

Przez ponad dziesięć lat przed przeczytaniem tej książki, nie musiałem myśleć o tym, jak mało dostępne są dla włoskiego czytelnika (który nie jest anglojęzyczny) źródła aktualnej informacji naukowej na temat żałoby. Po wydaniu trzeciej części trylogii Johna Bowlby'ego na temat przywiązania i straty oraz po tym, jak zniknął z księgarni włoski przekład cennej książki na temat żałoby Colina Murray'a Parkes'a, nie było dostępne tłumaczenie na język włoski praktycznie żadne z licznych dzieł międzynarodowej literatury naukowej, które w ostatnich dziesięciu latach kontynuują poszerzanie wiedzy na temat bólu żałoby - normalnego i patologicznego. Nie było też dzieł w tej materii, napisanych pod redakcją naukową bezpośrednio w naszym języku, które przekraczałyby klasyczną tradycję psychoanalityczną i informowałyby tak na temat ostatnich badań empirycznych, jak i na temat nowych technik psychoterapeutycznych jak EMDR, dostosowane do leczenia przypadków skomplikowanej i traumatycznej żałoby.

Lektura książki Onofri i La Rosa, która chlubnie go wypełnia, doprowadziła mnie do refleksji nad znaczeniem tego nie dającego się pominąć braku. Być może duża część włoskiej społeczności psychiatrów, psychoterapeutów i psychologów klinicznych przypuszcza, iż podstawowa wiedza na temat żałoby, nabyta w trakcie studiów uniwersyteckich i specjalizacyjnych, byłaby kompletna i wystarczająca? Taka więc, która nie wymaga nowych sformułowań koncepcyjnych (przykładowo, poznawczych, relacyjnych i ewolucjonistycznych) ani nowych poglądów pochodzących z wyników badań empirycznych na temat fenomenologii, zakończenia, różnych typów żałoby (np. Tego, który musi być przepracowany w trakcie dzieciństwa) i czynników ryzyka, które przewidują patologiczny rozwój bólu żałoby? Czy też powtarzająca się rzeczywistość żałoby w życiu każdego z nas i jej egzystencjalny majestat w jakiś sposób stały się zasłoną dla uznania konieczności nie ustawiania w badaniach jej głębi również dzięki nowym narzędziom ofiarowanym przez naukę psychologiczną?

Jakikolwiek nie byłyby motywy znikomej ilości prac psychologicznych o żałobie, które byłyby owocem pracy autorów włoskich, i znikomości również przekładów ostatnich przyczynków literatury naukowej w innych językach, książka Onofri i La Rosa skutecznie obala ich podstawy. Każdy specjalista [w dziedzinie] zdrowia psychicznego, który ją przeczyta, znajdzie w niej obfite pożywienie nie tylko intelektualne lecz również humanistyczne i liczne okazje do wzbogacenia swojej profesjonalnej wiedzy. Czy będzie zgadzał się czy nie ze stosownością niektórych wyborów autorów - które mnie wydają się ogromnie wartościowe (przykładowo, poświęcenie całego rozdziału szczegółowej analizie wartości ewolucjonistycznej bólu żałoby po stracie) czytelnik nie będzie mógł nie docenić jej jasności wywodów i nie docenić bodźców intelektualnych, których mu dostarczają. Nie uzna również za brakujące rozważania na temat fenomenologii żałoby, wyczerpujący opis różnych modeli opisowych i wyjaśniających, które zostają mu ofiarowane w błyskotliwej syntezie lub dokładnego opisu nowych modeli oddziaływań psychoterapeutycznych skomplikowanej i patologicznej żałoby. W szczególności przegląd modeli teoretycznych i klinicznych normalnej i patologicznej żałoby, które pojawiły się w ostatnich latach (w szczególności Rando i Woren, i klinicznych, które wykorzystują badania nad przywiązaniem zdeorganizowanym), dodając do tych klasycznych Bowlby'ego i Parkes, według mnie ogromnie wartościowych nie tylko z powodu wypełnienia wymienionych wyżej luk w publikacjach dostępnych w języku włoskim lecz również tych międzynarodowych: prace na ten temat dostępne jedynie w innych językach nie ofiarują według mnie równie obszernego horyzontu i równocześnie klinicznie użytecznych.

Praca tak aktualna i kompletna - na temat tak ważny – będzie miała z pewnością długi żywot wydawniczy. Jest dla mnie zaszczytem to, że dany był mi przywilej nie tylko do osobistego skorzystania wypełniając wiele obszarów mojego nagannego braku informacji lecz również uczestniczenia w niej poprzez niniejsze wprowadzenie.

Giovanni Liotti
Psychiatra, Psychoterapeuta, Były Prezes (Past President) SITCC

Wprowadzenie

Żałoba bardziej niż jakiegokolwiek inne doświadczenie życiowe znaczy przełom w przebiegu rozwoju każdej jednostki. Kiedy droga jakiejś osoby znaczone jest tym wydarzeniem, zwłaszcza, gdy żałoba dotyczy kogoś z rodziny lub bliskiej osoby, uczestniczymy w pewnym “przed” i “po”. Nic z tego, co przeżyliśmy i poznaliśmy do tego momentu nie pozostaje już takie samo; nasz świat zostaje wstrząśnięty przez wydarzenie, które wymaga od nas zmagania się z samym sobą i naszą zdolnością adaptacji do nowej sytuacji.

Kiedy pracujemy z osobami, które doznały ważnej straty, jaką może być śmierć rodzica, kiedy jest się jeszcze małym lub bardzo młodym, koniecznym jest to, by brać pod uwagę pewną serię czynników. Musimy myśleć o tym, iż nieuchronnie żałoba ta wchodzi w pewną dynamikę przywiązania i że jako taka będzie w determinujący sposób wpływać na sposób, w jaki tak silny ból będzie zarządzany. Musimy również zatrzymać się przez chwilę nad refleksją na temat obecności ewentualnych czynników ryzyka: poznanie głębiej kontekstu (*background*) w który wpisuje się wydarzenie tak traumatyczne może dać nam bardzo ważne informacje odnoszące się na przykład do ewentualności rozwoju skomplikowanej żałoby. Spróbujmy teraz pomyśleć o tym, gdy żałoba dotyka dziecka, które traci jedną ze swych postaci przywiązania. Co się dzieje w takim przypadku? Jak wydarzenie tak dewastujące może być zrozumiałe przez małe dziecko?

Z punktu widzenia rozwojowego, żałoba ma w istocie silny oddźwięk u dziecka i jeśli nie jest właściwie kierowana może wystąpić ryzyko wystąpienia poważnych skutków dla jego przyszłego zdrowia psychicznego.

Literatura naukowa na ten temat ujawnia to, jak niekorzystne wydarzenia życiowe (wśród których jest oczywiście obecna żałoba po członku rodziny), które następują w okresie rozwoju mogą mieć poważny wpływ na wiele aspektów przyszłego funkcjonowania dziecka. Nie mówimy tu wyłącznie o trudnościach psychologicznych; badania nad niekorzystnymi doświadczeniami dziecięcymi (*Adverse Childhood Experiences*, Felitti i Anda, 2010) ujawniły to, jak takie negatywne skutki mogą ujawniać się również w zdrowiu fizycznym tych osób.

Ale co my terapeuci możemy zrobić, by uczynić wydarzenie tak dramatyczne trochę bardziej znośnym, doświadczeniem, które “tak” staje się podziałem, ale które równocześnie da nam siłę by się podnieść, pójść ponownie do przodu?

Wszystkie te informacje nie mogą nie doprowadzić nas ku jednemu rozwiązaniu; oddziaływać natychmiast by sprawić tak, by scenariusz, który przypuszczaliśmy, nie zrealizował się.

Od dwudziestu pięciu lat mamy do tego wielki zasób terapeutyczny w planowaniu skutecznych oddziaływań również w tego rodzaju sytuacjach: EMDR. Dzięki temu rewolucyjnemu

podejściu jesteśmy w stanie oddziaływać bezpośrednio na istotę problemu, która generuje cierpienie i pomagać naszym małym i dużym pacjentom w radzeniu sobie w bardziej adekwatny sposób z wyzwaniem, na które zostali wystawieni. Dzięki ukierunkowanej na traumatyczne wydarzenie żaloby, można przywrócić u jednostki bardziej adaptacyjną i pogodną wizję sytuacji i można wzmacniać wszystkie konieczne zasoby, które umożliwią im na stawianie czoła w najlepszy z możliwych sposobów temu, co się dzieje. Wszystko to jest wyjątkowo ważne, przede wszystkim wówczas, gdy proces przepracowania wydarzenia został zablokowany nie tylko przez intensywność emocjonalną, która charakteryzuje wydarzenie samo w sobie, ale również z powodu obecności dodatkowych czynników ryzyka i z powodu braku czynników ochronnych w życiu podmiotu.

Właśnie z tych wszystkich powodów, kiedy Antonio Onofri mówił mi o pomysłach napisania, na więcej par rąk, książki na temat żaloby, natychmiast pomyślałam, że pojął się zadania tak ważnego jak trudnego, ale które przyniosło by ogromny wkład [w pracę?] kolegów psychoterapeutów.

Książka, która podejmuje temat tak delikatny, musi być w stanie uwzględnić różne aspekty: znaczącą ramę teoretyczną, która jest w stanie dostarczyć jak największą z możliwych ilość informacji na temat dynamiki, która charakteryzuje życie osoby w tych chwilach; podejście bardziej kliniczne, które nas poprowadzi - poprzez słowa doświadczonych terapeutów – w dotykaniu cierpienia, które nasi pacjenci przynoszą na sesje.

Strony niniejszej książki dokładnie to wszystko ofiarują: będą źródłem refleksji sugestii klinicznych i nowej, głębszej wiedzy dla tych wszystkich, którzy wykonują zawód jak nasz.

Ale nie tylko, mogą być wartościową pomocą również dla tych, którzy ból tego typu przeżywają w pierwszej osobie i którzy chcą głębiej zrozumieć to, co się z nimi dzieje.

Zostałam pod ogromnym wrażeniem głębi szacunku i wrażliwości, z jaką ten tekst został napisany. Ze słów i spomiędzy wierszy, z których składają się strony niniejszej książki dostrzegłam delikatność, która powinna być zarezerwowana dla tych, którzy zbliżają się do jednego z najgłębszych rodzajów bólu, który towarzyszy rodzajowi ludzkiemu. Taka sama delikatność tego, kto – jak Antonio, Cecilia, i inni autorzy – pracuje każdego dnia po to, by dać trochę ulgi i nadziei na przyszłość ich pacjentom.

Isabel

Fernandez

Psycholog, Psychoterapeuta,

Prezes Włoskiego Stowarzyszenia EMDR,

Prezes EMDR Europa

Wstęp

Antonio Onofri i Cecilia La Rosa

W tej książce mówić będziemy o realnej żałobie, nie symbolicznej.

O żałobie rozumianej jako strata z powodu śmierci osoby, z którą się jest głęboko związanym.

Świadomi jesteśmy tego, jak bardzo odmienne od siebie mogą być [rodzaje] żałoby: strata rodzica, kiedy jest się jeszcze małym od ich śmierci, kiedy jesteśmy już dorośli. Czasami śmierć odczuwamy jako naturalną i nieuchronną, wręcz możemy czuć się uprzywilejowani w cierpieniu z powodu żałoby po śmierci stuletniego dziadka. Zupełnie inną rzeczą jest to, kiedy umierają własne dzieci lub dzieci, z powodu choroby lub nieoczekiwanych, gwałtownych, traumatycznych warunków.

A jednak w każdym z tych przypadków – tak od siebie odległych jako znaczenie i doświadczenie podmiotowe – możemy dopatrzeć się wspólnego tła reakcji emocjonalnych, poznawczych i zachowań i uprawniają badaczy do mówienia o “biologicznym procesie” żałoby możliwym do określenia również ponad różnice antropologiczne, kulturowe, społeczne. Proces o ewolucjonistycznych korzeniach. Sam Lorenz, w 1963 (tł. Włoskie. 1974), pisał: *Wszystkie cechy charakterystyczne, obiektywnie obserwowalne w zachowaniu gęsi po stracie partnera są praktycznie identyczne do tych, które towarzyszą cierpieniu człowieka w żałobie.*

Oczywiście rytuały żałoby zmieniają się w różnych okresach historycznych, zmieniają się zgodnie z szerokością geograficzną, a jednak odnajdujemy je zawsze, nieodmiennie. Nie istnieje cywilizacja ludzka – możemy spokojnie stwierdzić – która nie podkreślałaby, właśnie poprzez jakiś rytuał przeżywany kolektywnie, sensu i znaczenia i nieuchronny impuls do poszukiwania sensu i znaczenia ludzkiej egzystencji, którą ze sobą niesie. Zobaczymy jak proces żałoby podlega wpływom czynników społecznych, kulturowym, historycznym i emocjonalnym. Specyficzne sposoby, w jakich ból się ujawnia zmieniają się istotnie w różnych kulturach, ale - pomimo zmienności rytuałów – strata ukochanej osoby wydaje się wszędzie wzbudzać głębokie cierpienie u istot ludzkich. (Favole 2003).

Doświadczenie żałoby jest więc przepełnione pytaniami, które prawie zawsze towarzyszą wielkim tradycjom filozoficznym, duchowym i religijnym, tak na Wschodzie, jak i na Zachodzie.

W niniejszej książce nie będziemy mówić o tych aspektach, pomimo tego, że są tak ważne. Byłoby to zadanie, do wykonania którego nie posiadamy zbyt wielkich kompetencji i które wymagałoby więcej niż jednego tomu.

Mówić będziemy natomiast – z pomocą nauk psychologicznych i psychiatrycznych – o żałobie z punktu widzenia doświadczenia podmiotowego.

Powiedzieliśmy, że żałoba stanowi wymiat egzystencji, którego nie da się wyeliminować.

A jednak refleksje nad żałobą mogą być zupełnie nieobecne – i z reguły jest – w kształceniu psychiatrów i psychologów klinicznych. Ta to w trakcie swojej kariery zawodowej napotkają oni wielu pacjentów obarczonych ciężarem – czasami nie do udźwignięcia – żałoby naprawdę trudnej. Wobec śmierci bliskiej osoby nikt nie pozostaje obojętny, jeżeli zachował jeszcze własne człowieczeństwo. W relacjach w szpitalu nie jest rzadkością asystowanie nie tylko przy relacjach dysocjacyjnych matek, którym dopiero co umarło dziecko lub przy nawrotach psychotycznych pacjentów w ciężkim stanie, ale też w nieoczekiwanej poprawie u pacjentów schizofrenicznych, którzy nagle – w obliczu prawdy śmierci – przestają mieć delirium i reorganizują własne doświadczenie emocjonalne wokół tego nowego bólu.

Z pewnością osobom w żałobie powinno się towarzyszyć. Społeczeństwa ludzkie wiedzą o tym od początku ich pojawienia się na tej planecie. Słusznie archeo-antropolog (2008) napisał: *Powtarzająca się praktyka pochówku, zaczynając od średniego paleolitu, świadczy o pojawieniu się społecznej odpowiedzi na problematykę śmierci. Chodzi tu o bardzo ważny okres kulturowy, który charakteryzuje się przyjęciem znaku, jednego i abstrakcyjnie przypisanego wieczności, przeciwstawiającego się wydarzeniu zniknięcia, które jest również jedyne i niepowtarzalne. To pojawienie się pamięci jako rozwiązania psychologicznego przerwania egzystencji i poczuciu niedopełnienia się jakiegoś życia, jako jedyne przeciwieństwo tragedii akceptacji nieobecności (braku)...*

Kolektywne rytury, które towarzyszą żałobie, mają ważne funkcje psychiczne: umożliwiają kontenerowanie i organizację – poprzez wspólne dzielenie – nie dających się tolerować emocji; pomagają temu, kto pozostaje, chroniąc go przed bólem, który nigdy nie jest do końca przewyciężony; ponownie wprowadzają osoby po stracie w ścisły kontakt ze zmarłym, z członkami rodziny i bliskimi znajomymi; pomagają osobom po stracie i przyjaciółom na określenie momentu, w którym zamyka się ich relacja ze zmarłym, po to, by dalej żyć.

Dlatego też zaniknięcie kolektywnych rytuałów, silny rozwój zupełnie osobistego wymiaru żałoby, niesie problemy, które często stają się podmiotowym cierpieniem, zaburzeniami emocjonalnymi, symptomami psychiatrycznymi.

Według Ariesa (1975) *śmierdzi dzisiaj stałą się pewnym tabu, czymś nienazwanym, czego umierający jest zupełnie pozbawiony, jakby był nieletnim. Z pewnością asystujemy we wciąż mniejszej familijności śmierci i żałoby: młody człowiek mógł niegdy nie widzieć, jak ktoś umiera, ale asystować w obrazach śmierci milionów w TV. Doświadczenie nie jest już czymś, co nabywa się bezpośrednio lecz jest czymś wyobrażeniowym i odwracalnym. Następuje przesunięcie podmiotowego doświadczenia bólu w kierunku doświadczenia wirtualnego. Te współczesne czynniki kulturowe stanowią często przeszkodę w procesie bólu żałoby. Zanikanie dziś rytów żałobnych faworyzuje przywiązanie pomiędzy żywymi a zmarłymi bez umożliwiania ich transformacji i wzmacniając postawy negacji.*

Problematyka żałoby jest z pewnością problematyką smutną. Niemniej jednak to właśnie w żałobie wydaje się znajdować najpełniejsze potwierdzenie ten relacyjny wymiar, który stanowi naturę ludzką. To żałoba jest tym, co podkreśla z jednej strony to, iż natura ludzka jest interpodmiotowa, z drugiej ujawnianie tego, że raz nawiązane, więzi rzeczywiście ważne i znaczące w naszym życiu, mogą tak naprawdę jedynie się przekształcić, nigdy zaś kończyć się w próżni. Nawet wraz ze śmiercią.

Niniejsza książka chce być dla studentów psychologii, psychiatrii ale także dla pielęgniarek, asystentów socjalnych, nauczycieli i duchownych przede wszystkim pewnym narzędziem refleksji i oddziaływań klinicznych w przypadku żałoby; ale także podręcznikiem do konsultacji dla badaczy, którzy pracują na polu psychotraumatologii, a generalnie psychologii klinicznej. Dlatego włączyliśmy wam skale do oceny, kryteria diagnostyczne, protokoły oddziaływań, mając nadzieję, że wszystkim damy użyteczną pomoc.