic Books, 2002.
- KENNEDY, A., *The Infinite Thread: Healing Relationship Beyond Loss*, Hillsboro, OR : Beyond Words Publishing, Inc., 2001.
- KOURIATIS, K. & D. BROWN, Therapists' Bereavement and Loss Experiences: A Literature Review, *Journal of Loss and Trauma* 16(3) (2011), s. 205–228.
- KUSHER, K. & K. PARGAMENT, Poruszony do głębi: Jak rozumieć duchowy wymiar traumy i jak się do niego odnosić, [w:] *Terapia traumy: Teoria i praktyka terapii opartej na dowodach*, [red.] R.A. McMACKIN, E. NEWMAN, J.M. FOGLER & T.M. KEANE, [przeł.] S. PIKIEL, Gdańsk : Wydawnictwo Harmonia Universalis, 2015, rozdz. 11.
- ORSILLO, S.M. & L. ROEMER, *The Mindful Way through Anxiety: Break Free from Chronic Worry and Reclaim Your Life*, New York : The Guilford Press, 2011.
- ORWID, M., *Trauma*, Kraków : Wydawnictwo Literackie, 2009.
- PACKMAN, W., N.P. FIELD, B.J. CARMACK & R. RONEN, Continuing Bonds and Psychosocial Adjustment in Pet Loss, *Journal of Loss and Trauma* 16(4) (2011), s. 341–357.
- QUINODOZ, D., *Starzenie się – przygoda życia, które trwa*, [przeł.] M. KACZOROWSKA-KORZNIAKOW, Warszawa : Oficyna Ingenium, 2014.
- SALBER, L., *Nieznany łąd: Freud i kobiety*, [przeł.] E. BORG, Warszawa : Wydawnictwo Nisza, 2008.
- SOCHOS, A. & A. BONE, Attitudes Towards Continuing Bonds, Attachment Vulnerability, and the Moderating Effects of Gender, *Journal of Loss and Trauma* 17(3) (2012), s. 260–270.
- VON UNWERTH, M., *Freud's Requiem. Mourning, Memory and the Invisible History of a Summer Walk*, London : Bloomsbury Publishing, 2006.

- WILLIAMS, M., J. TEASDALE, Z. SEGAL & J. KABAT-ZINN, *Świadomą drogą przez depresję: Wolność od chronicznego cierpienia*, [przeł.] P. LISTWAN, Warszawa : Wydawnictwo Czarna Owca, 2009.
- WORDEN, J.W., *Grief Counseling and Grief Therapy: A Handbook for the Mental Health Practitioner*, New York : Springer Publishing Co., 2009.
- YALOM, I.D., *Patrząc w słońce: Jak przezwyciężyć grozę śmierci*, [przeł.] A. DODZIUK, Warszawa : Instytut Psychologii Zdrowia, 2008.
- YANG, S., An Autophotography of the Young Adult Children of Bereaved Families in Korea, *Journal of Loss and Trauma* 17(1) (2012), s. 1–11.