

Żałoba, nie tylko po śmierci ...

Żałoba to stan, który możemy odczuwać nie tylko po śmierci bliskiej osoby, czy też zbliżającego się kresu naszego własnego życia. Może nam on towarzyszyć po zakończeniu związku, po zakończeniu kolejnego etapu edukacji, może też nas „dopaść” w sytuacji utraconego sensu życia czy konieczności zaprzestania pielęgnowania dotychczasowej pasji czy prawdziwego hobby.

W sytuacji kryzysu, spowodowanego przeżywaniem żałoby przez nas samych lub przez naszych bliskich, warto sięgnąć do opracowanych przez Elisabeth Kubler-Ross pięciu etapów żałoby. Ta amerykańska lekarka i terapeutka szwajcarskiego pochodzenia, na podstawie swoich długoletnich badań, opublikowała przełomową książkę Rozmowy o śmierci i umieraniu, w której z perspektywy psychologicznej przedstawiła teorię reakcji pacjenta na wiadomość o nieuleczalnej chorobie i bliskiej perspektywie śmierci.

Według badaczki te pięć etapów to: zaprzeczenie, gniew, targowanie się (negocjacja), depresja, akceptacja. Przechodzą je nie tylko osoby, które zbliżają się do kresu życia, ale również i bliscy osób terminalnie chorych.

Opisane przez dr Elisabeth Kubler-Ross etapy żałoby, jak również ich kolejność, były i są poddawane krytyce, która ma związek ze sztywnymi ramami pierwotnej teorii. Wskazywała ona, że przechodzenie przez kolejne etapy żałoby odbywa się w ściśle określonym porządku. Brak w niej było elastyczności. Jednak aktualny stan badań oraz, a może przede wszystkim własne doświadczenia, przynajmniej niektórych z nas, wskazują, że nie do końca jest to prawda, że w okresie przeżywania straty, godzenia się z nią często możemy się cofać czy powracać do etapów, które wydawało się, że są już za nami.

Pomimo kolejnych badań prowadzących do ewolucji i pogłębienia podejścia do żałoby, to wciąż model zaproponowany przez dr Elisabeth Kübler-Ross jest aktualny. Każdy etap w przeżywaniu żałoby odgrywa szalenie ważną rolę.



Wnioski badaczkę przystają do sposobu, w jaki większość ludzi przetwarza swój żal związany ze stratą. Właściwym wydaje się zastąpienie etapów żałoby pojęciem postawy wobec strat, które wiążą się z interpretowaniem różnych stanów umysłu. Model zaproponowany przez badaczkę jest niekompletny, ale był milowym krokiem naprzód w pojmowaniu żalu i jego syntetycznym opisie. Dzięki niemu możemy o wiele głębiej rozumieć pojawiające się w nas emocje, z którymi mamy do czynienia podczas doświadczenia straty.

5 etapów żałoby w oparciu o postawy ludzi zbliżających się do granicy śmierci

W zetknięciu z nieodwracalnością i absurdem śmierci, umysł próbuje znaleźć rozwiązanie problemu. Jednak w tym przypadku, nie jest możliwe, aby skutecznie poradził sobie z tematem śmierci i powstrzymał to, co nieuniknione. W kontekście śmierci, emocje nad nami dominują, aż po etap, w którym je akceptujemy.

Zaprzeczenie. Charakteryzuje się on zaprzeczeniem lub ignorowaniem śmierci, która może się pojawić wkrótce. To pojawienie się śmierci może być dosłowne. Osoby na tym etapie często mówią: „Nie ma mowy, nie umrę” lub gdy zaprzeczenie jest częściowe „Mam raka, ale to nic wielkiego”. Na etapie zaprzeczenia Twoje ego przyjmuje postawę obronną. Ogarnia Cię uczucie bezsilności, a Twój umysł próbuje znaleźć sposoby, żeby podtrzymać dobre samopoczucie.

Gniew. Opanowuje nas, gdy musimy się zmierzyć z trudnościami. Po dotarciu do nas trudnych wiadomości, nasze ciało często próbuje rozwiązywać sprawy poprzez gniew. Rozpoczyna się wówczas obwinianie i gniew na wszystko i wszystkich dookoła: na siebie, na sąsiadów, lekarzy, Boga czy los.

Negocjacje. Pojawiają się w sytuacji, gdy dociera do Ciebie, że dalszy gniew nic nie rozwiąże, że problem w postaci śmierci nadal jest i nic nie wskazuje na to, aby wystraszył się naszego gniewu. Zaczynamy zatem etap negocjacji. Zwracamy się w rozpacz do Boga, do przeznaczenia, z prośbą, żeby śmierć odeszła. W tym stanie stajemy się bardzo łagodni i za zwyczaj godzimy się na wszystkie zalecenia lekarzy, w nadziei, że dzięki temu będziemy żyć dłużej, gdyż w naszym umyśle długość naszego życia zależy od naszej „dobroci”.

Depresja. Staje się udziałem osoby przeżywającej ten etap, gdy choroba się pogarsza lub gdy rzeczywistość bliskiej śmierci, staje się czymś oczywistym. Depresja się pojawia, bo czujesz się kompletnie bezsilna. Ten głęboki smutek sprawia, że marnujesz mniej sił na nierozwiązywalny problem.

Akceptacja. Wraz z odejściem stanu bezsilności Twój umysł opanowuje o wiele bardziej naturalny i mniej intensywny stan jakim jest akceptacja. Na tym etapie wszystko, co się wydarzyło zostaje uwewnętrznione. Z podniesioną głową nie boisz się zerkać w przyszłość. Zaczyna się też pozytywna reinterpretacja znaczenia straty, bez obwiniania kogokolwiek. W sytuacji tak trudnej, jak śmierć bliskiej osoby, nie mamy „głowy”, aby sięgać do opracowań, definicji i teorii dotyczących etapów żałoby. Mierzymy się wówczas z ogromną stratą i nad umysłem górują emocje – przede wszystkim nie dziwny się temu. Śmierć bliskiej osoby, strata, to coś, z czym trudno się pogodzić. Kluczowe jest, żeby wiedzieć, co się z nami dzieje, rozumieć choć trochę zjawisko żałoby i akceptować siebie w przeżywanym smutku, rozpacz i tęsknocie. Stan żałoby to naturalny czas reakcji naszej psychiki.

Jak przeżyć żałobę?

Podstawa w tym czasie to wyrozumiałość wobec samego siebie. Pozwól sobie na emocje i uczucia. Ważną kwestią może być zacieśnienie relacji z kimś, z kim można byłoby się dzielić swoimi odczuciami.

Prawdziwa i głęboka rozmowa to coś, co nierzadko jest kluczem do podniesienia się po stracie. Jeśli potrzebujesz pomocy, nie bój się o nią prosić nawet w codziennych czynnościach, np. przy zakupach, czy opiece nad dzieckiem. Nie bójmy się korzystać z pomocy specjalistów! Wiele osób przeżywających stan żałoby potrzebuje psychoterapii i wsparcia specjalisty.

Podsumowując, dajmy sobie czas na doświadczenie wszystkich etapów żałoby. I cierpliwie oczekujmy akceptacji. Świadomość tego, co teraz przeżywam i zrozumienie samej siebie, pozwoli przejść cały proces w sposób niezagrażający i ruszyć do przodu.



Sfinansowano przez Narodowy Instytut
Wolności – Centrum Rozwoju Społeczeństwa
Obywatelskiego ze środków Programu
Fundusz Inicjatyw Obywatelskich
NOWEFIO na lata 2021-2030

