

PRZEDMOWA DO WYDANIA POLSKIEGO

Pierwsze wydanie książki Williama Wordena *Grief Counseling and Grief Therapy* ukazało się w 1982 roku. W międzynarodowym dyskursie o psychologii żałoby traktowana jest od dekad jako publikacja kluczowa i podstawowa lektura, jako standardowa praca niezbędna do zrozumienia zachowania i potrzeb osób w żałobie. Została przetłumaczona na 8 języków. Żeby zrozumieć znaczenie tego tekstu, pomocne jest spojrzenie na kontekst historyczny w zakresie badań nad żałobą w XX wieku.

Doświadczenie żałoby znalazło się w centrum zainteresowań wielu naukowców, którzy szukali sposobów opisywania i zrozumienia procesu przepracowania straty. Na podstawie ich obserwacji i badań powstały różnorodne modele i teorie żałoby. W Polsce do tej pory szeroko znany był przede wszystkim tak zwany „model pięciu faz”, bazujący na publikacjach Elisabeth Kübler-Ross. Przez brak dostępności innych publikacji w języku polskim, ten model niestety często traktowany jest jako jedyna, a nie jedna z wielu możliwości mówienia o procesie żałoby.

Elisabeth Kübler-Ross pracowała jako lekarka z osobami terminalnie chorymi. W ramach swoich badań prowadziła tysiące rozmów

z pacjentami na ostatnim etapie życia. Obserwowała powtarzające się w tych rozmowach tematy i pytania, z którymi zmagala się większość osób w obliczu nadchodzącej śmierci. W 1969 r. opublikowała swoją przełomową książkę *On Death and Dying*¹, w której opisała pięć etapów rozwoju osób umierających: zaprzeczenie, gniew, negocjacje, depresja i akceptacja.

W kolejnych dekadach ta kategoryzacja etapów umierania często była cytowana przez innych autorów w kontekście żałoby – chociaż ich pierwotnym celem było opisanie reakcji człowieka na zbliżający się koniec własnego życia, a nie reakcji na stratę bliskiej osoby. Dopiero w 2005 r. ukazała się książka *On Grief and Grieving*, w której Elisabeth Kübler-Ross razem z Davidem Kesslerem przedstawili przeniesienie modelu pięciu faz z procesu umierania na proces żałoby. Pierwsze słowa tej książki brzmią:

Nie ma właściwego sposobu ani czasu na żałobę.

(...) Przez ostatnie trzy dekady było dużo nieporozumienia wokół etapów żałoby. Nigdy nie miały służyć temu, żeby upchać bałagan w zgrabne paczki.

Są odpowiedziami wielu osób na stratę, ale nie ma typowej odpowiedzi na stratę, ponieważ nie ma typowej straty. Nasza żałoba jest tak indywidualna, jak nasze życie.

(przekład własny)

Model pięciu faz niestety często był przedstawiany w uproszczony i mylny sposób. Kübler-Ross w swoich publikacjach podkreśla, że „fazy” lub „etapy” wyglądają inaczej u każdego człowieka i że mogą

¹ Pierwsze polskie wydanie: *Rozmowy o śmierci i umieraniu*, przeł. Irena Doleżal-Nowicka, Warszawa: Instytut Wydawniczy PAX, 1979.

wystąpić w różnych kolejnościach i intensywnościach. Niestety wiele publikacji, szczególnie w formie krótkich tekstów, grafik i filmów w internecie przedstawia model pięciu faz w sposób normatywny, jako instrukcję „prawidłowego” przeżywania żałoby.

Prowadząc szkolenia dla terapeutek i terapeutów oraz studentek i studentów psychologii, często słyszę, że jedyna teoria żałoby, o której się dowiedzieli w trakcie studiów, to model pięciu faz. Z cząstkową wiedzą o żalobie spotykam się również w rozmowach z dziennikarkami i dziennikarzami zadającymi pytanie „Jak wyglądają fazy żałoby?” bez zakwestionowania samej koncepcji linearnych faz. W licznych webinarach i wykładach na konferencjach w zakresie zdrowia psychicznego obserwowałam następujące zjawisko: prelegent/prelegentka mówiący/mówiąca o żalobie podkreśla, że jej przebieg wygląda inaczej u każdej osoby, po czym jednak przedstawia model pięciu faz, który nie odzwierciedla indywidualnego charakteru żałoby, i dodaje, prawie przepraszając, że „w rzeczywistości tak to nie wygląda”. Takie przykłady ilustrują brak alternatywnych modeli i narzędzi dla profesjonalistów pracujących z osobami w żalobie.

Jedną z alternatyw do tak zwanych modeli fazowych jest model przedstawiony przez J. Williama Wordena w książce *Poradnictwo i terapia w żalobie*. Worden identyfikuje cztery „zadania”, z którymi zmagają się osoby w żalobie: 1) Zrozumieć rzeczywistość straty. 2) Doświadczyć bólu straty. 3) Dostosować się do nowej sytuacji życiowej bez osoby zmarłej.

Czwarte „zadanie” uległo znaczącej zmianie i brzmi inaczej w różnych wydaniach. Według pierwszego wydania z 1982, czwartym „zadaniem” osoby w żalobie było „wyciągnięcie energii emocjonalnej od zmarłego i zainwestowanie jej w nowy związek”. W tym sformułowaniu wybrzmiewała definicja celu procesu żałoby opisana przez Zygmunta Freuda w publikacji *Żaloba i melancholia* z 1917 roku.

W późniejszych wydaniach Worden brał pod uwagę przełomową publikację *Continuing Bonds: New Understandings of Grief* (Dennis Klass, Phyllis Silverman, Steven Nickman), która w 1996 roku doprowadziła do zmiany paradygmatu w nauce o żałobie i redefinicji celów terapeutycznych. Silnym atutem dzieła Wordena jest właśnie jego świadome pozycjonowanie się w żywym dyskursie naukowym i gotowość do zmiany perspektywy oraz rozwoju własnych postulatów.

W piątym wydaniu Worden definiuje czwarte „zadanie” stojące przed osobą w żałobie jako „znalezienie trwałej więzi ze zmarłym podczas rozpoczęcia nowego życia”. Właśnie ta zmiana dla wielu osób w żałobie oznacza odejście od patologizacji ich doświadczenia: celem żałoby nie jest jak najszybsze jej „przepracowanie” i „domknięcie”. Większość osób po stracie znajduje ukojenie raczej w poczuciu, że osoba zmarła nie tylko była, ale nadal jest i zawsze będzie ważną częścią ich życia.

Kolejnym przyczynkiem J. Williama Wordena do normalizacji żałoby jest opis szerokiego zakresu objawów, które mogą się pojawić po stracie bliskiej osoby. Worden przedstawia cały wachlarz emocji, bierze pod uwagę możliwe reakcje somatyczne i zastanawia się nad prawdopodobnymi reakcjami kognitywnymi oraz zmienionym zachowaniem społecznym. Dzięki temu, poszerza definicję „normalnej” żałoby i pomaga zaakceptować różnorodność jej wyrazu z większym szacunkiem do indywidualności każdego człowieka.

Głównym narzędziem Wordena do zrozumienia indywidualnej sytuacji osoby po stracie jest jego propozycja „mediatorów żałoby”, tj. kategorii czynników wpływających na indywidualny przebieg żałoby. Wiele osób w żałobie doświadcza bólu z powodu braku zrozumienia przez innych. Nieudane próby pocieszania często polegają na bagatelizowaniu straty poprzez skupienie się wyłącznie na jednym z jej aspektów, jak np. na wieku osoby zmarłej („twój dziadek przecież

miał już 92 lata, więc powinien się cieszyć”) lub na wieku osoby w żałobie („jest pani jeszcze młoda, może pani mieć inne dziecko”).

Koncepcja „mediatorów” żałoby pokazuje, jak wiele pytań trzeba brać pod uwagę, kiedy próbujemy zrozumieć sytuację drugiego człowieka: Kto zmarł i jak wyglądała relacja z tą osobą? Jakie były okoliczności śmierci i pożegnania? Jakie poprzednie doświadczenia ze stratą ma ta osoba? Jakie ma cechy osobowości, zasoby w czasach kryzysowych, jakie ma wsparcie w swoim otoczeniu? Czy równoległe do żałoby zмага się z innymi wyzwaniami życiowymi? Narzędzie, które oferuje J. William Worden, chroni od pochopnej oceny i pokazuje, że znamy tylko mały fragment historii drugiej osoby. Skłania do pokory.

Poradnictwo i terapia w żałobie Williama Wordena przedstawia możliwość opisanie procesu żałoby w dynamiczny sposób, biorąc pod uwagę indywidualność człowieka. Oferuje inspirującą alternatywę do linearnego myślenia o żałobie w formie faz lub etapów. Jednak warto podkreślić, że model Wordena **nie zastąpi** np. modelu Küber-Ross. Wartością publikacji polskiego tłumaczenia jest **wprowadzenie dodatkowej perspektywy** patrzenia na żałobę, zarówno dla osób po stracie, jak i wśród polskich badaczy i praktyków.

Żadna teoria żałoby nie jest w stanie ostatecznie opisać złożonego doświadczenia bycia człowiekiem w obliczu straty. Każdy model pozostaje próbą upraszczania czegoś, co z natury jest nieprzewidywalne i bywa chaotyczne. W związku z tym należy traktować modele nie jako wzór poprawnego przepracowania bólu, tylko jako narzędzie, które pomaga nam orientować się w czasach głębokiego doświadczenia ludzkiego, w konfrontacji z przemijaniem i nieuchronnością śmierci.

Różne modele żałoby – oparty na etapach, na zadaniach oraz modele, które Worden przywołuje w swoim tekście – zapraszają do

tego, żeby się do nich odnieść. Czasami ich wartość może polegać też na tym, że po lekturze stwierdzimy: „ciekawe, ale u mnie wygląda to inaczej”.

Wszyscy jesteśmy różni, każda i każdy z nas ma swoją неповtarzalną historię i w związku z tym swoją indywidualną drogę w żałobie. *Poradnictwo i terapia w żałobie* Williama Wordena stanowi wielką pomoc w zrozumieniu tej podstawowej prawdy.

Anja Franczak

Towarzyszka w żałobie i założycielka Instytutu Dobrej Śmierci