

Recenzja

Richard Gross

PSYCHOLOGIA ŻAŁOBY

Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, 2024, stron 165

„Psychologia żałoby” to kolejna propozycja Wydawnictwa Uniwersytetu Łódzkiego w serii „Psychologia Wszystkiego”. Choć w dobie poradników wszelkiego rodzaju i tekstów tworzonych przez AI taki tytuł serii może wzbudzać nieufność, to trzeba powiedzieć, że Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego podąża tutaj szlakiem wytyczonym przez szacowne brytyjskie wydawnictwo Routledge. Przyświeca mu podobne założenie, że udostępnianie eksperckiej wiedzy pozwala demistyfikować przekonania oparte na tzw. zdrowym rozsądku, który często okazuje się zbiorem mitów, uprzedzeń i uproszczeń. Niemniej ów zdrowy rozsądek niejednokrotnie zawiera kondensat wniosków płynących z powszechnych, typowo ludzkich, zwłaszcza egzystencjalnych doświadczeń. Psychologia poparta badaniami oraz praktyką kliniczną może pomóc w nawigowaniu pomiędzy Scyllą nawyków a Charybdą nieświadomych lęków, zwłaszcza w obliczu śmierci.

Richard Gross od ponad 30 lat zajmuje się nauczaniem psychologii, opracowywaniem całościowych podręczników oraz specjalistycznych publikacji dotyczących psychologicznego funkcjonowania człowieka w codziennych sytuacjach. Co ważne, łączy pracę publicystyczną z praktyką, ponieważ jako psycholog pracuje w Cruse Bereavement Care¹, brytyjskiej organizacji świadczącej pomoc osobom w żałobie. I właśnie to doświadczenie stanowi podstawę „Psychologii żałoby”.

Okazuje się, że ta niewielka objętościowo książka to zaskakująco dobre opracowanie bazowych pojęć opisujących zjawisko i proces żałoby. Autor przede wszystkim zbiera i porządkuje różne modele odnoszące się do rozumienia tego, czym jest żałoba.

Na kilku stronach pierwszego rozdziału Gross wskazuje, na czym opiera swoje podejście do pracy z osobami w żałobie, które przedstawia nieco bardziej szczegółowo w kolejnych częściach książki. Wprowadza tutaj pojęcia straty pierwotnej i wtórnej, pracy żałoby, jej etapów, opisuje rozróżnienie pomiędzy żałobą intuicyjną i instrumentalną. Wymienia trzy źródła, do których odnosi się, formułując adekwatne, jego zdaniem, rozumienie osób w żałobie. Po pierwsze najważniejszy punkt odniesienia w rozumieniu natury żałoby stanowią dla niego osobiste opowieści. Po drugie są to badania kliniczne – Freuda, Kübler-Ross,

¹⁾ Organizacja zmieniła nazwę na Cruse Bereavement Support.

Bowlby'ego i Parkesa. Od razu też dyskredytuje poglądy Freuda i Kübler-Ross jako, rzekomo, zbyt generalizujące, sztywne i dogmatyczne sposoby konceptualizacji stanu psychicznego osób doświadczających straty kogoś bliskiego. Jako trzeci punkt odniesienia wskazuje badania empiryczne, a konkretnie badania z Bethlem z 1965 roku, z Londynu z 1970 i z Harvardu z 1974 oraz badanie pod nazwą „Love and Loss” z 2006 roku. Autor odwołuje się do tych badań w późniejszych rozdziałach, w których objaśnia naturę relacji ze zmarłym oraz żałobę powikłaną.

Rozdziały drugi i trzeci stanowią przedstawienie krytycznego stanowiska Grossa wobec modeli i teorii żałoby opartych o prace Freuda i Kübler-Ross. Mankamentem tej części jest ich skrajne uproszczenie, tak że bardziej przypominają ludowe porzekadła niż oryginalne myśli wymienionych twórców. Zdaje się to jednak dobrze oddawać powszechność tego typu zniekształceń i rzeczywistą szkodę, która może wynikać z zastosowania wnikliwych koncepcji w wersji schematycznej. Autor prowadzi czytelnika do trafnych konkluzji, że nie istnieje jedna droga żałoby dla wszystkich; że jej etapy nie przebiegają linearnie, a raczej cyklicznie; że nie należy utożsamiać żałoby z depresją itd., aż dochodzi do wypuklenia różnicy pomiędzy żałobą a opłakiwaniem jako procesem. Pozwala mu to wprowadzić model podwójnego procesu żałoby, w którym zorientowanie na stratę przeplata się ze zorientowaniem na odnowę, a sam model oddaje dynamiczność życia emocjonalnego. Gross odnosi się również do różnych stylów przywiązania, zgodnie z teorią Bowlby'ego i Ainsworth, oraz rozpoznania tychże w trwających więziach ze zmarłymi (Yo i in. *Continuing Bonds*). Jego zdaniem pozwala to uwspółcześnić rozumienie powikłanej żałoby oraz zdrowego, naturalnego przebiegu procesu opłakiwania.

Rozdział czwarty pozwala spojrzeć na żałobę nie tylko od strony emocjonalnej, ale też uzmysławia jej uwarunkowania społeczno-kulturowe. Szczególnie ważne wydaje się tu zwrócenie uwagi na sytuację osób, którym odmawia się prawa do żałoby, czy to ze względu na naturę relacji, jaka łączyła kogoś ze zmarłym (np. związek pozamałżeński), czy z powodu okoliczności śmierci (np. przedawkowanie substancji psychoaktywnej), czy też rodzaju straty (np. straty zwierzęcia). Jest to rzadko poruszany wątek, więc tym bardziej cenne, że znalazł się w tej publikacji.

Równie inspirujący jest rozdział piąty, w którym Gross pokrótce naświetla związek pomiędzy naturą relacji ze zmarłym, określoną przez rodzaj pokrewieństwa, stylem przywiązania, a ryzykiem wystąpienia powikłanej żałoby.

Symptomatologią i diagnozą żałoby powikłanej Autor zajmuje się w rozdziale szóstym. Niezwykle użyteczna jest charakterystyka różnych form tego powikłania. Gross wymienia ich cztery główne kategorie: objawy powikłanej żałoby, syndrom powikłanej żałoby, diagnozowalne zaburzenie psychiczne lub fizyczne oraz śmierć jako następstwo zachowań związanych z żałobą. Podkreśla również znaczenie pracy w oparciu o model rekonstrukcji znaczenia, dzięki czemu wzrasta szansa na powrót danej osoby do zdrowia.

Ostatni rozdział jest poświęcony właśnie powrotowi do zdrowia, czyli rozwojowi post-traumatycznemu. Mimo że nie każda śmierć bliskiej osoby ma charakter traumatyczny, to jednak zwykle oznacza ona „kryzys znaczenia”. Tym terminem Autor określa kryzys tożsamości, którą budujemy w oparciu o autonarracje. Te historie, poprzez które opowiadamy sobie siebie, muszą ulec zmianie wraz ze śmiercią bliskiej osoby. Jeśli uda się znaleźć

znaczenie w poniesionej stracie, zwłaszcza tej o cechach traumy, wówczas istnieje szansa na potraumatyczny wzrost.

Ważny dodatek stanowi lista lektur, która zawiera zarówno pozycje naukowe, jak i osobiste relacje na temat żałoby, śmierci i umierania. Ciekawe są propozycje filmów i poezji, dzięki którym można poszerzyć swoje spojrzenie na omawiane zagadnienia.

„Psychologia żałoby” Richarda Grossa może stanowić inspirujący punkt wyjścia dla studentów psychologii, wolontariuszy, psychoterapeutów, a także naszych pacjentów poszukujących kierunkowskazu w zetknięciu się z tak złożonym egzystencjalnym doświadczeniem, jakim jest utrata bliskiej osoby.

Joanna Sadzawicka-Olczak

XX KONFERENCJA TRZECH SEKCJI „PSYCHOTERAPIA: NAUKA I SZTUKA”

Toruń 24–26 października 2025 r.

Choć słowo „sztuka” często przywodzi na myśl twórczość artystyczną, w tym kontekście chodzi o coś więcej: o sztukę słuchania, rozumienia, towarzyszenia w cierpieniu. O subtelny pracę w relacji, która wymyka się ścisłym algorytmom, a jednak pozostaje zakorzeniona w teorii i badaniach.

Zapraszamy na jubileuszową, dwudziestą ogólnopolską konferencję psychoterapeutów polskich, znaną powszechnie jako Trójkonferencja, która w dniach 24–26 października odbędzie się w Toruniu.

Gospodarzem tegorocznej edycji jest Sekcja Naukowa Terapii Rodzin Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego, a temat przewodni brzmi: **Psychoterapia: Nauka i Sztuka**.

Jednym z punktów programu będzie rozmowa z Wilhelmem Sasnałem, cenionym artystą i filmowcem. Do dialogu zaprosi go Justyna Dąbrowska, psychoterapeutka i autorka poruszających rozmów z artystami i psychoterapeutami.

Na wykład inaugurujący konferencję zaplanowane jest wystąpienie stypendystki brytyjskiej Akademii Nauk Społecznych oraz członkini nadzwyczajnej Brytyjskiego Towarzystwa Psychologicznego Arlene Vetere „What’s love got to do with it”.

W ramach konferencyjnych sesji plenarnych zostaną podjęte między innymi następujące tematy: „Kulturowe konteksty psychoterapii”, „Współczesne podejście do badań nad psychoterapią”, „Co badamy w psychoterapii”, „Psychoterapeuci nie szukają winnych – kontekst rodzinny”, „Psychoterapia w różnych kontekstach instytucjonalnych”, „Miejsce sztucznej inteligencji w psychoterapii”, „Szkolenie w psychoterapii”.

Refleksję nad powyższymi zagadnieniami podejmą między innymi pisarka i aktywistka feministyczna Agnieszka Graff, filozof i psychoterapeuta Andrzej Leder, filozof i publicysta Tomasz Stawiszyński, psycholog społeczny Konrad Maj, a także psychoterapeutki i psychoterapeuci: Szymon Chrzastowski, Krzysztof Ciepłiński, Agata Cioczek, Jan Czesław Czała, Jerzy Dmuchowski, Małgorzata Gatecka, Łukasz Gawęda, Jarosław Gliszczyński, Marta Głowacka, Bernadetta Janusz, Tomasz Jarmuż, Barbara Józefik, Bartosz Kleszcz, Iwona Kozłowska-Piowarczyk, Anna Król-Kuczkowska, Grzegorz Mączka, Jarosław Michałowski, Łukasz Müldner-Nieckowski, Irena Namysłowska, Anna Nowak, Sylwia Nowakowska, Zofia Pierzchała, Maciej Pilecki, Hanna Pinkowska-Zielińska, Rafał Radzio, Rafał Styła, Anna Tanalska-Dulęba, Katarzyna Walewska, Anna Zajenkowska, Cezary Żechowski.

Do końca lipca obowiązuje promocyjna cena biletów.

Pełny program i rejestracja dostępne są na stronie

<https://3konferencja2025.syskonf.pl>

Do zobaczenia na XX TRÓJKONFERENCJI:

Toruń 24–26 października 2025 r.