

ŁUCJA LANGE

DLACZEGO ŚMIERĆ MOŻE BYĆ DOBRA



WYDAWNICTWO
UNIwersytetu
ŁÓDZKIEGO

**DLACZEGO
ŚMIERĆ
MOŻE BYĆ
DOBRA**



WYDAWNICTWO
UNIWERSYTETU
ŁÓDZKIEGO

ŁUCJA LANGE

**DLACZEGO
ŚMIERĆ
MOŻE BYĆ
DOBRA**



WYDAWNICTWO
UNIwersytetu
ŁÓDZKIEGO
Łódź 2025

Łucja Lange (ORCID: 0000-0002-2676-1022) – Uniwersytet Łódzki
Wydział Ekonomiczno-Socjologiczny, Instytut Socjologii
Katedra Socjologii Sztuki, 90-255 Łódź, ul. POW 3/5

RECENZENCI

Magdalena Ziółkowska, Magdalena Gajewska

REDAKTOR INICJUJĄCY

Katarzyna Włodarczyk

REDAKCJA

Eliza Orman

SKŁAD I ŁAMANIE

PAJ-Press

KOREKTA TECHNICZNA

Katarzyna Woźniak

PROJEKT OKŁADKI

Monika Rawska

Autorem zdjęcia wykorzystanego na okładce jest Tomasz Ferenc

© Copyright by Łucja Lange, Łódź 2025

© Copyright for this edition by Uniwersytet Łódzki, Łódź 2025

Publikacja jest udostępniona na licencji Creative Commons Uznanie autorstwa-Użycie
niekomercyjne-Bez utworów zależnych 4.0 (CC BY-NC-ND)

<https://doi.org/10.18778/8331-817-2>

Wydane przez Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego

Wydanie I. W.11790.25.0.M

Ark. wyd. 10; ark. druk. 9,625

ISBN: 978-83-8331-816-5

e-ISBN 978-83-8331-817-2

Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego

90-237 Łódź, ul. Matejki 34A

www.wydawnictwo.uni.lodz.pl

e-mail: ksiegarnia@uni.lodz.pl

tel. 42 635 55 77

SPIS TREŚCI

Wprowadzenie	9
1. Pokonać mity – o problemach z definicjami w obszarze tematyki mortualnej	19
1.1. Kontemplacyjny widok martwego ciała	20
1.2. Postrzeganie śmierci przez pryzmat tabu	22
1.3. Pornografia śmierci	36
1.4. Lęk tanatyczny	38
1.5. Śmierć jako strata	42
2. Wyjaśnić nieporozumienia – o wielości teorii na temat żałoby	45
2.1. Żałoba jako konsekwencja istnienia więzi – „matematyczny wzór na żałobę” i rodzaje żałoby	48
2.1.1. Żałoba normalna (żałoba nieskomplikowana)	57
2.1.2. Żałoba chroniczna (przewlekła)	59
2.1.3. Żałoba przedłużona	60
2.1.4. Żałoba opóźniona (odroczone)	60
2.1.5. Żałoba skrócona (minimalna)	61
2.1.6. Żałoba zniekształcona	61
2.1.7. Żałoba wyolbrzymiona (przesadna)	62
2.1.8. Żałoba ukryta (maskowana)	62
2.1.9. Żałoba nieobecna (brak żałoby)	63
2.1.10. Żałoba przewidywana (antycypowana, antycypacyjna)	63
2.1.11. Żałoba powtórna (podwójna)	64
2.1.12. Żałoba skumulowana	65
2.1.13. Żałoba dwuznaczna	65
2.1.14. Żałoba nieuprawniona (nieuznana, bezprawna, społecznie nieakceptowana)	66
2.1.15. Żałoba traumatyczna	67
2.1.16. Żałoba kolektywna	68
2.1.17. Żałoba paraspoleczna	68
2.1.18. Żałoba zahamowana	68
2.1.19. Żałoba nierozwiązana	69

2.1.20. Żaloba skomplikowana (powikłana)	69
2.1.21. Żaloba patologiczna (nieprawidłowa)	70
2.1.22. Żaloba ekologiczna i jej odmiany	72
2.2. Żaloba opisana: modele, strategie, metafory	74
2.2.1. Zygmunt Freud (1913)	75
2.2.2. Erich Lindemann (1944)	76
2.2.3. Elisabeth Kübler-Ross (1969)	78
2.2.4. Mary Ainsworth (1969), John Bowlby (1969) i Colin Murray Parkes (1970)	82
2.2.5. Simon Rubin (1981)	84
2.2.6. Beverley Raphael (1984)	85
2.2.7. Camille Wortman i Roxane Cohen Silver (1989)	86
2.2.8. Colin Muray Parkes (1993)	86
2.2.9. Joan K. Blaska (1994, 1998) i Ralph C. Worthington (1994)	87
2.2.10. Dennis Klass, Phyllis R. Silverman, Steven Nickman (1996)	88
2.2.11. Lois Tonkin (1996)	89
2.2.12. Tony Walter (1996)	90
2.2.13. Dennis Klass (1999)	91
2.2.14. Therese Rando (1993, 2000)	92
2.2.15. J. William Worden (1991, 2009)	93
2.2.16. Robert Neimeyer i Janice Winchester Nadeau (1999, 2001)	94
2.2.17. David Kessler (2005)	94
2.2.18. Margaret Stroebe i Henk Schut (1999, 2010)	96
2.2.19. Alan D. Wolfelt (2007)	96
2.2.20. George Bonanno (2009)	97
2.2.21. Terry L. Martin, Kenneth J. Doka (2010), Charlene DeShea Bagbey Darian (2014)	98
2.2.22. Joanne Cacciatore (2010)	100
2.2.23. Marie S. Dezelic i Gabriel Ghanoum (2013)	100
2.2.24. Chris Paul (2000–2017)	101
2.2.25. Julia Samuel (2018)	103
2.2.26. Żaloba i wzrost potraumatyczny	104
2.2.27. Żaloba w ujęciu holistycznym, biologicznym (neurobiologicznym) oraz jako proces ewolucyjny przystosowujący (adaptujący) do straty	105
2.2.28. Żaloba jako: miłość, rana, ból, blokada (węzeł), choroba, utrata części siebie, zdrowienie, „odrastanie”, huśtawka, kameleon, mapa, droga, podróż, rzeka, ocean, kosmos, otchłań, labirynt, ciemny tunel, mrok, chaos	107
2.3. Płec (i rodzaj) żaloby	110
2.4. Żaloba jako zaburzenie psychiczne	114
2.5. Gatunek żaloby, czyli zwierzęca wspólnota doświadczenia straty	116

3. Dlaczego śmierć może być dobra? 123**Bibliografia 137**

Słowniki i encyklopedie online	151
Raporty	152
Dokumenty (akty prawne itp.)	152
Facebook	152
Instagram	152
Strony internetowe	152

WPROWADZENIE

Kiedy mówię o „dobrej śmierci” lub podczas używania kart do rozmawiania o sprawach ostatecznych zostanie wylosowana karta dotycząca własnych wyobrażeń na ten temat, często słyszę, że to oksymoron, bo śmierć nie może być dobra¹. Śmierć to koniec, smutek, rozpacz. Zacznę więc od wyjaśnienia, skąd wzięło się to określenie, a następnie przejdę do tego, co znaczy dla mnie. Nie zamierzam udowadniać, że dobra śmierć istnieje, że to nie jest oksymoron, że można i należy żyć ze świadomością własnej śmiertelności. To, co służy mnie, nie musi służyć innym. Na tym (dla mnie) polega piękno różnorodności. Ta książka nie powstała po to, by „nawracać”, powstała, by rozszerzać kontekst, by pokazywać złożoność procesów, zawłość ścieżek, niejednoznaczność i skomplikowaną naturę naszych własnych relacji ze śmiercią. Trzeba bowiem wiedzieć, że dobra śmierć nie pojawiła się wraz z ruchem hospicyjnym, chociaż do niego dzisiaj się odnosi. Pierwsze użycia tego hasła pochodzą z łacińskich piętnastowiecznych poradników „sztuki umierania” (łac. *ars moriendi*). Pisma te w literaturze europejskiej stanowią próbę oswojenia śmierci dla osób umierających i ich bliskich. Problem z tymi poradnikami polega na tym, że o ile odpowiadały wolniej rozwijającym się społeczeństwom, przestały pasować do tych technologicznie zaawansowanych. Dlatego z rozwojem cywilizacji i medycyny, z chwilą powstawania szpitali, wyrugowano piętnastowieczne „dobre rady”, zastępując je praktykami medycznymi. Izolowanie osób umierających, poddawanie ich różnym procedurom, by początkowo sprawdzić, czy uda się zwyciężyć śmierć, a później, żeby dopełnić algorytm leczenia, spowodowały, że śmierć stała się nie tylko doświadczeniem indywidualnym, ale przeżywanym w samotności. Umieranie w higienicznych, sterylnych wnętrzach, w sytuacji podtrzymywania oddechu, pompowania w żyły substancji odżywczych i leczniczych wydaje się spokojne, błogie nawet, a przede wszystkim „zaopiekowane”. Jednakże

¹ Odnoszę się w tym miejscu do dwóch okoliczności. Po pierwsze jako osoba prowadząca spotkania typu *Death Cafe* lub autorskie *PogaDUCHY o śmierci przy kawie* stosuję karty stworzone przez Fundację Ludzie i Medycyna *Rozmawianie o śmierci cię nie zabije*. Po drugie jako edukatorka tanatologiczna, zajmująca się bardzo różnymi aspektami w tym obszarze, prowadzę zajęcia z przyszłymi lekarzami na temat radzenia sobie z trudnymi sytuacjami i wykorzystuję do tego celu również wybrane karty ze wspomnianego zestawu. Jedna z kart ma właśnie prowokować przemyślenia na temat tego, jak dane osoby definiują to pojęcie, czy łączą je tylko słownikowo z pojęciem znanym z ruchu hospicyjnego, czy może mają szerszy ogląd sprawy? Karta ta ma duży potencjał wzbudzania dyskusji, dlatego często z niej korzystam.

po dekadach takiego umierania okazało się, że nie jest ono dla nas dobre, że ten spokój i błogość są złudne, że samotność i strach, poczucie braku sensu i wspólnoty czynią z tego doświadczenia swoistą torturę. Tu właśnie pojawia się owa „dobra śmierć” jako przeciwieństwo tej izolowanej, samotnej, pełnej bólu i strachu. Osoby chorujące terminalnie, osoby umierające mogą umierać w otoczeniu bliskich, pod nie tyle czujnym, co czułym okiem specjalistów i specjalistek, starających się uśmierzać ból, pomagać (i nie mam tu na myśli aktywnego pomagania rozumianego jako eutanazja) na drodze ku śmierci. Wobec takiej perspektywy śmierć stała się dla wielu osób „dobra”, bo stała się ponownie ich doświadczeniem, które ma charakter nie tylko spersonalizowany, ale też wspólnotowy.

Dla mnie dobra śmierć to taka śmierć, którą akceptuję, która daje mi szerszą perspektywę mojego istnienia, ułatwia godzenie się (mniej lub bardziej, szybciej lub dłużej) z tym, że wszystko przemija. To również taki stan, który pozwala mi czerpać z życia, cieszyć się nim, doceniać to, co mam. Nie oznacza to, że jestem taka „oświecona” i „przemądra”. Nie. Dla mnie to droga, którą podążam od bardzo wielu lat, eksplorując różne zaułki, gubiąc się i odnajdując z poczuciem zażenowania, że jednak zabłądziłam. Dobra śmierć to coś, co przynależy do kategorii świadomego spoglądania w siebie i widzenia swojego „nic-nie-znaczenia” przy jednoczesnym „wszystko-znaczeniu”. Bo z jednej strony jestem nikim i nie potrzebuję bycia kimś, by mieć sens, cel, szczęście, radość, znaczące życie. Z drugiej – jestem kimś dla kogoś innego – mogę być kimś dla różnych osób, dla każdej kimś innym. Mogę nic nie znaczyć i wszystko znaczyć jednocześnie. Tak samo jak (dla mnie) śmierć może być jednocześnie dobra i zła, może coś kończyć i coś zaczynać, może dawać ukojenie, spokój, rozpacz, żal, szczęście nawet – jeśli tylko otworzymy się na tę wielość, różnorodność, bogactwo.

Być może takie podejście wyda się komuś kontrowersyjne. Rozumiem. Przedstawiam jedynie mój punkt wyjścia do dalszych rozważań, które w całości składają się na odpowiedź na pytanie: dlaczego śmierć może być dobra? Bo możemy ją oswoić dla siebie. To nie spojler. To otwarcie na treści, które znajdują się na kolejnych stronach i, podważając różne mity, pozwalają oswoić lęk, prezentując różnorodność teorii i normalizując tym samym wielość odmiennych doświadczeń – podsuwają przydatne informacje, które mogą okazać się wspierające. Publikacja ta ma dostarczać narzędzi do rozmyślenia o tym, jak można odbudować wspólnotowy, osadzony kulturowo sposób mówienia (rozmawiania) o śmierci i przeżywania żałoby. Nie proponuję prostych recept – to nie jest poradnik lub przewodnik. To zaproszenie do refleksji nad tym, jak poprzez zmiany w kulturze żałoby możliwe jest kształtowanie bardziej humanitarnego, empatycznego i wzbogaconego o indywidualne sensy stosunku do końca życia.

Zasadne są w tym miejscu pytania: po co pisać kolejną książkę o „śmierci”? Kto potrzebuje publikacji, która mówi o czymś, czego nie można opisać ani poznać, co jest poza naszymi zmysłami i możliwościami percepcji? I czy to książka o śmierci, czy o życiu? Pojawienie się takiej książki oznacza, że są „jakieś” inne, ale zwykle sięga po nie wąska grupa zainteresowanych, dla pozostałych istnienie całych bibliotek wypełnionych po brzegi opracowaniami we wszystkich językach świata na temat umierania, śmierci, żałoby jest zupełnie nieuświadomione, a może nawet nieinteresujące. I nie dziwi mnie to, bo przecież prawie każdy artykuł w mediach, każdy reportaż, każda rozmowa zaczynają się od stwierdzenia, że o śmierci nie rozmawiamy, bo jest to temat tabu. Uśmiecham się za każdym razem i pytam: czyżby? Jeszcze wrócę do tego wątku, by go zdekonstruować, obalić – na ten moment przyjmuję jednak, że samo powtarzanie słowa „tabu” w kontekście śmierci prowokuje specyficzne do niej podejście. Oznacza to, że napisanie kolejnej książki ma sens, bo będzie ona zaprzeczać ukrywaniu tej tematyki. Nie jest to co prawda główny cel mojego działania, ale mogę się z nim utożsamić. Moim celem jest aktualizacja wiedzy, stanu badań na temat śmierci i przybliżenie w Polsce tego, co dzieje się na świecie. Zauważyłam bowiem, że znane są nam wybrane opracowania frankofońskie (m.in. Ariès, Barthes, Baudrillard, Brehant, Despret, Durkheim, Jankélévitch, Morin, Ruffié, Schmitt, Thomas, Vovelle, Vuillemin), coraz częściej amerykańskie (m.in. Becker, Clark, Devine, Doughty, Eareckson Tada, Glaser, Hebb, Hillman, Kastenbaum, Kauffman, Kessler, Kübler-Ross, Scheffler, Sontag, Strauss, Viorst, Worden, Yalom), czasami brytyjskie (m.in. Bowlby, Gorer, Innes, O'Connor, Sheehy), mamy też tłumaczenia pojedynczych tekstów włoskich (m.in. Antonelli, di Nola, Onofri), szwajcarskich (m.in. Jung, Tétaz), czeskich (m.in. Haškovcova, Klíma), węgierskich (m.in. Boros), niemieckich (m.in. Elias, Scheler, Thielicke), austriackich (m.in. Frankl, Freud, Ringel), duńskich (m.in. Kierkegaard) i rumuńskich (m.in. Cioran) – czasami dość zaawansowanych wiekiem, co nie umniejsza ich wartości, ale nadal niewiele wiadomo u nas o tanatologii skandynawskiej, azjatyckiej, afrykańskiej czy iberoamerykańskiej. Nie mam ambicji, by w jednej książce streścić rozwój myśli tanatologicznej² na całym świecie. Bardziej zależy mi na wskazaniu, że takie badania istnieją i dużą ich część można znaleźć w sieci. Taka aktualizacja może przyczynić się do zwalczania mitów na temat tego, jak rozumiemy śmierć, umieranie, żałobę, jak je definiujemy, co o nich wiemy, czym karmią się nasze lęki

² Pisząc o myśli tanatologicznej lub tanatologii, mam na myśli naukę o śmierci, umieraniu i żałobie, która rozpostarta jest między wieloma dyscyplinami i pozwala tym samym przyglądać się tym zjawiskom z wielu perspektyw, o czym piszę w dalszej części książki.

tanatyczne, jak sobie z nimi radzimy lub nie radzimy. Traktuję więc tę książkę jako pomocną dłoń wyciągniętą do każdej osoby, która ma poczucie, że to, czego doświadcza, rozmija się z tym, co o tego typu doświadczeniu do tej pory było jej wiadome. Komu może przydać się taka wiedza? Wszystkim? Nikomu? Nie ma w niej wielkich odkryć, a jedynie próba uporządkowania wątków, które wydały mi się istotne, kiedy zdecydowałam poświęcić swoją uwagę właśnie tanatologii. Być może to uporządkowanie będzie wspierające dla innych osób poszukujących informacji, nawigujących z trudem w chaosie wielości poglądów.

Zaznaczę również, że wiele fragmentów tej książki pochodzi z mojego doktoratu – z jego części teoretycznej (Lange 2021), inne zostały dopisane, by stworzyć w miarę kompletną narrację tanatologiczną. Kiedy pisałam swoją rozprawę, pewne treści, które ostatecznie znalazły się w wersji upublicznionej w sieci, miały spełniać jeden cel – dopełniać obraz doświadczenia żałoby po dziecku³. Jednakże wybrane fragmenty są również właśnie tym materiałem rozszerzającym perspektywę, wyjaśniającym, dlaczego także w tym obszarze wiele jest zgrzytów, nieporozumień i prób pokazania, że ktoś wie lepiej, że ktoś inny nie pomyślał, zapomniał, bo akurat dana osoba wreszcie rozszyfrowała jedyny właściwy sposób rozumienia/mówienia/badania itp. Podziwiam zapał, uważnie czytam

³ W opracowaniu tym co jakiś czas odwołuję się do badań, które prowadziłam w ramach rozprawy doktorskiej oraz które prowadzę nadal, w innym już celu. Doświadczenie żałoby po dziecku, badane przeze mnie w latach 2015–2021, jest zagadnieniem złożonym i wymagającym pod wieloma względami – aby je badać, należało wybrać możliwie najlepszy i najbardziej efektywny sposób pozyskiwania informacji. Były to wywiady narracyjne autobiograficzne, inwentaryzacja nagrobków dziecięcych na wybranych cmentarzach w Polsce, obserwacja uczestnicząca przeprowadzana na forach internetowych i w grupach tematycznych na portalach społecznościowych, lektura stron internetowych, blogów rodzicielskich i książek itp. Dokonałam wyboru konstruktywistycznej teorii ugruntowanej, którą umieściłam w szerszej ramie transdyscyplinarnego (multidyscyplinarnego) podejścia wynikającego z socjologii nowego materializmu i posthumanizmu (zob. Lange 2021). Badania, które prowadzę, nadal osadzone są w perspektywie pierwszoosobowej (autoetnograficznej) we wspomnianej już multidyscyplinarnej ramie socjologii nowego materializmu i posthumanizmu, opierają się na refleksji wynikającej z obserwacji uczestniczącej oraz gromadzenia informacji podczas specjalistycznych konferencji, sympozjów, szkoleń czy prowadzonej działalności pomocowej i edukacyjnej w tym obszarze. Uważam jednocześnie, że dla niniejszej publikacji kwestie związane z metodologią są drugorzędne i nie mają bezpośredniego przełożenia na treść i przekaz, dlatego by nie komplikować tychże, nie poświęcam więcej uwagi kwestiom metodologicznym. Publikacja ta ma charakter teoretyczno-porównawczy z elementami autobiograficznymi i jest efektem mojego ponad dwudziestoletniego zaangażowania w badania i działania edukacyjne związane z tanatologią.

i zachęcam do zgłębiania kolejnych tomów. Bez zbędnych emocji, antagonizmów i przepychania się. Zaręczam, że dla wszystkich znajdzie się miejsce, że możemy się nie zgadzać ze sobą, że to nie uczyni z nas lepszych ani gorszych. Po prostu będziemy działać w odosobnieniu, a siłą działań oddolnych jest przywilej pracy w grupie, we wspólnocie. Wspominam o tym, bo mam wrażenie, że część z opisywanych przeze mnie kwestii dzieli osoby zajmujące się badaniami, edukacją czy wsparciem w tym obszarze. Moja książka nie jest nawoływaniem do solidarności i współdziałania – raczej otwarciem kolejnego okna, co nie jest równoznaczne z lepszą cyrkulacją powietrza, wskazaniem sposobu ucieczki czy metaforą oświecenia. Po prostu przyjmuję, że książki czasami coś wnoszą i są odświeżające, a czasami nie – i dotyczy to również tej. Dla kogoś może ona nic nie wnosić, dla innej osoby będzie długo wyczekiwanym „oświeceniem”.

Przechodząc do rzeczy, czuję, że ważne jest wyjaśnienie jeszcze paru kwestii. Podejmowanie tematów trudnych, związanych z umieraniem, śmiercią i żałobą wiąże się z różnymi wyzwaniami. Jednym z nich jest to dotyczące interdyscyplinarności. Wybór socjologii wydawał się dla mnie oczywisty⁴, ale również kontekst psychologiczny domagał się uwzględnienia. Rozpięcie badań tanatologicznych pomiędzy socjologią i psychologią nie wynika jedynie z intuicyjnego przeczucia, że nie da się inaczej czy że ja jako badaczka nie chcę inaczej do tego tematu podchodzić, ale przede wszystkim ze zgody z przekonaniem, które żywił Jack Goody (2006). Autor ten zauważa bowiem, że to za sprawą Bronisława Malinowskiego została dostrzeżona zależność rytuałów i ceremonii pogrzebowych z emocjonalnością osób, które doznały straty. Jego zdaniem instytucje tego typu powinny być analizowane zarówno na poziomie społecznym, jak i indywidualnym, ponadto teorie socjologiczne i psychologiczne powinny być ze sobą zgodne (Goody 2006: 28–29). Z tą zgodnością różnie bywa, ale uważam, że ma to sens. Jest to jednak podejście zgoła odmienne od tego, które przejawiał Émile Durkheim (1992). W jego mniemaniu żałoba jest reakcją wymuszoną społecznie, a tym samym niezależną od stanu afektywnego osoby, która doświadczyła straty (Durkheim 1992: 403). Przypuszczam, że jak każdy z badaczy(-ek) zajmujących się tematyką mortualną, w pewnym stopniu i Durkheim ma rację, co

⁴ Formalnie jako naukowczyni jestem przypisana do dyscypliny „nauki socjologiczne”. Jednocześnie moje wykształcenie jest znacznie szersze (kulturoznawcze, etnologiczne, ale też psychologiczne w obszarze psychologii zwierząt oraz terapii poprzez fotografię, ekonomiczne w obszarze audytu wewnętrznego, księgowości czy artystyczne w obszarze konserwacji metalowych dzieł sztuki, fotografii, malarstwa i rysunku), co zawsze stawia mnie w niekomfortowej sytuacji ograniczania się do jednej dyscypliny i od czego zwykle uciekam.

wynika przede wszystkim z charakterystyki środowiska, które badał, oraz własnego doświadczenia (zob. Lange 2021). Dlaczego ma to znaczenie? W naszych społecznościach coraz bardziej zwraca się uwagę na osobiste cechy, potrzeby i konieczność zindywidualizowanego podejścia do każdej osoby i jej strat(y). Dostrzegalne jest to już na etapie przeglądu literatury z, powiedzmy, „środkowej półki”, czyli literatury tworzonej przez osoby praktykujące, ale niekoniecznie osadzonej w ramach naukowości. Od lat obserwuję, jak różne doule umierania, coachki żałoby, towarzyszk w żałobie⁵, psycholożki oferujące wsparcie w żałobie piszą książki i „tworzą własne teorie” dotyczące tego, jak to jest z tą żałobą, z umieraniem i radzeniem sobie po stracie. Z jednej strony uważam, że to dobrze, bo jako badaczka mam dostęp do większego pola i informacji, których może nigdy bym nie zdobyła. Z drugiej – to nagromadzenie różnych podejść niechętnych do współlistnienia (bo nie po to ktoś wskazuje na swoją wyjątkowość, nie po to tworzy swoją markę, by ginąć później w „magnie” sobie podobnych) tworzy chaos i przyczynia się do tworzenia podziałów oraz umacniania pozycji konkretnych jednostek. Dodam ponadto, że jeśli pojawia się organizacja, która pełni funkcję zbierającą, stowarzyszającą, natychmiast można przeczytać komentarze w mediach społecznościowych o sekciarskim charakterze (dotyczy to np. organizacji szkolących doule umierania) i „kolejnym sposobie na wyciąganie pieniędzy” (szczególnie w kontekście szkoleń, certyfikacji lub oferowania wsparcia). Jak wynika chociażby z zastosowanych form gramatycznych, w dużej mierze to właśnie kobiety zajmują się kwestiami związanymi z umieraniem, śmiercią i żałobą. Wiele z nich doświadczyło straty i ich działania w tym obszarze wynikają z wewnętrznej potrzeby zapewnienia innym wsparcia, którego same nie otrzymały. Ich działania mają też dla nich samych nie zawsze uświadomiony wpływ terapeutyczny. Czy zatem rzeczywiście każda tworząca treści i przekazy osoba zajmująca się tym

⁵ Dla osób, którym te nazwy wydają się obce, wyjaśniam, że: 1) doula umierania to osoba, która towarzyszy osobie umierającej i często również jej bliskim w procesie umierania. Jest to osoba, która w zależności od ukończonych szkoleń ma kompetencje wspierające w procesach formalnych, psychologicznych i medycznych. Jest ona również rodzajem pośredniczki między systemem opieki zdrowotnej a pacjentem(-ką), wyjaśnia to, co mniej zrozumiałe, pomaga wprowadzić rozwiązania, których życzą sobie osoby, z którymi pracuje. Może być też kimś, kto pomoże zaplanować ceremonię pożegnalną (zarówno za życia, jak i po śmierci osób, które wspiera). 2) Coach(ka) żałoby to osoba prowadząca spotkania na temat żałoby, ale bez uprawnień terapeutycznych, za to z certyfikacją z innego typu organizacji. Praca z taką osobą ma charakter zadaniowy i ma prowadzić do zrozumienia własnych emocji związanych ze stratą. 3) Towarzyszka w żałobie to osoba, której rolą jest oferowanie wsparcia na zasadach podobnych do coacha(-ki), różnica polega na uzyskaniu kwalifikacji od innych instytucji certyfikujących.

obszarem tematycznym jest kimś, kto nie wprowadza w błąd? Na to pytanie nie odpowiem. To, co starałam się zrobić, to wskazywać interesujące według mnie ścieżki, które można we własnym zakresie eksplorować. Dla mnie ten świat jest fascynująco bogaty i różnorodny, a wzajemne przepływy treści pokazują, jak podobni są ludzie bez względu na kulturę i pochodzenie etniczne, a jednocześnie – jak różnie ze względu na kulturę i pochodzenie etniczne poszukują rozwiązań. Globalizacja, unifikacja i podobieństwo nie wykluczają różnorodności.

Jak już zaznaczałam (zob. Lange 2021), problematyka, którą poruszam, lokuje się na przecięciu wielu różnych dyscyplin, czerpie z nich, ale też próbuje „pogodzić”, zestawić i powiązać wypracowane w ich ramach koncepcje, co nasuwa liczne trudności metodologiczne. Moje przedsięwzięcie zakłada czerpanie z szeroko pojmowanych rozważań tanatologicznych. Te natomiast konstituowane są interdyscyplinarnie (czy nawet trans- lub multidyscyplinarnie), bo pomiędzy antropologią kulturową, etnografią, religią, filozofią, sztuką czy biologią, a nawet fizyką i chemią. Tomasz Michał Korczyński (2016: 19) we wprowadzeniu do swojej książki z zakresu socjologii śmierci zwracał uwagę na małą liczbę publikacji socjologicznych w obszarze tematyki mortalnej. Powołując się na słowa Louisa-Vincenta Thomasa (za: Rosiek 2002: 21), dla którego socjologia spełnia się w opisywaniu społecznego postrzegania śmierci, Korczyński (2016: 19) stwierdza, że „na to znaczące przemilczenie socjologii nie powinno być zgody”, chociaż przyznaje, że socjologowie(-zki) – szczególnie w Polsce – skutecznie przyczyniają się do bycia pomijanymi, właśnie przez brak zainteresowania rzeczoną tematyką. Wspominam o tym wątku, ponieważ przemilczenie pewnych tematów (nie tylko w socjologii) nie wynika jedynie z faktycznego braku zainteresowania badaczek i badaczy, ale środowiskowego (bardziej niż społecznego) ostracyzmu. Pewne tematy były (a może nadal są) oceniane jako bardziej odpowiednie dla akademii, inne uważano za nieodpowiednie. W ramach historii i archeologii można zajmować się tym, co martwe. W socjologii czy etnologii – tylko w pewnym zakresie. Moje „nadmierne” zainteresowanie tematyką tanatologiczną było w pierwszej kolejności zakwalifikowane jako niezdrowe, bo skojarzone z pornografią śmierci, która jest powszechna i nie powinna być promowana przez akademię, bo trywializuje naukę (tak samo jak miało to miejsce w przekonaniach dotyczących badań kultury popularnej – zob. Krajewski 2005: 7–10). Co ciekawe z perspektywy czasu, kiedy występuję przeciwko tabu śmierci, proponując zajęcia na jej temat, nie mam problemu z zapisami. Większy problem pojawia się w związku z umieszczeniem tych zajęć w puli przedmiotów do wyboru, co wskazuje nie na to, że istnieje tabu śmierci, ale raczej obawa, że temat ten nie jest odpowiedni. To nie tabu, to cenzura (Lange 2021).

Jacek Kolbuszewski w przedmowie do wspomnianej już książki Korczyńskiego zwraca uwagę na ważny aspekt:

Niemożliwy do określenia status ontyczny śmierci, jej całkowita niepoznawalność i fakt, że jej istoty nie można zdefiniować, sprawiają, że wszelkie badania naukowe wchodzące w zakres problematyki mortalnej dotyczyć mogą tylko zewnętrznych aspektów, przyczyn i skutków śmierci. Śmierć widzialna jest bowiem tylko z perspektywy pozostających przy życiu. Skutki tego dotyczą antropotanologii humanistycznej, obciążonej dodatkowo przez brak własnego języka i konieczność posługiwania się metodologią „cudzych” dyscyplin naukowych (Korczyński 2016: 7).

Te właśnie kwestie wiążą się również ze wspomnianą przeze mnie trudnością określenia ram dla rozważań dotyczących umierania, śmierci, żałoby. W ostatniej dekadzie wyraźnie wzrosła liczba woluminów poświęconych tanatologii – osadzonych w różnych dyscyplinach, o charakterze naukowym, popularno-naukowym czy beletrystycznym (zobacz m.in.: Bednarski 2021; Błaszczuk 2021; Boni 2017; Domańska 2017; Ganczar, Ładoń, Olszański 2021; Grzegorzewska, Ganczar, Gielata 2024; Janiak 2021; Kachel 2023; Kapla 2021; Kluz-Konopek 2020; Konieczny, Mazurek 2024; Kroh 2023; Kubiak 2014, 2015; Kubiak, Zawiła 2015; Kurowska-Susdorf 2019; Łuszczynska 2024; Mazurkiewicz 2022; Mieśnik, Mieśnik 2022, 2023; Nagrobki 2024; Pakuła 2021; Pindel 2025; Poprzęcka 2024; Ptak 2024; Pucko 2021; Sobczyk 2024; Sztobryn-Bochomulska 2021; Szymborska 2019; Tuszyńska 2021; Urbańczyk 2020; Walczak 2023; Węglarz 2021; Węglarz, Tołoczmańska 2024; Węglarz, Węgrowski 2024; Witkowska 2021; Witkowska, Fałaciński 2022; Witkowska, Tadra 2023; Wojsław, Mikulska 2024; Zalewski 2021). Dokonywano aktualizacji stanowisk i opisano nowe „rytuały”. Warto więc pamiętać, że ów brak literatury *stricto* socjologicznej z zakresu tematyki związanej ze śmiercią, umieraniem i żałobą jest kwestią złożoną. Być może również dlatego, że trudno o jednorodność w zakresie dyscypliny w tematyce, która implikuje wielość podejść. W związku z powyższym uznałam za w pełni uzasadnione korzystanie w swoich rozważaniach z bogactwa tanatologicznych opracowań, nie zważając zanadto na ich proveniencję. Uważam, że chcąc dokonać opisu jakiegoś zjawiska, należy przyjąć możliwie najszerszą perspektywę, która uwzględni różnorodność poglądów i przeżyć. Pozwala ona też znaleźć uzasadnienia poszczególnych praktyk, odczuwanych emocji czy wyrażanych poglądów (zob. Lange 2021). Moje powroty do różnorodności będą w tej książce częste.

To, czym zajęłam się w niniejszej publikacji, dotyczy przede wszystkim uporządkowania i „odklamania” wiedzy, której możemy znaleźć coraz więcej w sieci,

ale nie zawsze potrafimy określić jej przydatność i prawdziwość. W pierwszym rozdziale starałam się uporać z różnymi teoriami, które chociaż dobrze funkcjonują w świadomości osób czytających, mogą wprowadzać w błąd. Skupiłam się na: 1) przekonaniu, że widok martwego ciała sprzyja filozofowaniu na temat śmiertelności/śmierci, 2) tabu śmierci, 3) pornografii śmierci, 4) lęku tanatycznym, 5) postrzeganiu śmierci w kontekście straty. Drugi rozdział dotyczy kwestii związanych z mitami w kontekście żałoby i aktualizacją wiedzy. Wskazałam w nim różne rodzaje żałoby i to, dlaczego niektórych z nich unika się we współczesnych opracowaniach. Zaprezentowałam również prawie trzydzieści (bo czasami traktowałam je zbiorczo) różnego rodzaju modeli, strategii czy wyobrażeń na temat żałoby, które zdaniem ich autorek i autorów determinują to, jaki żałoba ma przebieg oraz do czego prowadzi. Dodam, że nie opisałam wszystkich dostępnych modeli, ponieważ jest ich zbyt wiele, a nie jest moim celem opisanie absolutnie wszystkiego, ale wskazanie bardziej znaczących teorii, ich źródeł i kontrowersji, jakie wokół nich narastają. W tym rozdziale znalazł się również „matematyczny wzór na żałobę”, który może wyjaśniać, dlaczego tak wiele teorii i modeli nie zdołało (i prawdopodobnie to się nie zmieni) zamknąć doświadczenia żałoby w ramy, których nikt nie będzie próbował rozmontować. Ostatnimi aspektami związanymi z wiedzą o żalobie stały się rozważania o płci żałoby, postrzeganiu żałoby jako zaburzenia psychicznego, poszukiwaniach właściwego języka służącego wspieraniu oraz kwestii „gatunku żałoby”, czyli czy jest to coś, co odróżnia ludzi od innych zwierząt. W trzecim rozdziale starałam się udzielić wreszcie odpowiedzi na pytanie zadane w tytule książki – dlaczego śmierć może być dobra? Zaprezentowałam tutaj różnorodne działania podejmowane w ramach ruchu *death positive*, który mylnie łączy się czasami jedynie z ruchem hospicyjnym. Wskazałam w tym rozdziale obszary rozwijania się pozytywnych koncepcji, potrzebnych rozwiązań i technologii oraz rozszerzającego się rozumienia końca życia jako czegoś, co wcale nie sprawia, że stajemy się istotami mniej radosnymi, wręcz przeciwnie – wreszcie znajdujemy to coś, co pomaga nam doceniać nasze istnienie i żyć w szczęściu. Wskazuję również na to, że edukacja tanatologiczna służąca oswojeniu tematów granicznych może przyczyniać się do rozwijania pozytywnych konotacji.

Ta książka (o czym już wspominałam), chociaż jest w części przetworzoną rozprawą doktorską, nie powstałaby, gdyby nie moja praca z osobami, które doświadczają straty. To one i ich poczucie ciągłego zagubienia w dziesiątkach teorii, modeli, „dobrych rad” i jeszcze lepszych intencji zmotywowały mnie do przygotowania tego opracowania, wzbogacenia o elementy, które nie zmieściły się lub nie pasowały do narracji stworzonej wcześniej w kontekście bardzo konkretnego rodzaju straty dotyczącej śmierci dziecka. W tej formie treści są bardziej

uniwersalne i mogą być pomocne dla różnych osób – zarówno takich, które interesują się tematem, jak i tych z doświadczeniem straty. Chciałam podziękować również Maciejowi Andrzejewskiemu i dr. hab. Tomaszowi Ferencowi prof. UŁ za to, że zaprosili mnie do współtworzenia wystawy fotografii architektonicznych elementów obrazujących czaszkę „Deadline” w listopadzie i grudniu 2024 roku oraz wygłoszenia wykładu „Dlaczego śmierć może być dobra?”, którego tytuł i zdjęcie promujące wydarzenie stały się zacznym dla tej książki. Dziękuję bliskim i dalszym dla mnie osobom za cenne uwagi i wysłuchiwanie moich niekończących się opowieści o umieraniu, śmierci, żałobie i stracie. Te rozmowy bardzo pomagają w porządkowaniu myśli, więc proszę o więcej, z nadzieją, że nie tylko dla mnie są tak wartościowe.

1.

POKONAĆ MITY – O PROBLEMACH Z DEFINICJAMI W OBSZARZE TEMATYKI MORTUALNEJ

Death destroys a man; the idea of Death saves him

[Śmierć unicestwia człowieka; idea śmierci go ocala – tłumaczenie Ł. L.]

(Forster 1984: 250)

Skoro już podejmuję się rozważań o śmierci, chciałabym zwrócić uwagę na istnienie kwestii, które należy dla jasności wyводу przybliżyć oraz w miarę możliwości uściślić (Lange 2021). Do zagadnień problematycznych w poruszonym przeze mnie obszarze należą m.in.: 1) kontemplacyjny widok martwego ciała; 2) postrzeganie śmierci przez pryzmat tabu; 3) szeroko postrzegany lęk tanatyczny; 4) pornografia śmierci; 5) postrzeganie śmierci w kontekście straty. Zanim jednak przejdę do tych zagadnień, chciałabym wskazać na chyba najciekawsze przeinaczenie, z jakim od lat spotykam się w ramach badań tanatologicznych, a które jest wynikiem wielu nakładających się na siebie czynników – egocentrycznego, humanocentrycznego postrzegania świata, wpływu kultury zachodniej i religii chrześcijańskiej na tworzone idee oraz poszukiwania tylko w jednej dziedzinie (choć tanatologia ze swojej natury, jak i sama śmierć, dotyczy wszystkiego, czyli powinna być rozpatrywana holistycznie).

W ramach wyjaśnienia problemu zadam pytanie: co wyróżnia człowieka spośród innych istot żywych i czyni go wyjątkowym? I zanim ktokolwiek udzieli odpowiedzi, powiem, że według mnie nie ma niczego takiego, ale w publikacjach tanatologicznych można znaleźć przekonanie przypisujące człowiekowi wyjątkowość na tle innych twórców natury, ponieważ ma on świadomość własnej śmiertelności, rozumie, czym jest śmierć i potrafi o niej rozmyślać. Nie skłamię, pisząc, że praktycznie każda książka tanatologiczna zawiera taką myśl, stawiając człowieka na piedestale, znacząco wyżej niż inne byty. W czym dostrzegam problem? Zasadniczo w tym, że nie znam nikogo, kto rozumiałby, czym jest śmierć. Badania na ten temat trwają. To, że jest ona końcem, nie stanowi wystarczającej odpowiedzi, bo taką wiedzę mają też inne zwierzęta. Ponadto problematyczne jest stwierdzenie, że rozmyślamy o śmierci i potrafimy to robić – moje doświadczenia z zajęć,

z rozmów z osobami przychodzącymi na *PogaDUCHY przy kawie*, *Tanatośrody*, *Death Café* lub na inne spotkania wskazuje, że nie tylko nie potrafimy rozmyślać, ale mówić – też często nie. Leszek Kołakowski podzielił się taką refleksją:

Nawet rozmawiać i myśleć o śmierci potrafimy w tym celu, aby ją zamaskować; z czegoś, co jest naszym doświadczeniem, usiłujemy uczynić pojęcie, zobojętniałą ideę, próbujemy doświadczenie złagodzić, zastępując je pojęciem, doktryną. I to bywa udane, a nigdy nie bywa udane całkowicie (Kołakowski 2021: 59).

Możemy więc maskować wszystko to, co związane jest z naszą skończonością – pozwalam sobie specjalnie na ten eufemizm – a ona i tak nadejdzie. I tak, stanie się naszym udziałem. Proponuję w związku z tym poznać „śmierci” w trochę innym świetle, bez straszenia, odzierania z godności i decyzyjności, izolowania, medykalizacji i twierdzenia, że „wszystko będzie dobrze”.

1.1. Kontemplacyjny widok martwego ciała

Być może dlatego, że wiele rozważań na temat śmierci wychodziło spod pióra filozofów, pojawiło się przekonanie dotyczące tego, jak działają na nas wszystkie rzeczy powiązane z tą tematyką. Oczywiście wszystko ma nas kierować do myślenia o przemijaniu, upływającym czasie, nieuniknionej śmierci. Żywiono przekonanie, że motywy *vanitas* mają kontemplacyjny charakter. A to, że dla kogoś widok ludzkiej czaszki i zwiędniętych kwiatów bądź martwego zwierzęcia na płótnie jest niesmaczny, rzucane bywa na nieumiejętność obcowania ze sztuką i niskie kompetencje kulturowe. Pomijam sytuację, gdy symbolika „marności” nie jest rozpoznawana (bańki mydlane, ulatujący dym, zgaszona świeca lub klepsydra), a przecież tak też może się zdarzyć, bo każda kultura ma swoje wyobrażenia związane z przemijaniem i śmiertelnością. Louis-Vincent Thomas (1991: 43) dostrzega następującą zależność: „trup jest pustym signifiantem funkcjonującym bez fenomenalnego podmiotu; dlatego właśnie jest obecnością, która odsyła do nieobecności”. Autor zakłada więc, że widząc martwe ciało, kierujemy nasze myśli ku jakiemuś rodzajowi transcendencji – dualistycznemu ujęciu bytu i niebytu. Nie jestem przekonana, że tak to działa na wszystkich i zawsze.

Jeśli miałabym się zgodzić z takim poglądem, potrzebowałabym pewnego rodzaju „zaczynu”. Mam tutaj na myśli wcześniejsze przemyślenia związane z przemijaniem i własną skończonością, edukację tanatologiczną w szkołach lub chociaż – dobrze poprowadzone lekcje biologii, które nie unikają trudnych tematów

i tak, jak skrupulatnie omawiane są sposoby rozmnażania roślin lub budowa organizmów jednokomórkowych, wprowadzone są też pojęcia śmierci, umierania i rozkładu. W tym miejscu pasowałaby inna myśl Thomasa (1991: 27) o naturze i jej jasnej strategii – „[k]ażda istota żywa zbudowana jest jedynie z zapożyczonych materiałów, śmierć zaś jest właśnie ich zwrotem-rozdzieleniem”. Jednakże suche przedstawienie faktów, typowe dla nauk ścisłych, może nie wyrobić (uruchomić) potrzeby rozmyślenia nad sensem życia. Przedstawia bowiem pewnego rodzaju „schemat działania”. Taka wiedza jest dla niektórych fascynująca, pomocna, ale też może zamykać w pułapce szukania odmiennych przypadków lub weryfikowania bez końca potwierdzalności schematu. Może otwierać niezwykle mikrokosmosy nekrobiomu (Yong 2015), czyli organizmów zewnętrznych dla martwego ciała oraz istniejących wewnątrz niego, które są odpowiedzialne za rozkład materii. Ronald Schulz (2020: 161) wspomina o tym, że „każde zwłoki stanowią przestrzeń życiową”. Ma on na myśli właśnie ten wewnętrzny nekrobiom, o który dbamy, by dobrze nam służył za życia, a po śmierci zmienia się on w nekrobiom i trawi, rozkłada „sвій dom” – nasze ciało. Taka wiedza wcale nie musi kierować do przemyśleń o życiu jako takim i jego wartości. Być może dopiero kiedy Thomas cytuje słowa pisarki i aktorki Marie Cardinal, przemieszcza moje myślenie od fizyczności do transcendencji – od szczegółu do ogółu: „Każdy wie, że dokonuje się w nich (trupach) tajemnie szlachetny ruch materii, przechodzenie ze stałego w ciecz, z cieczy w gaz i pył; całe to harmonijne kołysanie, które sprawia, że lasy rosną, wiatr wieje, ziemia drży, planeta krąży, a słońce grzeje” (Thomas 1991: 22).

Jednocześnie w innym miejscu autor dostrzega problematyczną naturę działania wyobraźni w obszarze śmierci. Pisze:

Wkroczenie wyobraźni w proces umierania prowadzi do zawłaszczenia trupa – czy to na poziomie nieświadomym, w odpowiedzi na nasze głębokie popędy, czy też pod postacią wtórnej racjonalizacji. Wobec ohydy gnicia nasze fantazmaty organizują się wedle dynamiki, która przeciwstawia czyste brudnemu, piękne brzydkiemu, nieskalane skalanemu, twarde, niezniszczalne – miękkiemu, które łatwo ulega zniszczeniu, trupa-rzecz trupowi-osobie (Thomas 1991: 78).

Poruszam ten wątek dlatego, że dostrzegam to podwójne podejście we współczesności. Nauki medyczne (czy dokładniej: ścisłe) wyznaczają algorytmiczne, zero-jedynkowe schematy działań. Wtłaczają osoby pracujące w zawodach pomocowych w ramy „właściwego” mówienia – precyzyjnego określania, przy jednoczesnej uważności na to, by mówić z szacunkiem. Dlatego nie pojawia

się słowa „trup”, „zwłoki”, ale określenie „ciało” lub „martwe ciało”. Jednocześnie za zamkniętymi drzwiami, bez obecności bliskich osoby zmarłej, pojawią się w narracji: „denat”, „trup”, „zwłoki”, bo przecież języki medycyny, kryminologii itp. mają swoją specyfikę i pozbawione są afektu. Emocjonalność może pojawiać się dopiero w interakcji, ale też jest ograniczona do konkretów, bo eufemizmy nie będą dobrze widziane. Nakładanie na trudną sytuację dodatkowych ograniczeń, nakazów i dyrektyw nie sprzyja dobrej i efektywnej komunikacji. Sprzyja nawarstwianiu się lęków i schematów.

Tej kontemplacyjności w obszarach śmierci z jednej strony przeczy istnienie zjawisk mrocznej turystyki (ang. *dark tourism*), tanatoturystyki (ang. *thanatourism*), tafofilii (ang. *taphophilia*) i innych podobnych zjawisk związanych z odwiedzaniem przestrzeni powiązanych ze śmiercią, tragediami, katastrofami, zbiorowymi egzekucjami lub cmentarzy. Badania uwzględniające nekrorozrywkę (ang. *necrotainment*) i nekromarketing wskazują na to, że celem wybierania takich destynacji swoich podróży nie jest chęć poznania historii, potrzeba edukacji czy połączenie z przeszłością (czyli coś, co mogłoby wskazywać na stymulowanie jakichś głębszych przemyśleń), ale uwielbienie dla makabry, chęć pocucia dreszczyku emocji i fascynacja tym, co w jakiś sposób jest kulturowo zakazane (ukryte) (por.: Christou, Drotarova 2022; Crețu i in. 2023; Finegan 2015; Kuźnik 2015; Moravčíková 2014; Tanaś 2014). Z drugiej potwierdza ją, bo są to jednocześnie miejsca pamięci i często właśnie jako takie są promowane. Trudno więc jednoznacznie i dla wszystkich określić wpływ widoku martwego ciała. Staram się być powściągliwa w ogłaszaniu kontemplacyjnej natury tego widoku, ale dostrzegam potencjał twórczy, rytualny w tym, by takie myślenie sprowokować.

1.2. Postrzeganie śmierci przez pryzmat tabu

Powracam, jak robiłam to już wcześniej (Lange 2021), do zagadnienia najważniejszego, czyli śmierci, którą przywołany we wprowadzeniu Malinowski (1948: 47) określił mianem „źródła” o największym znaczeniu dla religii i rozważań na jej temat. Stanisław Rosiek pisze o niej natomiast tak:

Cóż można powiedzieć o śmierci, prócz tego, że jest i że jest nieuchronna? Niewiele więcej. A jednak mówi się o niej i pisze ciągle od nowa. Śmierć to temat królewski – pojawia się w codziennej rozmowie, w banalnej refleksji przy czytaniu gazetowego nekrologu, że wszyscy prędzej czy później umrzemy, ale też w filozoficznej rozprawie, która umieszcza ją w siatce wyszukanych dystynkcji. Jest w śmierci jakiś

tajemniczy urok (wiem, bo sam mu zbyt często ulegam) i zarazem jakaś moc, która zmusza do mówienia [...].

O śmierci powiedziano i napisano już dostatecznie dużo. Trzeba doprawdy niezwykłych powodów, by do tego wszystkiego dorzucać jeszcze własne zdanie. Nastąpiła dewaluacja słów o śmierci. [...] W efekcie śmierć – jako kategoria ogólna – zniknęła, tak samo jak kiedyś rozpadła się persona. Nie ma już śmierci.

Są tylko umarli i o nich warto (i trzeba) mówić. A także o żywych, którzy się obok umarłych pojawiają jako uczestnicy zbiorowych rytuałów żałobnych lub jako rozpaczający wedle prywatnej reguły. Tylko o tym. Cała reszta, szczególnie zaś teologiczne, moralistyczne czy filozoficzne próby przybliżenia się do śmierci i jej istoty, to na ogół pusta gadanina, która jest nie do zniesienia zwłaszcza wtedy, gdy stroi się w szaty wyszukanego stylu. Im piękniej, tym gorzej. [...] Wobec spraw ostatecznych konieczna jest powściągliwość. Należy mówić mało i jak najprościej. Brzydko. Słowa o śmierci powinny wydzielać trupi odór (Rosiek 2002: 5).

Powyższe zalecenie implikuje pytanie o konsekwencje takiego działania. Czy „brzydkie” pisanie o śmierci sprawi, że stanie się ona bliższa nam, powtórnie oswojona? Czy może wręcz przeciwnie: będziemy jej unikali, by „nie psuć atmosfery”? Śmierć jest tematem ważnym i powszechnie eksplorowanym, mimo przekonania, że temat ten nie jest podejmowany. W końcu wszyscy jesteśmy śmiertelni i prędzej czy później musi dojść do konfrontacji z tym faktem. Nie jest to żadnym odkryciem. Napisano o śmierci wiele i poświęcono jej dużo uwagi. Być może nawet więcej, niż byśmy chcieli. Trudno zliczyć wszystkie publikacje, warsztaty, sympozja i konferencje, które dotyczą końca życia (a także cierpienia i żałoby). Nie jest moim celem tworzenie przeglądu wszystkich tych wydarzeń, które zdołałam zaobserwować w okresie prowadzenia badań (2015–2021 oraz dalsze). Miały w tym czasie miejsce wydarzenia o różnym charakterze – od seminariów po konferencje i sympozja, a nawet warsztaty i szkolenia, pojawiły się również publikacje naukowe oraz popularne (wraz z filmami dokumentalnymi i nie tylko), rzucające nowe światło na zagadnienia związane ze śmiercią, umieraniem i żałobą. W ramach spotkań *Filozofia w ogrodzie* organizowanych przez Stół Powszechny w Warszawie podejmowane były rozmowy o śmierci i umieraniu. Pojawiły się nowe zawody (doula umierania, towarzysza w żałobie, coach żałoby), których dotychczas na polskim rynku nie było (Facebook: *Filozofia w ogrodzie* – wydarzenia). Zainicjowano powstanie Instytutu Dobrej Śmierci, którego celem jest „przywracanie śmierci” społeczeństwu (<https://instytutdobrejsmierci.pl/>). Powstało Stowarzyszenie Celebrantek i Celebrantów Humanistycznych (<https://celebranci.org/>) normalizujące tematykę związaną ze śmiercią, żałobą i kulturą

funeralną w Polsce. Powołano do istnienia Fundację Ultima Parada, która stawia na pozytywną narrację o śmierci (<https://www.proximaparada.org/>) i Fundację Funerarium, której głównym celem jest edukowanie na tematy tanatologiczne oraz upowszechnianie pozytywnego podejścia do własnej skończoności (<https://fundacjafunerarium.pl/>). Są też inne organizacje, a nadal w tej wielości działań zaskoczeniem jest słyszeć te same teorie, które wielokrotnie poddawano krytyce i wydają się nieaktualne lub co najmniej nieadekwatne. Jedną z takich powtarzanych teorii jest ta dotycząca tabu śmierci. Przekonania, że śmierć należy do sfery tabu, a tym samym nie mówimy o niej publicznie, bo niestosownie jest mówić o niej w towarzystwie, a zajmowanie się nią także z pozycji badaczki lub badacza jest postrzegane jako rodzaj patologii lub (w najlepszym wypadku) niegroźny objaw szaleństwa – są wszechobecne. Interesujące staje się zatem współwystępowanie tego typu przekonań z całą gamą wydarzeń i zainteresowania społecznego⁶. Jeśli wierzyć autopromocji portali internetowych (magazyn.wp.pl; Góra 2018), najczęściej czytany reportażem w roku 2018 był ten dotyczący pracy Adama Ragiela – prekursora nowych technik i czołowego balsamisty w Polsce, jak określa go Dawid Góra. Czy zainteresowanie pracą balsamisty można i należy złożyć na karb wszechobecności „pornografii śmierci”, czy jednak uznać za przejaw naturalnego zainteresowania własną śmiertelnością? Na popularności zyskały również rozmowy przeprowadzane przez Rafała Gębure w ramach kanału *7 metrów pod ziemią* prowadzonego na portalu YouTube – ma on ponad 1,34 miliona subskrybentów. Zapraszał on do swojego programu osoby, które doświadczyły śmierci dziecka (od ponad 600 000 do ponad miliona wyświetleń), pracując w hospicjum albo w branży funeralnej – w zawodzie balsamisty (ponad 3,3 miliona wyświetleń), grabarza lub mają firmę sprząającą po zgonach (YouTube: *7 metrów pod ziemią*). Z jednej strony można ten trend do poruszania trudnych tematów i oddawanie głosu osobom wykonującym trudne społecznie zawody uznać za przejaw pornografii śmierci – poszukiwania kontrowersji i umacniania pozycji „tabu” poprzez konfrontowanie jej z odkrytymi, nie zawsze „ładnymi” tajemnicami. Z drugiej – zainteresowanie widowni może wynikać z naturalnej ciekawości i nieznanowości

⁶ Nie są to wydarzenia kierowane jedynie do wąskiego grona akademik(-ków), ale do wszystkich osób. Cieszą się sporym zainteresowaniem ludzi niezwiązanych z tanatologią, zaciekawionych jednakże tematem, którzy mają problem z odnalezieniem się w narzucanych sposobach mówienia o śmierci i umieraniu, poszukują więc alternatyw. Dowodzi tego chociażby popularność wystawy *Dobra Śmierć* podczas Gdynia Design Days w 2020 roku, a także liczba osób przybywających na rozmaite spotkania otwarte dające szansę porozmawiać o śmierci, umieraniu i żałobie w perspektywie własnego doświadczenia (zob. Lange 2021).

pewnych „ukrywanych” (mniej eksplorowanych) obszarów (zob. Lange 2021). Swoją drogą to zainteresowanie towarzyszy nam praktycznie od zawsze.

Warto się zastanowić, jak to jest z tym powszechnym tabu. Anna E. Kubiak (2007: 68) zauważyła tę dokonującą się przemianę jako prawdopodobnie jedna z pierwszych polskich badaczek – „[c]zy jednak dzisiaj nie dokonuje się przełom tego tabu? Jeżeli weźmiemy pod uwagę zalew literatury tanatologicznej, filmy fabularne i dokumentalne, historie indywidualnych protestów wobec niegodnego życia i perspektywy niegodnego umierania, możemy śmiało głosić tezę o zmianie paradygmatu śmierci”. Skąd więc nadal to ciągle publiczne obwieszczanie tabu śmierci? Spróbuję odpowiedzieć na to pytanie (zob. Lange 2021).

W tym celu posłużę się słowami Piotra Szenajcha (2015: 147), który napisał: „Dziwne to tabu, skoro ogłasza je każdy ekspert w kraju i nie ma niedzieli, by przynajmniej w jednej gazecie nie dyskutowano o śmierci, żałobie albo pogrzebach”. Jednocześnie opisując swoje doświadczenia badawcze, przywołał sytuację, kiedy doświadczał tabu śmierci:

W dwóch czy trzech pierwszych takich rozmowach, prowadzonych akurat nie z bliskimi znajomymi, zauważyłem, że jednozdaniowa odpowiedź wprost [...] powodowała popłoch, konsternację, nie wykluczam, że też zażenowanie (choć nie wyrażane wprost) i rychłą ucieczkę (Szenajch 2015: 305).

Po zmianie strategii („Piszę pracę o umieraniu”) na bardziej tajemniczą („Piszę pracę o śmierci”) okazało się, że rozmówcy interesują się tym, co robi, i sami dopytują o szczegóły (Szenajch 2015: 305). Jean Baudrillard (2007: 237), pisząc o zamieraniu kultu zmarłych, zwraca uwagę na to, że „[o] zmarłych mówi się coraz mniej, śmierć pogrąża się w milczeniu, popada w zapomnienie i powszechną niełaskę. [...] Śmierć, podobnie jak żałoba, staje się czymś obscenicznym i krępującym, dziś w dobrym tonie jest jej ukrywanie, może przecież zaburzyć komuś dobre samopoczucie”. Jego zdaniem to dobre maniery nie pozwalają nam rozmawiać o śmierci. Dla Szenajcha wniosek z własnych doświadczeń był więc prosty:

Ciekawa to ilustracja do mojej tezy o podwójnym obliczu tabu (o jego rytualnej naturze i odbiciu w „aktywnych” praktykach). Jest to też przesłanka na rzecz tezy, że o umieraniu w naszej kulturze nie wypada mówić – pożądane są za to wypowiedzi o śmierci (znaku) (Szenajch 2015: 306).

Intrygujące jest więc to, że kiedy badacze(-ki) wyrokuje o tabu śmierci, o ukrywaniu tematu i jego wypieraniu ze społecznych praktyk, jednocześnie

temat ten istnieje i ma się całkiem dobrze. Szenajch poza wspomnianym już podwójnym obliczem tabu zaleca jego „swoiste stopniowanie”, przyjmuje bowiem, że jednak istnieje. Poza tabu pozostaje śmierć, którą autor nazywa „śmiercią-znakiem”. Jest ona estetyzowana, idealizowana i odległa od „prawdziwej śmierci”. „Zamienia się w przedstawienie, obraz, znak, o którym można mówić” (Szenajch 2015: 169). Drugi poziom przeznacza autor dyskursowi naukowemu, który mimo podejmowania istotnych kwestii dokonuje podobnego zabiegu teatralizacji, co nie czyni go bliskim ludzkiemu doświadczeniu. Trzeci poziom to śmierć w aspekcie indywidualnym. „Od obcowania z przedstawieniami różni się ono zasadniczo: zakłada współobecność, wiąże się z niebezpieczeństwem, daje pewną wiedzę i odmienia podmiot” (Szenajch 2015: 169).

Śmierć, umieranie oraz żałoba przynależą do kategorii migotliwych, które jednocześnie są zamknięte i otwarte. Próby rozmontowania tej pojęciowej kapsuły podjął się m.in. Tony Walter (1991, 2015), który wyodrębnił trzy modele idealnej śmierci. Wykazał on jednocześnie, że obecnie obowiązujący model, czyli „śmierć ponowoczesna”, nie polega na ukrywaniu czy zabranianiu mówienia o śmierci. Uważa on również, że współcześnie istnieje nie tyle społeczny problem ze śmiercią (i umieraniem), ile jednostkowe podejście i ewentualna niechęć do informacji o cudzym cierpieniu, umieraniu czy śmierci, które są uogólniane na całe społeczeństwo (Walter 1993: 42). To przeświadczenie koresponduje z modelem, który podporządkowany jest właśnie jednostkom i ich bliskim. Ponowoczesna wersja śmierci podlega opinii specjalistów – ekspertów. Walter uważa, że „[a]spekt ekspercki opiera się na przekonaniu, że śmierć i strata są z natury traumatyczne, zwłaszcza w nowoczesnym świecie, który stracił kontakt ze starszymi rytuałami” (Walter 1993: 31). Doradcy i terapeuci wypierają księży i lekarzy. Nastaje czas jednostki i jej rodziny. Skupienie na emocjach i procesie umierania, na cierpieniu osobniczym sprzyja nie tyle zakazowi mówienia o śmierci, ile rozważnemu wydzielaniu informacji, które mają charakter prywatny. Śmierć nie jest więc stabuizowana, jest przemilczana, ale znowu – nie w stosunku do wszystkich. Dało się to również zauważyć podczas moich badań – im bliższą relację, bardziej otwartą i szczerą miałam z badanymi, tym więcej mogłam się dowiedzieć. Ponieważ czasami mogłam mieć podobne wrażenie jak Szenajch – że poruszany przeze mnie temat wywołuje przerażenie lub lęk – zaczęłam zadawać pytanie o to, co właściwie myśli i czuje druga strona. Okazało się, że osoby, które spotykałam, były przerażone nie tyle tematyką, ile raczej interakcją ze mną, badaczką (reprezentantką instytucji uniwersytetu), która zapewne podejmuje taki temat nie bez przyczyny (prywatne, nieznane rozmówcom doświadczenia) i która może oceniać ich doświadczenia. Utożsamiano mnie z tematem moich badań,

a tym samym z ewentualnymi moimi traumatycznymi doświadczeniami. Osoby te nie wiedziały, jak mają się w moim towarzystwie zachować – czy wolno im zadać jakieś pytanie, czy może sprawią mi ból? Nie chodziło o to, że ewentualne pytanie jest nie na miejscu, że nie wypada o czymś mówić, ale że mogą sprawić mi przykrość. To, co intuicyjnie mogłabym zaklasyfikować (uważam, że mylnie) jako tabu śmierci, wynikało w rzeczywistości z braku informacji i z postrzegania mnie przez pryzmat podjętych badań oraz reprezentowanej instytucji (zob. Lange 2021). W moim odbiorze to była daleko posunięta empatia, nie zaś tabu. Podobne doświadczenia mam obecnie jako osoba towarzysząca w żałobie, organizatorka kręgów żałoby czy spotkań promujących swobodne rozmowy o śmierci. Nasz wzajemny strach wywołany interakcją z osobami, których nie znamy, ale które znajdują się w danej przestrzeni otwartej na ten temat, czyli mają jakieś trudne doświadczenia, sprzyja wycofywaniu się, ale kiedy już pierwsza osoba odważy się zabrać głos, kiedy pojawia się poczucie wspólnoty doświadczeń – trudno przerwać rozmowy. Kiedy spotykam się tylko z jedną osobą i słucham o czyichś przeżyciach, staram się pokazać, że to nie są odosobnione sytuacje i emocje – doświadczamy ich wszyscy, na różne sposoby, ale nie omijają nas one.

Jedna z uczestniczek moich badań, która również prowadziła wywiady z rodzicami po stracie, przekonywała mnie, że z dziennikarką, osobą z podobnymi doświadczeniami, znaną w środowisku rozmawia się chętniej. Jest to możliwe, ponieważ niweluje oba z czynników, które stały u podstaw rzekomego tabu w moim przypadku. Przybliża osobę prowadzącą badania, bo reprezentuje siebie samą, jest osobą rozpoznawalną w środowisku, która jest „jedną z nas” i działa na rzecz tematu, który „nas dotyczy”. Będąc osobą z zewnątrz, mogłam mieć złudzenie tabu (lub tabu miało charakter spersonalizowany w stosunku do osoby badającej). Tak jak tylko możemy ulegać złudzeniu skrytości nieznanym osobom, do których domów przychodzimy i oczekujemy opowieści dotyczącej najbardziej intymnych doświadczeń. Trudno orzec, czy moje doświadczenie było odosobnione, czy nie – uświadomiło mi jedno: tabu śmierci nie istnieje (a przynajmniej nie tak i nie w takim zakresie, nie w taki sposób, jak powszechnie się przyjmuje). Jest wygodnym „kłamstwem”, które zamyka niewygodny temat w ozdobnym pudełku i każe je podziwiać z daleka, pozostawiając szczegóły domysłom. Pozwala też na wprowadzenie swoistego dramatyzmu do rozpraw naukowych, które mają na celu „pokonanie tabu”. Istna „śmierć-znak” (zob. Lange 2021).

Wracając do teorii socjologicznej Tony’ego Waltera (1991) na temat tabu śmierci, należy wspomnieć o jego sześciu rozwiązaniach lub modyfikacjach dotyczących tego pojęcia. Zwraca on uwagę, że w obszarach, w których istniało tabu śmierci, obecnie nie jest (nie musi być) ono obecne, uległo bowiem dezintegracji

w związku z przemianami społecznymi (Walter 1991: 297–299). Możliwe jest też to, że tematyka tanatologiczna nie jest zakazana, tylko ukryta, czyli dostępna dla „wtajemniczonych”, dla tych, którym odpowiada życie „z widokiem na” własną śmiertelność (Walter 1991: 299–302). Innym wyjaśnieniem jest wskazanie na istnienie tabu, ale jedynie w ograniczonych obszarach grup społecznych – w tym przypadku osób wpływowych grup związanych z mediami i medycyną (Walter 1991: 302–303). Jednym z ciekawszych wątków w mojej ocenie jest wskazanie na zmiany językowe – brak języka do opisywania doświadczeń powiązanych ze stratą sprawia, że odczuwamy zagubienie i trudno jest nam wyrazić nasze myśli (Walter 1991: 303–304). Uważam to wyjaśnienie za bliskie moim doświadczeniom, szczególnie w obszarze wspierania osób po stracie, które często mówią o poczuciu osamotnienia, niewłaściwych wypowiedziach osób z ich otoczenia itp. – będę jeszcze o tym pisała w drugim rozdziale. Piątym wyjaśnieniem Waltera jest wskazanie jednoczesności akceptacji i odrzucania śmierci przez wszystkie społeczeństwa, co sprawia, że eksperci(-tki) mogą albo dostrzegać tabu, albo uważać, że nie jest ono obecne (Walter 1991: 304–305). Uważam (zob. Lange 2021), że w XXI wieku dostrzegalny jest zwrot ku śmierci – jej dekolonizacja, uwzględnianie pozycji osób pozaludzkich, zainteresowanie różnymi praktykami (tak historycznymi, jak i współczesnymi). Myślę, że określenie śmierci jako jednocześnie stabuizowanej i akceptowanej przez różne podmioty byłoby najbliższe rzeczywistości. Co ciekawe, pomimo różnic kulturowych podobnie sytuacja wygląda m.in. w Stanach Zjednoczonych Ameryki, gdzie Robert Kastenbaum (1995) wskazał na niedorzeczność opinii o społeczeństwie zaprzeczającym śmierci. Piszący o teorii Kastenbauma Charles A. Corr (2014) uważa, że jest tak dlatego, iż w społeczeństwie amerykańskim obecnych jest wiele działań, które powiązane są ze śmiercią i umieraniem (jak doule umierania, ruch dobrej śmierci, nowe praktyki funeralne i promowanie pochówków „naturalistycznych”). Przynależą one do działań głównego nurtu i są w całości akceptowane społecznie i przez społeczeństwo wspierane (np. finansowo – startup *Recompose*; zob. Litterst 2020). Tym samym można co najwyżej uznać, że społeczeństwo amerykańskie jednocześnie śmierć wypiera i ją akceptuje. Tak czy inaczej, jest ona obecna w dyskursie (por. Hviid, Jacobsen, Petersen 2020). Sytuacja ta wygląda podobnie na całym świecie, gdzie z jednej strony mówi się o tabu śmierci, z drugiej jest ono notorycznie obalane i wskazuje się na to, że „sito” tabu ma coraz większe dziury i dopuszcza do dyskursu publicznego coraz więcej wątków tanatycznych. Podzielał więc argument Waltera wskazujący na różnorodność i płynność, a nawet staram się wykazać jego istotność w opisywaniu współczesnych społeczeństw, grup i indywidualów. Jest to ważny aspekt wskazujący na niemożliwość przedstawiania

świata w systemach zerojedynkowych, binarnych. Takie obrazowanie jest po prostu obarczone błędem uogólnienia. Ostatni ze wskazanych przez brytyjskiego socjologa argument umiejscawia odrzucanie śmierci i zaprzeczanie jej w jednostkach, nie zaś w grupach społecznych czy społeczeństwie jako takim (Walter 1991: 305–306). To jednostki mogą zatem wspierać i promować tabu, które później jest uogólniane na całe społeczności. Wszystkie opisane przez Waltera przypadki zmieniające tabu śmierci mogą istnieć jednocześnie, przy czym dostrzegalne jest dla mnie kontinuum wzajemnych przepływów między tymi wyjaśnieniami, co – mam nadzieję – wybrzmi w dalszym toku mojej narracji.

Założenie o tabu śmierci ma jeszcze inne podstawy, którym warto się przyjrzeć. Łukasz Kałużny (2011: 168) stwierdza, że „[...] pogląd, że śmierć jest lub do niedawna była jednym ze współczesnych tabu, przeniknął już dawno do świadomości potocznej. Jest pewnym truizmem, powtarzanym co jakiś czas w prasie, telewizji, w różnorodnych środkach przekazu”. Dlatego podjął się on uporządkowania pojęcia tabu śmierci w kontekście socjologicznym. Za Małgorzatą Zawilą (2008: 48–58) podaje więc:

Jeśli chodzi zatem o to, co dokładnie jest tabuizowane, to akcenty padają oczywiście na **różne rodzaje śmierci**. Wyróżnia się je ze względu na: **stosunek czy dystans tabuizującego wobec osoby, o śmierć której chodzi** (szczególnie śmierć własna i osób bliskich), **poziom abstrakcji** (śmierć konkretnej osoby zdecydowanie bardziej niż sama świadomość śmiertelności czy śmierć jako pojęcie metafizyczne, filozoficzne, demograficzne i masowe), **aktualność** (wspomnienie śmierci minionych, aktualnie dziejący się proces umierania, zgon przewidywany w nieokreślonej przyszłości), **przyczynę** (śmierć z przyczyn naturalnych – jak choroba i starość, zdecydowanie częściej niż gwałtowna i tragiczna). W kontekście tym rozpatruje się także to, czy chodzi o śmierć rozumianą jako **moment lub stan**, czy bardziej jako **proces umierania** wraz ze wszystkimi jego fizycznymi objawami (za: Kałużny 2011: 170) [zaznaczenia Ł. L.].

Powyższa charakterystyka powstała w kontekście działalności środowisk hospicyjnych, może być więc typowa dla grup ludzi z tym środowiskiem związanych. Nie jest jednak tym samym charakterystyką możliwą do zastosowania w każdym innym przypadku. Problem polega tu na fragmentaryzacji spojrzenia. Poszukując źródeł wybiórczego patrzenia, mam wrażenie, że należy wrócić do kanonicznej publikacji Philippa Arièsa (1989) i jego wywodów na temat śmierci oraz zmian w jej postrzeganiu, które spowodował rozwój technologiczny. Ariès stosuje podział na śmierć oswojoną i śmierć zdziżalą (w tym śmierć na opak). Jego zdaniem śmierć poprzez proces medykalizacji oddaliła się od człowieka i odebrała mu kontrolę

nad cielesnością i procesem umierania (wspominałam o tym we wprowadzeniu). Tym samym stracił on kontakt ze swoim ciałem, swoimi bliskimi i społecznością, do której przynależał. Pogrążył się w „klamstwie i odgrywaniu ról”. I chociaż zgadzam się, że opisany również przez Barneya G. Glasera i Anselma L. Straussa (2016) proces budowania interakcji na linii lekarz – pacjent powstaje w sytuacji zawierzenia swojego losu lekarzom(-kom) oraz instytucjom szpitali, sprzyja oddalaniu się od tematu śmierci, to jednak go całkowicie nie wyklucza. Zawsze w końcu pozostajemy sam na sam ze swoim umieraniem, co koresponduje ze wspomnianą powyżej zindywidualizowaną, bliską śmiercią ponowoczesną. Ariès założył w swoich rozważaniach, że śmierć we wcześniejszych epokach była inna, bo należała do ludzi, do społeczności. Definiuje ją jako śmierć oswojoną na podstawie literatury i bogatej mortualnej ikonografii; jednocześnie pomija niejako „zwykłą śmierć”, tę śmierć, która dotyczyła większości, bo przekazy pisane odnoszą się jednak do warstw społecznych usytuowanych wyżej (stanowiących na dodatek mniejszość). Jego oswojona śmierć jest śmiercią wybranych – stała się ona wzorem, emblematem i odniesieniem dla śmierci w ogóle. Czy faktycznie taka była? Dziś już raczej nie dojdziemy prawdy, chociaż wielu antropologów i wiele antropolożek starało się zgłębić temat i znaleźć wyjaśnienie w obserwacji rdzennych ludów, tradycji ludowych z różnych obszarów świata. Nadal jednak dostęp do praktyk był wyrywkowy, a to, co badacze(-ki) odbierali(-ły) jako tabu śmierci, mogło być „efektem badacza”, czyli osoby reprezentującej inną kulturę – „obcego”, którego nikt nie zna i który nie rozumie (bo nie jest „jednym z nas”) podstaw kultury, którą chce badać. Anna E. Kubiak (2014: 228) uważa, że możemy mówić o ponownym oswajaniu śmierci, a potrzeba ta „wyraża się w dynamicznym rozwoju tanatologii, zarówno w naukach humanistycznych, jak również w anatomii, medycynie, kryminalistyce. Świadczą o tym coraz liczniejsze publikacje dzienników chorych i umierających, literatura opisująca doświadczenia śmierci klinicznej [...]”. Twierdzi jednocześnie, że obecnie panujący model śmierci należałoby nazwać „śmiercią rozproszoną” ponieważ „dyskursy o niej [...] nie korespondują ze sobą” (Kubiak 2014: 42). Czy właśnie to rozproszenie sprzyja poczuciu, że śmierć jest tabu? (zob. Lange 2021).

Innym autorem, którego słowa okazały się bardzo wpływowe, ale i zgubne, jest Geoffrey Gorer, któremu zawdzięczamy pojęcie „pornografii śmierci” (1965, 1979). Gorer uważał, że naturalna, biologiczna śmierć ulega coraz bardziej ukryciu (lata 50. XX wieku), a na jej miejsce pojawia się niezdrowe wręcz zainteresowanie tak mediów, jak i odbiorców informacji, dotyczące śmierci gwałtownej (Gorer 1965, 1979). Takie ujęcie śmierci wskazuje na zmiany w społecznym postrzeganiu rzeczywistości, ale jest bardzo uogólnionym i wybiórczym obrazem

rzeczywistości XX wieku. To, że dotyczy XX wieku, ma również znaczenie – najogólniej rzecz ujmując, bardzo często literatura z innych części świata jest tłumaczona na język polski (a tym samym udostępniana osobom mającym mniejsze możliwości czytania różnych treści w oryginale) po około dwudziestu latach. Czy takie samo opóźnienie występuje w procesach społecznych zachodzących w naszych kręgach językowych? Wspomniany już Kałużny zwraca uwagę na pojawiające się dyskusje i krytyczne podejście do tabu śmierci – tak w Polsce, jak i na świecie. Dyskusje te opierają się na przekonaniu, że w XXI wieku mamy coraz częściej szansę na ekspresję emocji, co pozwala nam odzyskać poczucie kontroli nad własnym życiem i własną śmiercią. Następuje więc rodzaj odrodzenia śmierci w publicznym dyskursie. Jednakże pomimo tej przemiany dokonuje się rozdrobnienie „tanatycznych dyskursów”, a tym samym pojawia się poczucie zagrożenia jednostki, na której spoczywa konieczność „konstruowania sensów” (Kałużny 2012: 173). Jest to ważny aspekt i mam poczucie, że łączy się z „językowym tabu”, którego podstawą jest eufemizacja lub wypieranie pewnych tematów (lub ich części), bazująca jednocześnie na emocjach (w tym poczuciu odrazy, wstydu, lęku itp.) (zob. Lange 2021).

Skoro eksploruję kwestie językowe, warto spojrzeć na etymologię słowa „tabu” i zmiany w jego znaczeniu. Kolejnego klucza do rozwikłania zagadki tabu śmierci dostarcza bowiem sama definicja. Internetowe wydanie *Słownika języka polskiego PWN* wyjaśnia, że tabu to „według wierzeń ludów pierwotnych: zakaz stykania się z pewnymi przedmiotami, osobami, zwierzętami lub dokonywania pewnych czynności, którego naruszenie miało powodować karę sił nadnaturalnych; też: przedmiot, osoba, zwierzę itp. objęte tym zakazem” (*SJP PWN*, hasło: tabu). Znaczenia dalsze mogą oznaczać coś nieczystego lub świętego oraz coś, „o czym się nie mówi lub co jest zakazane” (*SJP PWN*, hasło: tabu). To pierwsze znaczenie dotyczy fundamentalnego zakazu kulturowego, którym objęte były zwykle tematy nieakceptowane lub problematyczne. Mniej ogólne znaczenie odsyła nas do swoistego rodzaju autocenzury lub czegoś, co określiłibyśmy „zmową milczenia”. Między nimi znajduje się przepełnione wiarą przekonanie o istnieniu *sacrum* i *profanum*, których naruszanie nie jest wskazane, może bowiem sprowadzić na człowieka nieszczęście. Przemierzamy więc ścieżkę od kulturowego zakazu, przez osadzenie w wierze, do indywidualnego poczucia konieczności autocenzury – wszystkie rodzaje tabu są jednak głęboko powiązane z emocjami, przede wszystkim ze wspomnianymi wstydem, czasami z lękiem (wychodzimy od lęku i strachu, kończymy na poczuciu wstydu). Należy przy tej okazji przypomnieć, że najdawniejszymi i najczęściej występującymi stabuizowanymi tematami były w kulturze europejskiej kazirodztwo i zabójstwo (również z właściwymi

sobie ładunkami emocjonalnymi). W tym kontekście staje się zrozumiałe, dlaczego niektóre rodzaje śmierci podlegają językowemu tabu, a inne nie. Aborcja, poronienie, samobójstwo, zabójstwo lub wypadek, w wyniku którego ktoś czuje się w jakikolwiek sposób winny, będą obłożone tabu (przemilczenie związane ze wstydem i obawą przed oceną). I to akurat potwierdziło się w moich badaniach. Osoby, które odczuwały wstyd lub obawiały się oceny, miały dużą niechęć do opowiadania o swoim doświadczeniu. Temat ten jest złożony i nie tylko nie można, ale również nie należy tabuizować śmierci (jako całego dobrodziejstwa tanatologicznych rozważań). Tam, gdzie będą zaangażowane emocje – powtórzę: przede wszystkim poczucie wstydu, obawa przed oceną – może pojawić się autocenzura, której celem będzie zachowanie (w mniemaniu osoby opowiadającej) „resztek dobrego imienia” (zob. Lange 2021).

Dlaczego upieram się przy kwestii wpływu emocji, a przede wszystkim wstydu jako czegoś, co stymuluje kwestię pojawiania się „tabu śmierci”? Są ku temu dwa istotne powody. Po pierwsze wstyd jest emocją, która zdaniem wielu myślicieli(-ek) może być odpowiedzialna za większość naszych działań i decyzji (zob. Dolezal 2015). Ma on „ogromne znaczenie dla rozwoju człowieka i organizacji struktur społecznych” (Dolezal 2015: 1; Czub, Brzezińska 2013), a definiowany jest jako jedna z ważniejszych emocji, kluczowych dla rozwoju tożsamości, należy też do kategorii emocji „kontroli społecznej”, o czym pisał Norbert Elias (2011), opisując proces cywilizacyjny. Co prawda Tomasz Czub i Anna Izabela Brzezińska (2013: 27) zastanawiają się nad charakterem tej emocji, zwracając uwagę na to, że ma ona zarówno charakter adaptacyjny, konstruktywny w rozwoju tożsamości, jak też destrukcyjny, zaburzający przebieg procesu kształtowania się tożsamości. Jest to również jedna z ciekawszych emocji, która łączy nasze cielesne i subiektywne odczucia z normami i wartościami społeczno-kulturowymi oraz politycznymi. Zdaniem Luny Dolezal (2015: 1–5) wstyd jest fundamentalnym faktem ludzkiego życia i niezbędną częścią naszego cielesnego doświadczenia. Po drugie wstyd jest powiązany z tematem śmierci. Jeffrey Kauffman (2010: 3–21) koncentruje swoją uwagę właśnie na tym skomplikowanym związku i „ujawnia” znaczenie emocji wstydu w naszym przeżywaniu żałoby, śmierci lub traumy. Ta „wszechobecna i powszechna” cecha ludzkich reakcji na śmierć i stratę pozostaje zdaniem Kauffmana nierozpoznana ze względu na niechęć uznania i skonfrontowania się z tą emocją (Kauffman 2010: 3–21). Publikacja zespołu Kauffmana choć przede wszystkim jest kierowana do klinicystów(-ek), pokazuje wstyd w szerszym kontekście kulturowym (zwracając również uwagę na różnice kulturowe). Co ważne, autorzy(-ki) podkreślają złożoność zagadnienia, która przekłada się na brak jednolitej definicji teorii wstydu (zob. Lange 2021).

Anna Dąbrowska (2008: 175), przyglądająca się przemianom tabu we współczesnej kulturze, zwraca uwagę na ewolucję obszarów podlegających tabuizacji oraz przemieszczenie samego słowa „tabu” z dyskursów etnologicznych, językoznawczych lub socjologicznych do języka ogólnego, w którym jest ono często i chętnie używane. Dąbrowska przyjmuje, że

tabu jest zjawiskiem kulturowym obejmującym wszystko to, co jest objęte zakazem społecznym (czasem również prawnym); są to zachowania, których nie należy praktykować, i tematy, jakich nie należy poruszać w danej społeczności (nie wypada o nich mówić), ponieważ są uznawane za wstydlive, niebezpieczne, kontrowersyjne, przykre lub niemoralne. Zakaz poruszania pewnych tematów można nazwać tabu komunikacyjnym (Dąbrowska 2008: 175).

Dodaje ponadto, że istotne jest również, kto narusza tabu oraz w jakich okolicznościach dochodzi do „jego przełamania, ponieważ tabu jest zmienne kulturowo, a także zmienia się w czasie” (Dąbrowska 2008: 176). Dołóżmy do tego stwierdzenia słowa Antoniny Ostrowskiej, dotyczące postaw wobec śmierci, które

są wypadkową wielu czynników. Składają się na nie zarówno indywidualne lęki, odczuwane zagrożenie życia czy doświadczenia z umieraniem innych, jak i poziom wiedzy medycznej kształtujący postrzeganie naszych szans na opóźnianie śmierci. Wpływają na nie także czynniki kulturowe i religijne, które pomagają zinterpretować śmierć i nadać jej określone znaczenie (Ostrowska 2016: 42).

Mamy więc zmienne w czasie i kulturowo tabu, które zależy od wielu czynników, oraz zmienne postawy wobec śmierci. Obie te kwestie są powiązane i od siebie zależne. Tak samo jak istotne jest, od kogo dowiadujemy się o „tabu śmierci” – autorytet mediów czy kościoła nie pozostaje bez znaczenia. To oddziaływanie widoczne jest w artykule z 2010 roku opublikowanym w cyklu *Ból i cierpienie*. Autorki tekstu, Monika Cempa i Agnieszka Górecka uparcie trwają przy przekonaniu o tabu śmierci – w ich wypowiedzi pobrzmiewa brak akceptacji i emocjonalne nastawienie. Szczególnie uwidacznia się ono, kiedy wspominają o targach sztuki funeralnej („Przekroczona została już dawno granica absurdu i dobrego smaku”, „Nie ma miejsca na coś, co można nazwać dostojeństwem śmierci”) lub wystawie *Body Worlds & The Cycle of Life* Gunthera von Hagensa, która prezentowana była w różnych miejscach tak w Polsce, jak i na świecie („Tłumaczy się to ideą edukacyjną, jednak w rzeczywistości jest to szokujące podejście do godności martwego ludzkiego ciała”) (Cempa, Górecka 2010: 80–81). Autorki utyskują

na zanik duchowości, tradycyjnej obyczajowości i zepchnięcie ludzi cierpiących i umierających w otchłań obcości i braku zainteresowania. Piszą:

Współczesny konsumpcyjny świat zdaje się zapominać o niegdyś celebrowanych wartościach i ideach. Śmierć i cierpienie jest obecnie czymś zakazanym, stają się one nie tylko wykreślone, ale również w pewien sposób zatajone nie tylko przed samym umierającym, ale również przed wszystkimi, których ta śmierć dotyczy, włączając w to szczególnie bliskich. Większość nie umiera w domu, wśród najbliższych, lecz w szpitalach [...] (Cempa, Górecka 2010: 77–78).

Cytowane tutaj wypowiedzi Cempy i Góreckiej są kwintesencją tego, co sprawia, że tabu śmierci odbieram jako jedno z większych kłamstw naszych czasów. Między innymi dlatego, że autorki nie dostrzegają różnorodności dyskursów tanatologicznych, powołują się na literaturę z lat 80. i 90. XX wieku; nie weryfikują swoich przekonań, jedynie umacniają się w ich słuszności, przyglądając się zmieniającej się rzeczywistości. Widzą jednak tylko jej konsumpcjonistyczny fragment pozbawiony duchowości, nostalgicznie wypatrywanej w tradycjach kultury ludowej. Nie zadają jednak pytań: kto tworzy konsumpcyjny świat? Kto celebrował rzeczne wartości i ideały w przeszłości, i czy faktycznie nie celebruje się ich nadal – być może inaczej? Skąd wniosek, że śmierć i cierpienie są czymś zakazanym, wykreślonym, zatajonym? Na podstawie jakich danych został wyciągnięty wniosek, że „większość nie umiera w domu”? Najciekawsze jednak wydaje się przekonanie, które autorki umieszczają wraz z życzeniem, by temat śmierci i cierpienia przestał przynależeć do sfery tabu – „Sami przyczyniamy się do tabuizacji śmierci i cierpienia” (Cempa, Górecka 2010: 81). Nie da się ukryć, że tak właśnie jest (i w ich przypadku), a na ten stan ma wpływ bardzo wiele czynników, które starałam się powyżej przybliżyć (zob. Lange 2021).

Ciekawą konstatacją dzieli się Jerzy S. Wasilewski (2010), pisząc o popularnym trendzie w XXI wieku polegającym na detabuizacji:

Nowoczesna powinność przełamywania wszelkich ograniczeń powoduje, że wszystko to, o czym „w zasadzie” nie wolno mówić (jeśli ktoś w ogóle wierzy jeszcze w taką zasadę), staje się przedmiotem (nad)gorliwego zainteresowania. To, co prywatnie lub jako społeczność ukrywamy, czego unikamy lub nie dopowiadamy, jest uparcie wywlekane na światło dzienne, w słowie i w czynie, zarówno w mediach epatujących tym masową publiczność, jak i w awangardowych eksperymentach artystycznych. Sztuka krytyczna uznawała ukazywanie i przełamywanie tabu za swoją naczelną powinność (Wasilewski 2010: 15).

Poruszając temat śmierci, Wasilewski przypomina, że wszystko, co związane z początkiem i końcem ludzkiego życia, było objęte tabu. Śmierć wpisywała się w obszary skalania, nieczystości i odrazy (Wasilewski 2010: 15, 48). Postrzegano ją jako dzieło szatana (Wasilewski 2010: 43) i jednocześnie jako „świętość negatywną”, czyli taką, która sprawia, że nie należy mieć styczności z ciałem zmarłego (Wasilewski 2010: 223). Julia Kristeva (2007) o wstręcie pisała następująco:

We wstręcie przejawia się jeden z owych gwałtownych i mrocznych buntów bytu przeciw temu, co mu zagraża i co, jak się zdaje, nadchodzi z zewnątrz lub rozsądza od wewnątrz, rzucone obok tego, co dopuszczalne, tolerowane, możliwe do pomyślenia. To jest tu, tak blisko, lecz nie da się przyswoić. To się narzuca, niepokoi, fascynuje pragnienie, które mimo to nie pozwala się uwieść. [...] Absolut chroni je przed wstydem, a ono jest zeń dumne, trzyma się go. Ale mimo wszystko ten poryw, ten skurcz, ten skok jest przeciągany zarazem przez pewne gdzie indziej, równie kuszące, jak przekłete (Kristeva 2007: 7).

W ten sposób pojmowany wstręt, łączący się ze wstydem, może być źródłem tabu w przypadku niektórych sytuacji związanych ze śmiercią. Nie jest jednak tak, że tabu ma charakter absolutny i dotyczy wszystkich, o czym pisze Wasilewski (2010).

Kultura nie tylko tabuizuje, ale też przy różnych okazjach delektuje się i epatuje tym, co kiedy indziej będzie wykluczać i tłumić, a do tego jeszcze to samo uświęca. Takie sprzeczności tkwią u samych podstaw systemów myślenia symbolicznego i pewnie jeszcze głębiej – w kondycji człowieka jako istoty śmiertelnej i materialnej, ale mającej duchowość, która pomaga wyjść ponad te ograniczenia. To ona służy zarówno do uświęcania życia z całą jego biologicznością, jak i do jego negacji w imię wyższego, transcendentnego porządku. Skądinąd te same sprzeczności będą ciążyć także nad akademickimi, naukowymi próbami jednoznacznego ujęcia terminów i pojęć [...], za którymi nie kryje się oczywista rzeczywistość przedmiotowa. Jest chyba tak, że tam, gdzie myśl humanistyczna nie radzi sobie z pogodzeniem definicyjnych sprzeczności albo z niejednoznacznymi terminami, mamy do czynienia z najgłębszymi zagadkami ludzkiego statusu i z siatką znaczeń symbolicznych, w którą człowiek jest ostatecznie zaplątany (Wasilewski 2010: 16).

Te znaczenia symboliczne ostatecznie formatują nasze podejście do świata, a indywidualne podejście do jednostki pozwala albo tabu odrzucić, albo z nim koegzystować. Są więc takie aspekty w podjętej przeze mnie problematyce, które

należą do sfery tabu (aborcja, zapłodnienie *in vitro*, choroba genetyczna, problemy z odnalezieniem się w popularnych przekonaniach dotyczących żałoby, podejmowanie działań, które mogą zostać zaklasyfikowane jako „obrzydlive”, jak np. przygotowanie ciała do pochówku, a także wydarzenia, których narratory(-ki) nie potrafią wytłumaczyć i umiejscawiają gdzieś pomiędzy cudem a kłębem) oraz takie, które z tej sfery już się wyrwały (choroba, wypadek, poronienie, śmierć okołoporodowa spowodowana czynnikami niezależnymi lub przez personel medyczny, naturalna śmierć związana z wiekiem). Śmierć jako taka do tej sfery nie należy. Mówienie o tabu śmierci jest daleko posuniętym uogólnieniem, na dodatek szkodliwym społecznie. Korczyński (2016) wspomina o „dodatkowej tabuizacji” śmierci w przypadkach problematycznych, kiedy rodzaj straty (u Korczyńskiego „typ zgonu”) jest „faktorem wykluczającym”. Píše ponadto, że „[p]roblem żałoby społecznie nieuznanej występuje wówczas, gdy na drodze stereotypów stają skomplikowane relacje międzyludzkie, z powodów których zbiorowość dyskredytuje ich aktorów. Stereotyp pasożytuje na prostocie, jednoznaczności, braku komplikacji poznawczej” (Korczyński 2016: 89).

Mówienie o tabu śmierci wprowadza w błąd. Nie dlatego, że nie ma żadnego tabu, ale dlatego, że jest to określenie nieprecyzyjne. Pisząc o „społeczeństwie polskim”, w którym obecne jest tabu śmierci – jednocześnie uznajemy światopogląd części osób, wykluczając pozostałe, dla których śmierć jest naturalną częścią ich życia. Dlatego warto dookreślać grupy, obszary tematyczne itp., by być adekwatnym(-ą), precyzyjnym(-ą) w swoim przekazie.

1.3. Pornografia śmierci

Wspomniałam już o Geoffreyu Gorerze i jego spuściźnie w postaci hasła „pornografia śmierci” – warto do tego wątku wrócić. Zdaniem tego autora

ludzie muszą jakoś przetrwać podstawowe fakty narodzin, kopulacji i śmierci i w jakiś sposób akceptować ich implikacje; jeżeli pruderia towarzyska zabrania dokonywania tego w sposób otwarty i godny, będą to robić ukradkowo. Jeżeli czujemy niechęć do współczesnej pornografii śmierci, musimy wrócić do śmierci – naturalnej śmierci – jej ostentacji i rozgłosu, musimy na nowo akceptować smutek i żałobę. Jeżeli uznaliśmy śmierć za coś, o czym się nie mówi w kulturalnym towarzystwie – „przy dzieciach” – niemal gwarantujemy dalszą produkcję makabrycznych komiksów. Żadna cenzura nigdy nie była rzeczywiście skuteczna (Gorer 1979: 203).

Ta wypowiedź jest nie tylko diagnozą opisywanych przez Gorera czasów, jest też instrukcją, co należy zrobić, by przywrócić śmierć społeczeństwu i jednostkom w jej naturalnej, akceptowalnej wersji. Problem jednak polega na tym, że wychodzi nam to nieudolnie, bo przy okazji prób oswajania okazało się, że na śmierci można zarobić. I nie chodzi mi tylko o zarabianie w obszarze funeralnym, ale – w każdym. Kulturowo potrzebne obyczaje zmieniają się w festiwale śmierci, które poza epatowaniem czaszkami (czyli emblematem martwego ciała) ze śmiercią nie mają zbyt wiele wspólnego. Zdaniem Kubiak:

[...] to właśnie nieobecność tego tematu stworzyła najkoszmarniejsze upiory, pojawiające się w kulturze popularnej. „Halloweenowa” kultura nie jest przejawem oswojenia śmierci, ale wyrazem radzenia sobie z lękami i niepewnością człowieka kultury Zachodu. My, dorośli, chcemy się bać na niby, aby odsunąć prawdziwy strach (Kubiak 2014: 9).

Mamy więc jednocześnie doprecyzowanie diagnozy Gorera i wyjaśnienie idei „głodu tanatycznego” w postaci m.in. wspomianej już tanatoturystyki. Cała tanatorozrywka jest komercyjnym sposobem na zaciemnianie i rozrzedzanie sedna rozważań o śmierci. To, że stacjonarnie w wielu sklepach już od sierpnia pojawiają się dekoracje halloweenowe, wskazuje na duże zainteresowanie tego typu artefaktami – dodajmy do tego, że przez internet można je kupić przez cały rok, dzięki dostawcom z Chin, którzy nie widzą problemu, by produkować koce, poduszki, nalepki, piny, doniczki, pojemniki do przechowywania produktów, stojaki, obrazki, ubrania itp. w kształcie lub z wizerunkiem czaszki, kościotrupa lub trumny. Jest to w jakiś sposób przerażające, ale też nie musi być. Odwołuję się tutaj do innej wypowiedzi Gorera, w której badacz stwierdza, że „[u]topijni psychologowie, skłonni potępiać zastępcze zaspokojenie samo w sobie, przynajmniej jeżeli chodzi o kopulację, są jednocześnie dużo łagodniejsi, gdy mowa o śmierci” (Gorer 1979: 202). Od czasów powstania przywoływanego tekstu w latach pięćdziesiątych XX wieku wiele się zmieniło. Dostrzeżono bowiem, że nie warto „wylewać dziecka z kąpielą” – skoro jest pornografia, można wykorzystać ją do celów edukacyjnych. Czyli nie ma sensu zabranianie, piętnowanie, karanie – należy przy okazji pojawiania się różnych „popkulturowych elementów” po prostu rozmawiać. Okazuje się bowiem, że zabawny pin z czaszką może być przyczynkiem do głębokiej rozmowy o śmierci. Nalepka z kościotrupem sprowokuje rozmowę o zapomnianych tradycjach i oczekiwaniach dotyczących własnego pochówku. A klocki, z których można ułożyć cmentarz, będą wsparciem w rozmowie z dzieckiem celem wprowadzenia go w tematykę oraz przygotowania na zbliżający się pogrzeb w rodzinie.

To, co uważamy za potrzebę „bania się na niby”, ma pod powierzchnią prawdziwy, maskowany lęk – który możemy dla siebie wzajemnie oswajać. Rozumiem poczucie (i obawy), że taka śmierć staje się w jakimś sensie pozorna, „niska”, zbyt popularyzowana – ale przecież właśnie jako taka była (i jest) bliżej ludzi.

1.4. Lęk tanatyczny

Anna Dunin-Dudkowska twierdzi, że śmierć jest tabuizowana, ponieważ „dotyczy kwestii egzystencjalnej, związanej z ludzkim strachem przed umieraniem i szukaniem jego zrozumienia i/lub pocieszenia” (Dunin-Dudkowska 2014: 232). Porusza ona tym samym kolejną z problematycznych kwestii – lęk tanatyczny (jako jednostka chorobowa: tanatofobia⁷). Co ciekawe, pojęcie to zdążyło już zdomować się w psychologii czy, szerzej, tanatologii. Badania dotyczące lęku przed śmiercią chętnie są podejmowane, często jednak nie stoi za nimi żadne precyzyjne określenie, czego właściwie dotyczą. A dostrzegalna jest już chyba w tej książce potrzeba doprecyzowywania (zob. Lange 2021).

Niestety wiele publikacji tanatologicznych rozpoczyna się truizmem, że wszyscy boimy się śmierci. Maurice Maeterlinck (1993) ujął ten strach w następujący sposób:

Dwie trwogi straszliwe towarzyszą śmierci takiej, jaką ją sobie zazwyczaj wyobrażamy. Pierwsza, bez kształtu i oblicza, ogarnia całą dziedzinę naszej logicznej świadomości, druga, bardziej sprecyzowana i bardziej określona granicami, chociaż równie niemal mocarna, opanowuje wszystkie nasze zmysły (Maeterlinck 1993: 17).

O ile nie neguję istnienia samego lęku przed śmiercią, o tyle zdecydowanie jestem przeciwna tak dalece posuniętemu uogólnieniu. Po pierwsze, sama nie odczuwam takiego lęku, częściowo dlatego, że nigdy nie zdefiniowałam dla własnych potrzeb śmierci – zajmuję się nią, jestem w tym obszarze zanurzona, jednocześnie nie interesuje mnie własna śmierć ani to, co po niej miałyby nastąpić. Gardner Murphy (1965: 333–335, za: Langner 2002: 3) wyróżnia siedem rodzajów nastawienia do śmierci: 1) śmierć jest końcem (brak paniki, strachu, akceptacja); 2) lęk przed utratą świadomości (utrata kontroli); 3) lęk przed samotnością (rozstanie

⁷ By uznać lęk za objaw fobii, musi on utrzymywać się co najmniej pół roku i utrudniać funkcjonowanie jednostki. Tanatofobię charakteryzuje: silny strach związany z umieraniem, śmiercią, rozmawianiem o nich, unikanie sytuacji albo obiektów kojarzonych ze sprawami ostatecznymi jak cmentarz, wspomnianie umarłych, zakłady pogrzebowe.

z bliskimi); 4) lęk przed nieznanym; 5) lęk przed karą (ogień piekielny, dezintegracja, okaleczenie); 6) lęk o bliskich i to, co się z nimi stanie; 7) lęk przed porażką (wyrzuty sumienia, żal, zmarnowane życie, niewypełnione zadania/plany). Moja deklaracja częściowo wpisuje się w nastawienie pierwsze, z tą różnicą, że ja nie ograniczam śmierci do bycia końcem. Po prostu ją akceptuję. Po drugie, podczas moich badań tylko dwa razy pojawiło się stwierdzenie ze strony badanych, że ktoś bał się śmierci – po chwili jednak następowało doprecyzowanie. Strach dotyczył cierpienia lub niewiadomej, jaka czyhała za niespodziewaną diagnozą. Biorę poprawkę na to, że narracje te dotyczyły doświadczenia straty, a nie odczuwania lęku przed własną śmiercią, więc brak deklaracji nie znaczy, że ktoś się śmierci nie boi (zob. Lange 2021). Ciekawa w tym kontekście wydaje się wypowiedź Zygmunta Bauman (2005: 157), który wskazuje na przesunięcie między życiem i śmiercią – „[m]iejsce lęku przed śmiercią zajął od razu lęk przed życiem”.

Beata Legutko (2010), cytując Antoniego Kępińskiego (1987: 225), wskazuje, że istnieje tylko jeden lęk i jest to lęk przed śmiercią, a każdy inny jest tylko jego odmianą. Oznaczałoby to, że nieważne, czego się boimy – zawsze kryje się za tym śmierć. Legutko zwraca również uwagę na to, że w obszarze współczesnej tanatopsychologii podejmowane są próby rozróżnienia tego lęku na strach przed własną i cudzą śmiercią oraz umieraniem. „Bardziej szczegółowa klasyfikacja wyróżnia lęk: przed umieraniem, przed zniszczeniem ciała po śmierci, o pozostających przy życiu, przed nieznanym, przed pozorną śmiercią (pochowaniem żywcem), przed przedwczesną śmiercią, o wygląd ciała po śmierci oraz lęk przed śmiercią społeczną” (Makselon 1983: 55–58, za: Legutko 2010). W przypadku osób chorych terminalnie udało się wyszczególnić pewne grupy lęków: „w wymiarze fizycznym (związanym z przebiegiem choroby, zmianami wyglądu ciała), psycho-społeczno-ekonomicznym (związanym ze zmianą jakości życia, utratą kontroli nad sobą, troską o bliskich) i duchowym (związanym z obniżonym poczuciem godności, pytaniami religijnymi dotyczącymi życia po śmierci)” (Block 2004, za: Legutko 2010). Zauważalny jest również związek osobowości i religijności z poziomem lęku tanatycznego (zob. Lange 2021).

Podczas jednej z konferencji tanatologicznych pojawiła się badaczka, która relacjonowała badania w swoim kraju dotyczące rzeczonego lęku. Pokazała szeregi cyfr, wykresy i omówiła je. Badania te robiły wrażenie, bo próba była duża i godna pozazdroszczenia. W części dyskusyjnej pojawiły się pytania o to, co właściwie było badane i jak została zdefiniowana kluczowa kwestia, czyli lęk przed śmiercią. Okazało się, że w zespole badaczki nikt nie pochylił się nad tą kwestią – po prostu stworzono ankietę, która wykazała, że ludzie boją się śmierci. Brak podstawowego rozróżnienia rodzajów lęku (choćby na lęk przed własną śmiercią

lub przed śmiercią kogoś bliskiego) i brak zastosowania kryteriów skalujących go przyczyniają się do wprowadzania w błąd nie tylko innych badaczy(-ek), ale także opinii publicznej, która bezrefleksyjnie takie informacje podaje dalej. Ta anegdota ma na celu uzmysłowienie, jak ważny jest namysł nad właściwym zdefiniowaniem lęku tanatycznego. W końcu śmierć – jako nieznana, brudna itp. – może wzbudzać lęk. Tyłko jak to udowodnić? (zob. Lange 2021).

Ważny wkład do tej tematyki prezentują badania w obszarze tanatopedagogiki Józefa Binnebesela (2013, 2017a, b) i zespołu. Binnebesel definiuje tanatopedagogikę jako naukę „o wychowaniu ze świadomością śmiertelności, wpisaną w naturę bytu ludzkiego, opartą na fundamentalnej zasadzie poszanowania godności i wolności każdej istoty ludzkiej oraz nienaruszalności i apriorycznej wartości życia ludzkiego” (Binnebesel 2013: 251). W przeprowadzanych badaniach korzystano z koncepcji „doświadczenia pentosu”, która łączyła pojęcia strachu przed śmiercią, lęku tanatycznego i fobii tanatycznych (Binnebesel 2017b: 237). Wyniki tych badań wskazują na to, że najczęściej badanych, „myśląc o swojej śmierci, boi się bólu, następnie opuszczenia bliskich [...], samotności [...] oraz tego, co będzie potem [...], (Binnebesel 2017b: 239). Uzasadniając swój strach i lęki, osoby te wskazywały na własne doświadczenie (wraz z widzeniem tego typu sytuacji) i poczucie winy (Binnebesel 2017: 241–242). W przypadku pytań o podejmowane działania, mające na celu poradzenie sobie ze wskazanym lękiem, pojawiały się odpowiedzi dotyczące naprawiania relacji/więzi, znajdowania sensu oraz ujawniające bezsilność i niewiedzę (Binnebesel 2017b: 242–243). Autor uważa, że wyniki te pokazują, że istnieje dynamika między percepcją lęku i sposobami radzenia sobie z nim. „Obserwowana dynamika to swoista więź między lękiem, jego przyczyną, jak i podjętymi lub deklarowanymi przez badanych sposobami radzenia sobie z nim” (Binnebesel 2017b: 244). Dla przypadku lęku związanego z bólem można zobrazować ją w następujący sposób: boję się bólu – bo tego doświadczyłem – muszę odnaleźć sens tego doświadczenia (Binnebesel 2017b: 244, Schemat 1). Badania te pokazują, jak ważne jest precyzyjne określenie tego, co stoi za lękiem tanatycznym. Trudno bowiem bać się śmierci, jeśli jej nie zdefiniujemy – a śmierci jako postaci szkieletu w czarnej pelerynie z kosą raczej w XXI wieku się nie boimy. Warto więc konkretyzować i definiować pojęcia, którymi się posługujemy.

Ernest Becker (2015) jest twórcą Teorii Opanowywania Trwogi (TOT), którą Paweł M. Socha we wstępie do polskojęzycznego wydania książki *Zaprzeczenie śmierci* podsumował w następujący sposób:

Teoria ma niezwykle proste założenia. Pierwsze głosi, że (1) kiedy powstaje sytuacja, w której zmuszeni jesteśmy doświadczać śmierci [...], pojawia się reakcja

emocjonalna, zwana trwogą (ang. *terror*). Założenie to występuje w badaniach jako „hipoteza wyrazistości śmierci”. Dwie kolejne hipotezy to: (2) poziom trwogi można zmniejszyć lub zwiększyć poprzez manipulowanie wyznawanymi zasadami światopoglądowymi oraz (3) poziom trwogi można zmniejszyć lub zwiększyć poprzez manipulowanie samooceną. [...] Hipoteza dotycząca samooceny [...] podlega weryfikacji tam, gdzie wyrazistość śmierci powoduje zachwianie samooceny. [...] Osoba o wysokiej samoocenie [...] łatwiej może się pogodzić ze swoim odejściem z ziemskiego padolu (Becker 2015: 14–15).

Oznacza to, że lęk tanatyczny (jego poziom) – bez względu na to, czym właściwie jest – może być modyfikowany za pomocą edukacji (światopogląd) i pracy nad własną samooceną. Jest to bardzo cenna teoria. Realizacja działań w ramach osławiania śmierci zaczęła się z chwilą powołania tanatologii – ale do tego powrócę jeszcze w trzecim rozdziale. Na ten moment zawieszam wątek TOT i pracy w ramach tej teorii.

Ciekawym sposobem objaśniania śmierci na potrzeby edukacyjne jest fragment wykładu Jacka Francikowskiego (*Copernicus College...*) w kursie dostępnym na portalu Copernicus College pt. „Wprowadzenie do neurobiologii”. W pierwszej części wykładu drugiego – Procesy komórkowe: czym jest metabolizm? – Francikowski mówi:

Z punktu widzenia fizyki i termodynamiki tak naprawdę komórki i inne organizmy żywe są pewnymi systemami, które wykorzystują właśnie materię i energię do utrzymania swojej integralności. A więc utrzymania swojej indywidualności w otoczeniu, które niekoniecznie temu... tym dążeniom sprzyja. Ponieważ jedna z podstawowych zasad termodynamiki mówi, że generalnie każdy układ ostatecznie dąży do obniżenia poziomu energetycznego, a tym samym do wzrostu tak zwanej entropii, a więc [...] wzrostu skali nieuporządkowania [04:23].

[05:10] No, oczywiście w tym kontekście musimy sobie zdawać sprawę, że ostatecznie jako struktury czy organizmy śmiertelne... ostatecznie tym prawom termodynamiki musimy ulec. No, w momencie śmierci nasza entropia osiągnie stan maksymalny, to znaczy zostaniemy rozłożeni – z różnych powodów, czy przez inne organizmy żywe, czy przez procesy jakieś fizyczne – na części pierwsze [05:35].

[6:00] I tak naprawdę z punktu widzenia takiej meta... metaspojrzenia, takiego szerokiego spojrzenia na to, czym jest życie – życie jest takim „ewenementem”, takim indywiduum, które próbuje, ale nigdy mu się oczywiście nie udaje [...]; prawa fizyki tutaj zawsze ostatecznie nas dopadną [6:26] (*Copernicus College...*).

Wspomniałam wcześniej, że podejmując się badania żałoby, potrzebowałam spojrzeć na temat szerzej – także z zastosowaniem wiedzy z zakresu fizyki, chemii czy biologii. Wypowiedź Francikowskiego wpisuje się w to przekonanie i pokazuje jednocześnie, że o śmierci można i należy rozmawiać w każdej dyscyplinie. Jego wypowiedź oddaje również jednoczesną złożoność i banalność procesów życiowych – ich niezrozumiałość i nieuświadamianie sobie tego, w jaki sposób funkcjonujemy i co jest „naturalne” (zob. Lange 2021).

Poszukując odpowiedzi na pytanie o dowody na istnienie lęku przed śmiercią, możemy sięgnąć po książkę *Choices for Living. Coping with Fear of Dying* Thomasa S. Langnera (2002: 13), w której autor wykazuje, że lęk przed umieraniem jest instynktowny i jednocześnie wyuczony. Pojawia się już u dzieci i jest efektem doświadczonych okresów separacji od rodzica. Kolejne zdarzenia w życiu dziecka kształtują jego postawę względem śmierci (zob. Lange 2021). Paul Tillich (1994: 245) uważa, że lęk ten towarzyszy ludzkiej egzystencji i przeżywaniu codziennych doświadczeń i powiązanych z nimi lęków. Uczymy się go w toku życia, a nieprzepracowane sytuacje mogą ten lub inne lęki wyolbrzymiać i wpływać tym samym na ogólny dobrostan. Ważne wątki dotyczące tanatofobii wynikają z badań Elisabeth Kübler-Ross (2007: 77), która w swoich analizach zwracała uwagę na to, że konsekwencją naszego uczenia się lęku przed śmiercią jest brak akceptacji siebie. Może to oznaczać, że akceptując w pełni siebie, przestajemy bać się śmierci. Lęk przed umieraniem i śmiercią jest lękiem realnym, ale zależy od doświadczenia i sposobu budowania relacji ze śmiercią i ze sobą danej jednostki. W związku z tym jeden ogólny lęk przed śmiercią nie istnieje – ma on zawsze wymiar indywidualny oraz skonkretyzowany (zob. Lange 2021).

1.5. Śmierć jako strata

Śmierć można różnorodnie interpretować i rozpatrywać ją na różnych płaszczyznach, co czyniałam już wcześniej (zob. Lange 2021). Jest ona jedynym doświadczeniem, które dotyczy wszystkich istot żywych (Clark 2000: 6). Doświadczymy jej bez względu na to, kim jesteśmy i jakie żywimy przekonania o świecie. Śmierć wiąże się bowiem ze zmianą (także w kontekście biochemicznym), zerwaniem z dotychczasowym stanem rzeczy (Heinrich 2014: 8–12). Andrzej Grębecki (1963: 164) stwierdza, że „śmierć jest powszechnym prawem przyrody”, przy czym jednocześnie pisze, „że śmierć żywych organizmów musi pełnić w przyrodzie jakąś niezmiernie doniosłą i niezastąpioną rolę, skoro każdy organizm musi umrzeć, chociaż tworzący go budulec mógłby być nieśmiertelny” (por. Margulis,

Sagan 1995). Wprowadza tym samym poczucie bezradności i niezrozumienia dla mechaniki życia w świecie. Śmierć jest też wielką niewiadomą i tym, czego można się w jakimś sensie obawiać. William R. Clark (2000: 5–7) postrzega lęk przed śmiercią jako prawdopodobnie najbardziej powszechną i zrozumiałą reakcję. Z pojawieniem się śmierci w otoczeniu jednostki znika dotychczasowy ład i spokój, dokonuje się przewartościowanie. Jednostka ta traci na zawsze bliskich lub własne życie – w różnym sensie (Gert i in. 2009: 399). Pragnę w tym miejscu zaznaczyć, że niewiadoma umacnia ludzkie obawy, ale jest jedna rzecz, która pozostaje w miarę pewna, a tym samym uspokaja – przynajmniej zdaniem Samuela Schefflera (2019). Sądzi on mianowicie, że w przypadku antycypowania śmierci własnej ludzki lęk przed śmiercią, a także poczucie sensu życia, uzależnione są od trwania innych po tym zdarzeniu (zob. Lange 2021).

Rozpatrywanie żałoby jako szczególnego rodzaju straty skłoniło mnie do zastanowienia się, czym właściwie jest strata i czy jej rodzaj może również wpływać na przebieg żałoby. Strata jest „brakiem posiadania” w myśl definicji słownikowej (SPJ PWN, hasło: strata). W szerszym ujęciu może być również definiowana w sensie psychologicznym jako rodzaj przerwania więzi emocjonalnej lub fizycznej z obiektem (Bowlby 1998). Zwracam szczególną uwagę na kwestię więzi i emocje oraz ich znaczenie dla przebiegu i w ogóle zaistnienia żałoby (por. Parkes 2009). Bez tych dwóch elementów ani żałoba, ani poczucie straty nie istnieją. Stają się zachowaniami kulturowymi w znaczeniu teatralnym, odgrywanym w myśl istniejących reguł i zasad, bez głębszego sensu – swoistymi wydmuszkami, które z czasem przeminą lub zostaną przetworzone w inne rytuały o większej przydatności społecznej (di Nola 2006). Przykładem takich pustych zachowań są w obecnych czasach konsolacje – które w żaden sposób nie spełniają już swojej funkcji, są jednak w wyobrażeniach niektórych osób obowiązkową częścią obrządku funeralnego. Teatralizacja rytuałów związanych ze śmiercią i żałobą ma na celu nie tyle zbanalizowanie traumatycznych wydarzeń wraz ze świadomością skończoności, ile odczarowanie i oswojenie tego, co nieuniknione. W zależności od tego, gdzie (dotyczy to tak etapu życia, jak i miejsca fizycznego) znajduje się jednostka w sytuacji konfrontowania się ze śmiercią, czy dotyczy ona jej bezpośrednio, kto ją o tym informuje (i w jaki sposób) – jej reakcje będą różne (zob. Lange 2021).

W tym miejscu konieczne jest jeszcze jedno wyjaśnienie. W literaturze tematu można spotkać się z rozróżnieniem na stratę i utratę. Barbara Skarga (2002: 89–90) uważa, że pojęcia te znaczą coś innego i choć formalnie są synonimami, nie należy ich tak traktować. Stratę interpretuje jako coś przykrego, a utratę jako dramatyczną i nieodwracalną. W tej perspektywie śmierć powinna być

nazywana utratą – ponieważ jest aktem nieodwracalnym, tragicznym, który zaburza postrzeganie czasu i przestrzeni, wzmacnia poczucie osamotnienia i braku przynależności. Tragiczność np. śmierci dziecka wynika z jego niezgodności z wyobrażanym biegiem czasu i kolejnością umierania, jak również zrozumieniem – dlaczego niewinna istota umiera? Więż z dzieckiem ulega przeobrażeniu, nie znika ono z pamięci, zmienia niejako swoją postać. Jest to kwestia związana w dużej mierze z pamięcią i tworzeniem przez ludzi sensu – nadawaniem sensu sytuacjom, które nie tylko nie pasują do naszych dotychczasowych doświadczeń, ale są traumatyczne (zob. Lange 2021). Tomasz Maruszewski (2005) wyjaśnia, że sytuacje trudne wpływają na akumulację sił do przetrwania, w konsekwencji zapis informacji dotyczących bieżącego momentu nie jest dokładny. Píše on, że

[s]ytuacja jest spostrzegana w sposób wycinkowy i fragmentaryczny, a pewna część informacji nigdy nie dochodzi do pamięci trwałej. Trudno zatem mówić o wyparciu czy tłumieniu informacji w odniesieniu do sytuacji traumatycznych – czasami po prostu jest tak, że nie ma czego wypierać lub tłumić, ponieważ pewne informacje nigdy nie zostały zakodowane (Maruszewski 2005: 184).

Twierdząc w związku z powyższym, że natura straty jest zbyt delikatną i indywidualną kwestią, by móc ją porównywać z utratą i zastanawiając się, w którym przypadku mowa jest tylko o zdarzeniu przykrym, a w którym o nieodwracalnym i tragicznym. Te określenia zresztą nie tworzą zbioru logicznie rozłącznego. Opisują w istocie różne wymiary: przykrość zdarzenia – opisuje stan psychoemocjonalny podmiotu, który doświadcza straty/utraty, a nieodwracalność odnosi się do cech śmierci jako zdarzenia („odwracalne – nieodwracalne”) oraz charakteru wydarzenia („tragiczne – nietragiczne”) (zob. Lange 2021). Istotne jest więc zwracanie uwagi na to, jak i dlaczego właśnie tak dana osoba definiuje swoje doświadczenie. Łatwo bowiem na poziomie badań uogólniać i nazywać, co niestety nie oznacza, że dokonamy opisu rzeczywistości badanych przez nas osób. Możemy sprawić, że zaprezentujemy świat, z którym nie będą potrafiły się utożsamić.

2.

WYJAŚNIĆ NIEPOROZUMIENIA – O WIELOŚCI TEORII NA TEMAT ŻAŁOBY

Pragnąc, by istniało wyłącznie życie, sprawiamy,
że istnieje już tylko śmierć
(Bataille 1999: 101)

W języku polskim używamy obecnie jednego słowa „żałoba” na określenie różnych rzeczy związanych z doświadczaniem straty. Definicja wskazuje na dwa obszary – emocjonalny oraz temporalny: 1) „smutek po śmierci kogoś bliskiego”; 2) „określony czas po śmierci bliskiej osoby, w którym nosi się odpowiedni strój i nie uczestniczy w życiu towarzyskim” oraz jako „czarne ubranie lub dodatek do ubioru noszone przez pewien czas po śmierci kogoś bliskiego” (SPJ PWN, hasło: żałoba). Języki anglosaskie rozróżniają tymczasem trzy pojęcia *grief*, *mourning* i *bereavement*. *Grief* to inaczej głęboki smutek, żal, cierpienie powiązane często ze śmiercią (Cambridge Dictionary, hasło: *grief*). Jest to emocjonalna reakcja na stratę. *Mourning* wiąże się prawie wyłącznie ze śmiercią – jest to głęboki smutek związany z czyjąś śmiercią, czarny strój wyrażający żalobę oraz oplakiwanie, lament (Cambridge Dictionary, hasło: *mourning*). To zewnętrzny, publiczny wymiar, działanie, które wynika ze straty. *Bereavement* to żałoba, osierocenie – sytuacja związana ze śmiercią kogoś bliskiego (Cambridge Dictionary, hasło: *bereavement*). Mowa jest w tym przypadku o ramach czasowych dotyczących reakcji i działania spowodowanych stratą. Możemy również spotkać słowo *loss* – strata, które będzie podobnie do *grief* odnosiło się do sytuacji niekoniecznie powiązanych ze śmiercią. Zwracam na to uwagę, ponieważ duża część literatury, z której korzystałam, operuje właśnie tymi pojęciami, ja natomiast stosuję określenia „żałoba”, „strata”, „żał po stracie” – co Litsa Williams z projektu *What’s Your Grief?* mogłaby poczytać za błąd i brak umiejętności rozróżniania tych pojęć (zob. Lange 2021). Jednakże próba stosowania różnych pojęć, rozróżniających stany emocjonalne nie do końca odpowiada doświadczeniom osób w żałobie. Dlatego jako najbardziej uniwersalne traktuję słowo „żałoba”, podając ewentualnie w nawiasach oryginalne określenia.

Jednocześnie konieczne jest zaznaczenie, że słowo „żałoba” w języku polskim traktujemy często bardzo wąsko i jedynie w odniesieniu do straty związanej ze śmiercią, tymczasem *grief* oraz *loss* dotyczą wszelkiego rodzaju strat i reakcji na nie. Wynika to z jednej z teorii, którą zaprezentuję w dalszej części książki; wskazuje na to, że żałoba jest ewolucyjnym procesem przystosowującym do zmian (zwykle powiązanych ze stratą czegoś lub kogoś). W tym znaczeniu możemy tracić relacje, przedmioty, miejsca, zdrowie, tożsamość, a nawet marzenia lub plany. Każda strata wymaga przepracowania.

Rozpoczynając swoje badania, miałam świadomość dyskusji z modelami żałoby, jej rodzajami itp. Nie miałam jednak pojęcia, że każde środowisko wskazuje na inne mity związane z tematem żałoby i stara się je obalać. Amerykański projekt *What's Your Grief?* (WYG) prowadzony przez Eleanor Haley i Litsę Williams omawia aż 64 mity, których rozprzestrzenianie należy powstrzymać (Williams 2020). Na tej długiej liście znalazły się różne kategorie przekonań (wiara, czas, przebieg żałoby, jej występowanie, rozumienie żałoby i jej specyfiki). Te, które dotyczą wiary w różne czynniki mające wpływ na żałobę – w tym jej łagodniejszy lub szybszy przebieg – wynikają z niezrozumienia specyfiki żałoby i narzucania jednego rozwiązania wszystkim. Williams poruszyła kwestię wiary w Boga (np. 55. Wiara w Boga czyni żałobę lżejszą; 62. Bóg nigdy nie zsyła na nas więcej, niż moglibyśmy udźwignąć), a także wpływ innych oraz terapii (15. Przyjaciele i rodzina będą zawsze najlepszym wsparciem; 16. Ktoś, kto ma podobne doświadczenie, najlepiej cię zrozumie; 29. Brak pogrzebu utrudnia pracę żałoby; 36–37. To, co pomaga mnie, może pomóc tobie i na odwrót; 38–40. Zawsze pomaga prowadzenie dziennika, udział w terapii lub grupie wsparcia, terapia muzyką, sztuką itp.; 41. Na żałobę można dostać receptę; 47. Na żałobę po dziecku najlepiej urodzić sobie kolejne; 48. Mówienie, że zmarły(-a) nie chciał(a)by oglądać nas smutnych; 49. Najlepiej jest mówić same pozytywne, optymistyczne rzeczy do osób w żałobie; 53. Nie kontynuować relacji ze zmarłym(-ą); 54. Zmarły(-a) zawsze będzie obok; 58. Wszelcy specjaliści(-tki) posiadający odpowiednie szkolenia dokładnie wiedzą, przez co przechodzisz). Wskazuje tym samym na kwestię medykalizacji żałoby i próbę wpisania jej w schematy (psychiatryczne lub religijne) – na dodatek uogólnione na całą ludzkość bez wyjątków (np. 17. Żałoba u wszystkich wygląda tak samo). Te powszechnie pojawiające się twierdzenia nie mają odzwierciedlenia w badaniach ani w jednostkowym doświadczeniu osób po stracie. Często wprowadzają w błąd, umniejszają stratę i starają się wykasować żałobę jako niezasadną.

Innym z poruszonych przez Williams problemem jest bagatelizowanie żałoby. Nie tylko można ją przejść jak przeziębienie (punkt 6), ale również możesz jej unikać (punkt 59) lub stać się na nią obojętnym(-ą) (punkt 64). Oczywiście

pojawia się też kwestia płci, o której pisze dalej (punkty 11 i 12). Ważne wydają się kwestie definiowania żałoby (21. Żałoba to problem; 43. Żałoba i opłakiwanie to to samo; 50–52. Żałoba to: to samo, co smutek, depresja; pojedyncza emocja).

Kolejną ważną kwestią jest określenie, co właściwie jest żałobą i kiedy się pojawia. Mity dotyczą tego, że żałoba pojawia się jedynie w przypadku śmierci (punkt 13) – ponieważ mowa jest o słowie *grief*, to żałoba może dotyczyć różnych sytuacji. Tym samym chodzi o stwierdzenia, że nie można odczuwać żalu po stracie czegoś, czego się nie miało (punkt 14), lub doświadczać żałoby względem kogoś, kto nadal żyje (punkt 57). Wyznacznikami żałoby nie musi być to, czy ktoś płacze (punkt 18), dobrze wygląda (punkt 44) albo odczuwa silne przyływy emocji (punkt 63).

Próby włożenia żałoby w ramy czasowe również postrzegane są przez Williams jako mity. Wyszczególnia ona przekonania o tym, że: żałoba kiedyś się kończy (punkt 1), istnieje spójny model przebiegu żałoby w czasie (punkt 3), czas leczy rany (punkt 5), pierwszy rok jest najgorszy (punkt 4), a po pierwszej rocznicy jest lepiej (punkt 42). Po żałobie powraca się do „normalności” (punkt 2), bo celem żałoby jest pójście dalej, zapomnienie, zamknięcie (punkty 22–24). Dodać należy, że często pojawiają się określenia wskazujące na patologię lub „utknięcie” w procesie żałoby – a jest tak, jeśli po upływie określonego czasu nadal mówi się o swoich zmarłych, ma się ich rzeczy osobiste lub zdjęcia (punkty 7–9), co może też wskazywać na brak gotowości na nowe związki w przypadku wdów i wdowców (punkt 60). Również płacz na wspomnienie o zmarłych nie jest niczym dobrym (punkt 10). W przypadku wspomnianych wdów i wdowców po określonym czasie powinni się umawiać, żeby przejść szybciej żałobę (punkty 45–46). Z drugiej strony mitem jest też, jakoby żałoba była zawsze doświadczeniem transformującym i pozytywnym, które czyni nas lepszymi osobami (punkt 56) – tak zwany (pozytywny) potraumatyczny wzrost. Nie przeczę, że jest on możliwy, ale nie jest on obecny u wszystkich w takim samym stopniu.

Oddzielną kategorią mitów są te związane z dziećmi. Williams podkreśla, że w przypadku dzieci należy dać im czas i traktować dokładnie jak dorosłych, bo nie jest prawdą, że małe dzieci nie doświadcniają żałoby (punkt 26) lub że ogólnie są odporne i nie trzeba się o nie martwić (punkt 28). Nie należy jednak również udawać przed dziećmi, że jesteście silni i skupiać się wyłącznie na ich emocjach (punkt 61). Wbrew twierdzeniu, że dzieci nie powinny uczestniczyć w pogrzebach (punkt 27), należy rozważać taką możliwość. Jednakże każdy przypadek warto rozpatrywać indywidualnie.

Szkodliwe jest również patrzenie przez pryzmat straty, np. wartościowanie na lepsze i gorsze rodzaje straty (punkt 25), odbieranie możliwości odczuwania

żałoby w przypadku poronienia (punkty 34–35), przenoszenie ciężaru straty w wyniku samobójstwa na zmarłego (punkt 33) oraz umniejszanie doświadczenia straty w przypadku osób chorych, starszych i cierpiących (punkty 30–32).

Na liście Williams nie znalazł się jeden z mitów, na które wskazuje Andrea Defillo (2018). Jest to przekonanie, że należy być silnym(-ą) w obliczu straty (mit 2). Defillo tłumaczy, że okazywanie swoich prawdziwych emocji jest bardziej trafną „strategią”, może przy okazji pomóc również naszym bliskim w ich żałobie, jeśli będą wiedzieli, że istnieje szczerza relacja, tworząca podstawy poczucia bezpieczeństwa.

Poza mówieniem „frazesów”, które są szkodliwe, w wypowiedziach osób w żałobie pojawia się również wskazanie na różnego rodzaju zachowania i zdania. Należą do nich: unikanie rozmów z osobami po stracie, a czasami unikanie w ogóle samych osób w żałobie, mówienie „przykro mi” (które bywa odbierane jako próba przekierowania zainteresowania na siebie). Osoby w żałobie najczęściej potrzebują otwartości i przestrzeni do ewentualnej rozmowy, a jeśli poczują taki rodzaj wsparcia i będą gotowe mówić o swojej stracie, zrobią to. Jeśli nie będą miały sił ani możliwości, lepsze jest wspólne milczenie niż jakiegokolwiek słowa „otuchy”, które mogą okazać się nietrafione.

2.1. Żałoba jako konsekwencja istnienia więzi – „matematyczny wzór na żałobę” i rodzaje żałoby

Wracając jednak do żałoby rozumianej jako reakcja emocjonalna powiązana ze stratą: od wielu lat zastanawiało mnie, jak można inaczej opisać żałobę, by możliwe było ujęcie zarazem jej emocjonalnego charakteru, wymiaru indywidualnego oraz jakiejś ramy, która będzie taka sama (lub podobna) dla wszystkich przypadków. Początkowo wydawało mi się to zupełnie niemożliwe, bo – co wykazuję w dalszej części drugiego rozdziału – modele żałoby nie są uniwersalne, opisują zbiorowości badane i interpretowane przez określone osoby i zespoły w bardzo konkretnym czasie i konkretnej kulturze. Nie twierdzę więc, że zaprezentowany wzór jest uniwersalny i sensowny. Jest on dla mnie pomocnym narzędziem, które zwraca uwagę na obszary mające znaczenie dla jednostki doświadczającej straty.

Rozważania o permutacjach i innych działaniach na zbiorach, jak nieuporządkowanie, doprowadziły mnie do przekonania, że nie opisują one rzeczywistości osób w żałobie. Ale od teoretyzowania na temat zbiorów rozmytych i innych pojęć, które zaczęły wydawać mi się bardzo socjologiczne (o zgrozo!), zdecydowałam się podjąć próbę stworzenia wzoru, który określałby „ciężar straty” lub

„intensywność żałoby”. Pomyślałam o tym, że chyba tylko matematyka nie ma swojego wkładu w tanatologię. Wtedy przypomniałam sobie fragment książki Long Litt Woon, która umieściła śródtytuł „matematyka straty”. Autorka napisała w nim coś, co we mnie pobrzmiewa i dobrze wpisuje się w ideę matematycznego wzoru na żałobę:

Kiedy dwoje ludzi decyduje się być razem, tworzą coś, co jest czymś więcej niż jedynie sumą części. Jeśli jednego z nich zabraknie, nie dość, że znika to, co było uniikatowe dla pary, dodatkowo dzieje się też coś z tym drugim, który zostaje. Gdy oba życia i tożsamości były ściśle splecione ze sobą, wówczas osoba pozostająca może stać się cieniem siebie (Woon 2019: 243).

To zachęciło mnie do twórczej eksploracji. „Ciężar straty” czy „intensywność żałoby” to dla mnie bliskoznaczne określenia w tym kontekście, w zależności od tego, czy przyglądamy się sytuacji *a priori*, czy *a posteriori*. W pierwszym przypadku wynik równania może mówić o ciężarze straty, która kogoś czeka. W drugim – o intensywności żałoby, która trwa. Tworząc wzór, starałam się skorzystać z prostych działań matematycznych, by nie komplikować go zaudto – biorąc pod uwagę fakt, że jest to wzór otwarty na interpretacje w kwestii użycia danych liczbowych.

Wzór ten powinien mieć następujące zmienne:

$$(A + B) * (C^a)^b = F^l,$$

gdzie poszczególne zmienne mogą mieć charakter zmiennych zależnych lub niezależnych:

– A jest wartością określaną samodzielnie i oznacza osobę doświadczającą straty w relacji do obiektu traconego. W jej zakres wchodzi: zdrowie fizyczne i psychiczne, religijność (duchowość), przynależność kulturowa, stres i kryzysy w życiu codziennym w chwili straty, osobowość oraz obecność innych ludzi w życiu A (czyli wsparcie społeczne). Te różne kwestie wpływają na samoocenę i postrzeganie siebie, są też ważnymi elementami wpływającymi na to, jak A może odczuwać siebie w kontekście straty.

¹ Wzór ten może mieć też bardziej matematyczną formę: $(X + Y) * (R^a)^b = W$. Wybrałam jednak taką, która wydała mi się bardziej przyjazna i nie implikowała skojarzeń z R rozumianym jako zbiór liczb rzeczywistych oraz W odczytywanym jako liczby wymierne.

– B jest wartością określającą osobę/rzecz traconą. W tym zakresie chodzi też o osobowość osoby utraconej i moment pojawienia się straty. Czyli jeśli B stanowi ważną osobę dla A , która sprawiała, że A odczuwało spełnienie, miłość itp., to wartość A jest wysoka. Tym samym wartość B w takiej sytuacji będzie również wysoka.

– C jest wartością określającą relację między A oraz B . W przypadku bliskich, ważnych relacji należy przypisać jej wysoką wartość.

– a jest wartością określającą rodzaj straty, jej okoliczności i poziom traumatyczności. Sytuacje, w których strata odczuwana jest jako bardziej dramatyczna, determinują wyższą wartość tej zmiennej.

– b jest wartością określającą intensywność/silę relacji A i B . Tam, gdzie relacje były silne, wartości będą wysokie. Jeśli relacja była luźna, wartość b jest niższa.

– F jest wynikiem równania określającym intensywność żałoby lub ciężar straty. F jest więc iloczynem sumy A i B oraz C podniesionym do potęgi a i następnie do potęgi b . Im wyższa jest wartość zmiennych, tym wyższy wynik i tym intensywniejsze doświadczenie straty. Przy czym zmienne B , C , a oraz b można określać zgodnie z indywidualnymi rankingami, co pozwala na zachowanie osobistego charakteru doświadczenia.

Przyjmuję, że można wykorzystywać różne dane liczbowe do określania zmiennych. Mogą to być liczby w ograniczonym zbiorze 0–10 (lub 1–10), które będą łatwe do przeliczenia. Mogą to być liczby w zbiorze –10–10, które będą wskazywać, że negatywne emocje i relacje otrzymują liczbę z minusem, a pozytywne z plusem. Możliwe jest też wykorzystanie zmiennych wychodzących poza –10 i +10, które będą bliższe własnych intuicji i preferencji. Uważam, że użycie dodatniej i ujemnej wartości nieskończoności (∞) jest również możliwe. Nie narzucam w związku z tym jednego sposobu interpretowania wartości zmiennych i nie ograniczam w żaden sposób możliwości podstawiania pod nie danych liczbowych.

Konsultując ten wzór z osobami, które doświadczyły straty, spotkałam się z dwoma podejściami – przypuszczam, że może być ich więcej. Z jednej strony oczekiwano, że wskażę, jakie liczby należy podstawiać lub z jakich liczb można korzystać, a także że w pewien sposób uczynię z nich zmienne jednoznacznie, arbitralnie zależne lub niezależne. Chodziło też o przewidywalność wyników, a tym samym o ich porównywalność i swoistą parametryzację. Z drugiej strony wyrażano obawę, że większe dookreślenie, jakie liczby są do wyboru, może ten wzór ograniczać i czynić kolejnym zamkniętym „modelem”. Zależało mi na uniknięciu takiego rozwiązania.

Dlaczego nie określłam wartości, z których należy korzystać? Ponieważ chcę, by równanie to pozostało otwarte na różne możliwości interpretacji. Jeśli okaże się, że osoba doświadczająca straty uzna, że niewiele ją łączy z osobą *B* i przypisze *C* wartości 0 lub 1, albo oceni tę relację jako negatywną, wpisując wartości ujemne – wyniki będą wskazywać na niewielkie lub żadne cierpienie związane z tą sytuacją. Jeżeli jednak wartość będzie ujemna, wynik można interpretować jako wpływający negatywnie, np. poprzez uruchomienie takich emocji jak złość lub nienawiść, które nie są zwyczajowo łączone z żalobą (przeważnie interpretowaną jako smutek). Oznacza to również, że któraś z wartości może przyjąć wartość plus lub minus nieskończoność. Ocena własna osoby doświadczającej straty może zmieniać się w czasie – w pierwszym momencie „ocena” poszczególnych zmiennych i ich wartości może wskazywać na duże cierpienie (czyli wysokie wartości poszczególnych zmiennych), po czasie wartości te mogą się obniżać. Taka interpretacja otwarta na własne preferencje dotyczące podstawianych pod zmienne liczb pozwala na uwzględnienie indywidualnych potrzeb.

Jako przykłady omówię trzy przypadki, na których testowałam to równanie dla siebie.

$$\text{Strata pierwsza (1). } [(A = 5) + (B = 10)] * [(C = 10)^a = 10]^b = +\infty = 15 * \infty = \infty$$

$$\text{Strata druga (2). } [(A = 3) + (B = 5)] * [(C = 5)^a = 1]^b = 2 = 8 * 25 = 200$$

$$\text{Strata trzecia (3). } [(A = 1) + (B = 1)] * [(C = 1)^a = 1]^b = 1 = 2 * 1 = 2$$

W pierwszym przypadku mowa jest o bardzo głębokiej relacji, która budowała moją tożsamość, samookreślanie i świadomość bycia kimś dla kogoś. Tym samym obiekt utracony oceniam jako bardzo ważny dla mnie, a relację z nim jako ważną. Strata była bardzo traumatyczna, a relacja bardzo intensywna, wręcz trudna do określenia liczbami. Przyjmując skalę 1–10 (oraz $+\infty$), za pomocą której postanowiłam określać swoje relacje, stratę mogę określić jako bardzo istotną, bolesną, najbardziej dojmującą, długotrwale oddziałującą i nadal obecną w moim życiu. Kolejny przypadek (2) wskazuje na to, że nadal są to istotne relacje pozytywne. Bardziej wyrównane, ze spokojną śmiercią, która była oczekiwana, więc nie poczyniła takiego spustoszenia jak pierwsza. Nie oznacza to, że w tym przypadku nie pojawiła się reakcja na stratę i nie zmieniła ona czegoś w moim życiu. Wynik 200 oceniam jako wysoki i ważny. Ostatni przypadek (3) opisuje relację obojętną lub negatywnie zabarwioną, w której moje poczucie wartości własnej było systematycznie obniżane, tym samym wartość osoby traconej przestała mieć znaczenie, podobnie jak relacja z nią. Śmierć wystąpiła z przyczyn naturalnych, nie była zaskoczeniem, od wielu lat była oczekiwana. Złe relacje nie przyczyniły

się do wytworzenia głębokich więzi, raczej odczuwalna była ulga. Wartość 2 w tym przypadku oznacza, że po śmierci doświadczyłam poczucia straty, które jednocześnie nie miało dużego wpływu na moje życie. Strata w tym przypadku nie wymagała rytualizacji, opłakiwania, namysłu. Pozostałe dwie wymagały pracy i uważności.

Wskazane powyżej równania nie zakładają, że jedyną możliwą relacją w układzie dwóch osób jest relacja pozytywna. Nie musi występować tutaj miłość, co ma znaczenie, bo nie zawsze przecież miłość wiąże się z doświadczanymi stratami, a część z nich nadal powoduje ból i cierpienie. Takie ujęcie żałoby zdaje się spełniać moją potrzebę zamknięcia tego doświadczenia w stałej ramie z uwzględnieniem osobistego charakteru straty. Równanie to ma na celu wskazanie ważnych obszarów, które determinują przebieg żałoby. Jest w swoim założeniu holistyczne. Nie jest jednak konceptem zamkniętym. Wskazuje jednocześnie na to, że rozmaite modele – o których piszę dalej – w sposób wyimkowy starają się uchwycić to doświadczenie i większość z nich nie robi tego całościowo. Oznacza to jednocześnie, że dyskusja na temat żałoby i jej przebiegu jest zwykle skazana na porażkę, jeśli ktoś stara się zamknąć ją w sztywnych ramach czasu, emocji, relacji itp. Zaznaczam to tak samo mocno jak potrzebę otwartości naukowej i przyglądania się tanatologii jako nauce najbardziej łączącej wszystkie dyscypliny – a co za tym idzie, być może jako jedynej prawdziwie wyzwolonej ze sztucznych podziałów, wychodzącej poza i ponad.

Moje luźne rozważania na temat matematycznego sposobu na obliczenie intensywności żałoby wyniknęły ze wspomnianego już we wstępie interdyscyplinarnego postrzegania obszaru badawczego i stosowania wielu dyscyplin do uchwycenia doświadczenia, które wymyka się próbom opisanego za pomocą narzędzi przynależnych do jednej dyscypliny. Matematyka, choć nieoczywista dla mnie i nieintuicyjna, wydała mi się najbardziej pasująca do wyrażenia w liczbach (czyli konkretnie) i wzorach (czyli konkretnej stałej ramie) czegoś, na co brakuje nam właściwej definicji.

Z punktu widzenia nauk społecznych żałoba uważana jest za uniwersalną reakcję istot żywych związaną z doświadczeniem straty. John Bowlby (1998) twierdzi, że pojawia się ona zawsze tam, gdzie istniała więź pomiędzy zmarłym(-ą) a osieroconym(-ą). Specjalnie piszę o istotach żywych, by wskazać na powszechność tego doświadczenia, które często przypisywane jest wyłącznie gatunkowi ludzkiemu, co w konsekwencji znacząco ogranicza i spłyca nasze postrzeganie żałoby i związanych z nią reakcji (zob. Lange 2021).

Gatunek *homo sapiens* wykształcił charakterystyczne sposoby reagowania na stratę, ale dzięki obserwacjom takich badaczek, jak chociażby antropolożka

Barbara J. King (2018), nie możemy już twierdzić, że żałoba jest dostępna jedynie dla gatunku ludzkiego. Występowanie zachowań interpretowanych jako żałobne zaobserwowano u większości ssaków i części ptaków (Dröscher 2018; Goodall 1990; Heinrich 2014; Howard 2017; Pierce 2013; Safina 2018; Swift, Marzluff 2015). Kwestię śmierci pobratymców nasz gatunek zaczął „obudowywać kulturowo” w określone zachowania jeszcze w czasach paleolitu (Pastuszka 2011). To właśnie wtedy pojawiły się pierwsze intencjonalne pochówki. Należy mieć przy tym świadomość, że znane są nam jedynie szczątkowe, odtwarzane na podstawie wykopalisk dowody praktyk związanych z pochówkami, niewiele wiemy o samych rytuałach i ich faktycznych funkcjach społecznych czy indywidualnych (zob. Lange 2021).

Dopiero powstanie pisma umożliwiło przekazywanie wiedzy o praktykach żałobnych ludzi. Zaznaczę jednak, że zapisy te nie są wystarczające do pełnego odtworzenia codzienności żałobników(-czek) sprzed wieków. Te, które zaczęły się pojawiać, początkowo dotyczyły jedynie osób ważnych społecznie (władców, dostojników), z czasem poszerzały się o zainteresowanie ludowymi praktykami żałobnymi. Zarówno w Polsce, jak i na świecie przez wieki powstało wiele publikacji, których celem było zrozumienie, czym jest śmierć i żałoba dla społeczności i dla jednostki, ale również przybliżenie charakterystycznych norm i obyczajów związanych ze śmiercią i żałobą (m.in. zob.: Ariès 2011; Biegeleisen 2017; di Nola 2006).

Jeśli spojrzymy (zob. Lange 2021) na żałobę w jej słownikowym rozumieniu jako na czas po śmierci bliskiej osoby, który charakteryzuje się określonymi normami ceremonialnymi, to do bardziej charakterystycznych zwyczajów tego okresu będą należeć:

- określone zachowania pogrzebowe związane z obmywaniem ciała, czuwaniem, odprowadzeniem do miejsca spoczynku, utrzymywaniem kontaktu z symboliczną reprezentacją osoby zmarłej;

- społeczne praktyki kulinarne dotyczące wspólnego spożywania określonych potraw czy też dostarczania określonych potraw rodzinie osoby zmarłej w pierwszym etapie żałoby (która miała wówczas określony kulturowo czas trwania);

- okres społecznego wyłączenia (wykluczenia), zależny od bliskości relacji (rodzice, dziadkowie, współmałżonkowie, dzieci, dalsza rodzina), charakteryzuje się wyłączeniem z udziału w rytuałach społecznych, zebraniach dotyczących społeczności itp.;

– charakterystyczny strój, czyli informacja wizualna dla pozostałych osób, że dana osoba jest żałobnikiem(-czką) i znajduje się poza porządkiem społecznym (por. Biegeleisen 2017; di Nola 2006).

W zależności od grupy społecznej praktyki te mogły różnić się i spełniać trochę inne szerzej lub wężiej rozumiane funkcje. Część z wymienionych powyżej praktyk przetrwała w niemal niezmienionej formie do dziś. Są one obecne w bardziej tradycyjnych społecznościach, podczas gdy te mniej tradycyjne nie podlegają już dawnym zasadom i poszukują „nowych” tradycji, które pasowałyby do współczesnych czasów (zob. Lange 2021).

Tym samym w naukach społecznych – szczególnie w psychologii – coraz częściej zauważana jest złożoność zjawiska, jakim jest żałoba. Pojawia się również szersza definicja. Na jednej ze stron internetowych (*Moja psychologia*) dotyczących rozwoju osobistego znalazła się właśnie taka poszerzona definicja żałoby. Czytamy tam:

Żałoba jest psychiczną, społeczną i cielesną reakcją, stanowiącą odpowiedź człowieka na utratę najwyżej cenionych wartości i choć kojarzy się głównie ze śmiercią najbliższych, może również pojawić się, gdy nagle zabraknie ważnego uczucia, nadziei, pozycji społecznej, bezpieczeństwa, majątku, zdrowia, pracy (*Moja psychologia...*).

Owo bolesne przeżycie inicjują utraty realne bądź symboliczne, niekiedy wystarczy samo oczekiwanie (np. na śmierć kogoś terminalnie chorego) – mówimy wówczas o żalobie antycypowanej; innym doświadczeniem jest żałoba traumatyczna, powstająca w reakcji na wydarzenie niespodziewane: nagłą śmierć, wypadek.

Żałoba to ciężka praca, która wymaga czasu. Istotę jej stanowi psychiczny wysiłek przeciwstawienia się pustce i bólowi, by poprzez szok, rozpacz, wściekłość doprowadzić do zaakceptowania nowej sytuacji. Podjęcie tej trudnej pracy jest konieczne, aby rany mogły się zabiżnić. Na przeszkodzie ku temu stoi często opór przed nazbyt intensywnym cierpieniem i niechęć do otwartego wyrażania negatywnych emocji (*Moja psychologia...*).

To ujęcie pozwala zobaczyć żałobę jako rodzaj straty związanej z możliwą, skrajnie emocjonalną reakcją, która ma wymiar psychologiczny, społeczny i cielesny. Dostrzeżenie cielesnego aspektu żałoby jest kluczowe dla moich dalszych rozważań (zob. Lange 2021). Renata Kleszcz-Szczyrba (2016) poszczególne obszary charakteryzuje w sposób następujący:

[o]bszar psychiczny wypełnia smutek, tęsknota, złość, niepokój, kłopoty ze snem, problemy z pamięcią, spowolnienie myślenia itp.; obszar somatyczny zdominowany jest przez bóle psychosomatyczne, spadek wagi, utratę apetytu, spływanie oddechu, ucisk w gardle itp., a obszar społeczny manifestowany jest zależnością, wycofaniem, unikaniem kontaktów społecznych, wzrostem wrażliwości na opinie innych, brakiem zainteresowań itp. (Kleszcz-Szczyrba 2016: 122).

Nie jest to opis uwzględniający różnorodność emocji, zachowań, praktyk i stanów. Nic dziwnego, najczęściej bowiem – o czym już wspominałam – wiąże się z żałobą emocje i stany negatywne: niepokój, smutek, rozpacz, złość, depresja. Jest to również praca (na dodatek trudna), którą osoba po stracie wykonuje celem uformowania nowego rodzaju równowagi, określenia na nowo swojej tożsamości po stracie. Lekka żałoba (czy jej brak) nie są więc brane pod uwagę. Większy nacisk kładziony jest na praktyki indywidualne, jednak zalecane są także nowe rodzaje praktyk – jak udział w terapii indywidualnej lub grupowej (czyli dzielenie się swoim doświadczeniem w grupach od 2 do np. 20 osób), a także w kręgach żałoby (spotkania o charakterze otwartym, których celem jest rozmowa w bezpiecznej i wspierającej atmosferze oraz poczucie, że nie jest się jedyną osobą z takim doświadczeniem). Nie bez znaczenia pozostaje fakt, że żałobę może spowodować nie tylko utrata realna, ale również symboliczna. Ma to przełożenie na żałobę po poronieniu czy w przypadku niemożliwości zajścia w ciążę, kiedy po każdym „nieefektywnym” akcie seksualnym odczuwana jest strata. Powraca więc kwestia niejednorodności i złożoności żałoby, a tym samym trudności jej opisanie (zob. Lange 2021).

Wróć jeszcze na chwilę do ekspresji emocji w żałobie – Carroll E. Izard (1999: 301), wypowiadając się z pozycji psychologii, wyraża przekonanie, że ekspresja ta ma nie tylko wymiar biologiczny, ale też społeczny: „[w]ażnym aspektem rozwoju ekspresyjnego składnika emocji są różnice indywidualne w zakresie skłonności do przeżywania i przejawiania poszczególnych emocji. Różnice takie mogą wynikać zarówno z biologicznego zróżnicowania progów wzbudzania emocji, jak i z odmienności doświadczeń społecznych”. Z kolei Klaus R. Scherer (1999: 202) wskazuje na istotność zdarzenia w ocenie osoby, u której pojawiają się emocje. Przyjmując przy tym funkcjonalną rolę emocji rozumianych „jako mechanizmy radzenia sobie z nieoczekiwanymi zdarzeniami”, twierdzi, że zaangażowanie ma znaczenie dla oceniania zdarzenia jako istotnego (Scherer 1999: 202). Keith Oatley i Jennifer M. Jenkins (2003: 55) wskazują na koncepcję w ramach konstruktywizmu kulturowego, zgodnie z którą emocje są „takimi samymi wytworami kultury, jak język lub dzieła sztuki”. Mogą więc ulegać „kulturowym

regułom tłumienia” zależnym od sytuacji i interakcji, w jakiej znajduje się osoba okazująca emocje (Oatley, Jenkins 2003: 55). Ważną kwestią w kontekście emocji jest możliwość ich regulacji – w ramach procesów „radzenia sobie (*coping*), które zmniejszają lub zwiększają natężenie doznania” (Oatley, Jenkins 2003: 188). W perspektywie socjologicznej pierwszego rozpoznania skomplikowanej natury emocji dokonał Norbert Elias (2011), który dostrzegł, że wyrażanie emocji łączy biologiczne „zaprogramowanie” i socjalizacja. Rosnąca samoregulacja zachowań ludzi to jego zdaniem proces „psychologizacji” i „racjonalizacji”, ponieważ wynikają z refleksyjnego rozumienia własnych działań, działań innych, ich wzajemnych relacji oraz ich konsekwencji (van Krieken 2014: 26). Takie postrzeganie emocji osadzone w społecznym konstruktywizmie było próbą ucieczki od psychologizmu w rozważaniach o emocjach. Peggy Thoits (1989: 322) zwraca z kolei uwagę na koncepcje reguł odczuwania i reguł ekspresji. Reguły odczuwania odnoszą się do „przekonania o właściwym zakresie, intensywności, czasie trwania i celach prywatnych emocji w danych sytuacjach”, natomiast reguły ekspresji „regulują zakres” i „intensywność zachowań emocjonalnych” (Thoits 1989: 322). E. Doyle McCarthy (1989: 63) również dostrzega w ekspresji emocji jej kulturowy charakter – wynika ona bowiem z „doświadczenia, wiedzy oraz upowszechniania i praktykowania wiedzy emocjonalnej”. Inne próby badania emocji podejmowane były w ramach interakcjonizmu symbolicznego, fenomenologii czy egzystencjalizmu. Dopiero w ujęciu socjologii nowego materializmu dostrzegalny jest zwrot afektywny i postrzeganie emocji jako „część kontinuum uczuciowości, która łączy ludzkie ciała z ich fizycznym i społecznym środowiskiem” (Fox, Alldred 2017: 115). W ramach nowego materializmu w socjologii zaleca się, by

przyjrzeć się, jak emocje wpływają na ciała, ale także inspiruje do szerszej eksploracji tego, co robią w zbiorowościach, procesach społecznych i instytucjach społecznych oraz interaktywności (zarówno w rejestrach materialnych, jak i interpretacyjnych) między ludzkimi ciałami a innymi fizycznymi, społecznymi i abstrakcyjnymi bytami w ich fizycznym i społecznym środowisku [...] (Fox, Alldred 2017: 118–119).

Emocje są więc rezultatami i wytwórcami afektów, stanowią nieodłączną część „przepływów afektywnych”, które pojawiają się między obiektami (por. Fox, Alldred 2017: 124). Oznacza to, że emocje są wynikiem reakcji na rozmaite czynniki, ale również wpływają na środowisko zewnętrzne. Mają charakter relacyjny (zob. Lange 2021).

Przechodząc do kwestii typologizowania żałoby, zaznaczę, że gatunek ludzki wkroczył w XX wiek z przekonaniem, że żałoba może być albo normalna, albo

patologiczna. Aktualnie istnieje dużo więcej rozpoznanych rodzajów żałoby, co świadczy o wspomnianym już niesłabnącym zainteresowaniu ludzi tymi trudnymi do zbadania zagadnieniami. Odwołując się do projektu *What's Your Grief* (WYG)², można rozpoznać prawie dwadzieścia rodzajów żałoby (czasem więcej). Przy każdej próbie wymienienia i scharakteryzowania rodzajów żałoby pojawia się zastrzeżenie, że lista może nie być kompletna, dlatego nie wyczerpuje tematu. WYG prezentuje jednak najpełniejszą dostępną publicznie listę, zbierającą w jednym miejscu rozsianą po periodykach psychologicznych i psychiatrycznych wiedzę na temat różnych rodzajów żałoby. Każdy z wymienionych na stronie typów ma inną charakterystykę i wcale nie musi występować w formie „idealnej” – może łączyć się z innymi typami żałoby, może mieć różną intensywność itd. Taka sytuacja tylko komplikuje sprawę i utrudnia opisanie zjawiska w sposób umożliwiający autodiagnozę i ewentualne samodzielne podejmowanie środków zaradczych. Daje jednak świadomość różnorodności, a tym samym przynależności oraz pozostawania „normalnym”, a nie „patologicznym”. Zaprezentowana dalej lista jest inspirowana listą zaproponowaną przez WYG i również nie wyczerpuje tematu. Ma jednak na celu pokazanie różnorodności zagadnienia (zob. Lange 2021).

2.1.1. Żałoba normalna (żałoba nieskomplikowana)

Żałoba normalna (ang. *normal grief, uncomplicated grief, healthy grief, resilient grief*) charakteryzuje się przede wszystkim tym, że widoczna jest w trakcie jej przebiegu – poza „typowymi” dla poczucia straty psychofizycznymi reakcjami – postępująca akceptacja straty i stopniowy zanik tych reakcji wraz z jednoczesną umiejętnością czy możliwością angażowania się w codzienną aktywność. Do wspomnianych „typowych reakcji” należą: tęsknota, płacz, myślenie o ukochanej osobie, gniew, zaprzeczenie, smutek, rozpacz, bezsenność, zmęczenie, poczucie winy, utrata zainteresowania, dezorientacja, dezorganizacja, niewiara, niezdolność koncentracji, zaabsorbowanie myślami o ukochanej osobie, przelotne doświadczenia halucynacyjne, poczucie bezsensu, wycofanie, unikanie, nadmierna reaktywność na bodźce (często nieadekwatna), odrętwienie, ulga, strach, wstyd, samotność, bezradność, beznadziejność, pustka, utrata apetytu czy wreszcie przybranie na wadze. Symptomy te mogą występować również pojedynczo i z różnym nasileniem (zob. Lange 2021).

² Już nadmieniany amerykański projekt *What's Your Grief?* (WYG) prowadzony przez Eleanor Haley i Litę Williams, które podejmują na swojej stronie próby wyjaśnienia zawilości związanych z żałobą i stratą.

We wcześniejszych próbach opisanie żałoby tą normalną była każda, która nie była określana mianem patologicznej (ang. *abnormal grief*, *pathological grief*). Myślę, że jest to nadal aktualne dla niej odniesienie, przy czym poszerzyło się spektrum różnych jej rodzajów. Żałoba patologiczna wyznaczana była przez czas – jeśli trwała dłużej niż ustalona kulturowo norma, czyli np. od trzech miesięcy przez rok do pięciu lat (w zależności od teorii). Nasilenie którejkolwiek z reakcji sprawiało, że żałoba normalna zaczynała być postrzegana jako inna – będąca wariacją tej „zdrowej”. Urszula Bielecka (2012) zwraca uwagę na fakt istnienia wielu rodzajów żałoby, które nie są klasyfikowane jako „normalne”. „Przewaga terminów opisujących zaburzone przeżywanie straty odzwierciedla stopień koncentracji pierwszych autorów na patologii przy jednoczesnym ujednoliceniu pojęcia normy w doświadczeniu interpersonalnej straty” (Bielecka 2012: 63).

„Nienormalność” żałoby będą wyznaczały: czas, intensywność reakcji, pojawienie się innych reakcji lub braku reakcji, a także związek z rodzajem straty. Korzystając z kryterium czasu, możemy więc mówić o żalobie: chronicznej (przewlekłej), przedłużonej, opóźnionej, skróconej itp. Intensywność i pojawienie się (lub nie) reakcji ma znaczenie w przypadku żałoby: zniekształconej, wyolbrzymionej, ukrytej i nieobecnej. Rodzaj straty determinuje żalobę: przewidywaną, skumulowaną, powtórnią, dwuznaczną, nieuprawnioną (bezprawną), traumatyczną, kolektywną itp. Ostatnia grupa to rodzaje żałoby, które łączą różne kategorie. I tak, żałoba patologiczna, zahamowana, nierozwiązana i skomplikowana mogą zostać do tej grupy zaliczone. Rodzaje żałoby opisane dalej są przypadkami „odkrytymi” i opisanymi przez klinicystki i klinicystów, nie występują w formie wzorcowej i czasami badacze(-ki) podobnie objawiającą się żalobę nazywają w różny sposób, co tylko dowodzi kwestii już nadmienianej – że żałoba jest zjawiskiem trudnym do uchwycenia w postaci klarownych klasyfikacji (Demi, Miles 1986). Catherine E. Foote i Arthur W. Frank (1999: 164) wskazują, że zgodnie z pojawiającymi się w literaturze rodzajami żałoby można uznać, że albo żalobę przechodzi się zbyt długo (przedłużona i chroniczna), albo zbyt krótko (skrócona), albo demonstrowana jest zbyt ostentacyjnie (wyolbrzymiona, zniekształcona, sprzeczna), albo niewystarczająco (nieobecna, ukryta, opóźniona). Wszystko pozostałe – jako normalne lub nieskomplikowane – staje się trudne do uchwycenia. Susan Solomon i Swapnil Gupta (2014) zwracają uwagę na jeszcze jeden podział typów żałoby, w ramach którego mówimy o anormalnym, skomplikowanym lub nieprzystosowanym przebiegu tego procesu (zob. Lange 2021).

Spoglądając na żalobę z perspektywy „zdrowej” reakcji, należałoby uznać, że wszystkie inne rodzaje żałoby zdrowe nie są. Należy mieć jednak na uwadze, że każda żałoba, dzięki której osoba zdoła przepracować swoją więź ze zmarłym(-ą),

będzie miała efekt pozytywny. Tymczasem praktycznie żadna z charakterystyk nie zakłada, że żałoba doprowadza nas do jakiegoś etapu, który pozwala nam żyć w ramach nowej rzeczywistości. Dla każdego może to być inny rodzaj „przepracowania” czy „poradzenia sobie” (zob. Lange 2021). Uważam tę uwagę za bardzo ważną, ponieważ normalizuje ona to, w jaki sposób jednak radzimy sobie ze stratą, nawet jeśli uważamy, że nie radzimy sobie, bo nigdzie nie spotykamy zachowań, jakie sami przejawiamy.

2.1.2. Żałoba chroniczna (przewlekła)

Przy żałobie chronicznej (przewlekłej) (ang. *chronic grief*) silne reakcje psychofizyczne praktycznie nie ustępują z czasem. Utrzymują się one przez dłuższy okres. Doświadczane jest skrajne cierpienie, a postępy w kierunku poprawy funkcjonowania nie są widoczne. Żałoba chroniczna może pojawić się w sytuacji, kiedy osoba nie potrafi sobie poradzić ze stratą, nie akceptuje tego, co się wydarzyło. Obsesyjnie skupia się na podtrzymywaniu pamięci o osobie, która odeszła. Taka sytuacja wpływa w sposób paraliżujący na różne elementy życia osoby osieroczonej. Charakteryzuje ją niepokój, smutek, poczucie winy i bezsilności, rozczarowanie (zob. Lange 2021). Beverley Raphael (1984: 54) nazywa ten stan „nową rolą”, która przejawia się jako „bycie pograżonym(-ą) w żałobie”. George A. Bonanno z zespołem (2002) ustalił, że żałoba przewlekła związana jest z występującymi przed pojawieniem się straty poziomem zależności i odporności (rezyliencji) oraz akceptacją śmierci i wiarą w sprawiedliwy świat (zob. Lange 2021).

O żałobie tego typu mówi się często w odniesieniu do strauatyzowanych dzieci i trudnych doświadczeń z dzieciństwa, których jest ona rezultatem (zob. Unterhitzenberger, Rosner 2016). Jest łączona z żałobą przedłużoną, skomplikowaną i traumatyczną. Żałoba po dziecku (jako ta, która utrzymuje się długo) może również być postrzegana jako żałoba chroniczna (lub przedłużona). Grzegorz Kazberuk (2012: 222) wspomina, że „[w]ielu rodziców obchodzi żałobę po dziecku nawet dziesięć lat po jego śmierci”. Używa przy tej okazji określenia „żałoba-cień” (ang. *shadow grief*) i stwierdza, że oddaje ten termin „dobitnie chroniczny i przytłaczający efekt matczynego smutku spowodowanego utratą dziecka przed lub zaraz po porodzie oraz stratą dzieci starszych” (Kazberuk 2012: 222). Kazberuk powołuje się przy okazji na opinię „specjalistów”, zgodnie z którą „matki nie chcą opanować swojego smutku – ból staje się integralną i permanentną częścią wspomnienia o dziecku i staje się dla nich czymś bardzo cennym” (Kazberuk 2012: 222). Nie wiem, czy uprawnione jest mówienie o „chęci” w przypadku żałoby, skoro zakładamy, że jest to proces naturalny a jego przebieg zależy od tak

wielu czynników, że pojawiają się trudności w rozpoznawaniu poszczególnych jej rodzajów (zob. Lange 2021). Możliwe jest natomiast to, że dla kogoś odczuwanie smutku będzie psychofizycznym sygnałem istnienia więzi z utraconą osobą, stanie się czymś „normalnym” a nawet oczekiwanym. Inne teorie wskazują na to, że żałoba taka występuje ze względu na jej społeczne nieuznawanie i bardzo prywatny charakter (np. strata ciąży), ponieważ nigdy nie zostaje wypowiedziana publicznie (Holinger 2020: 41–42).

2.1.3. Żałoba przedłużona

Żałoba przedłużona jest podobna w przebiegu do żałoby chronicznej (przewlekłej). Reakcje po stracie są długotrwałe i intensywne. Żałobnik(-czka) jest pod silnym wpływem negatywnych emocji, co osłabia w dalszej perspektywie jego (jej) codzienną egzystencję. Spędza dużo czasu na kontemplacji śmierci, tęskniąc za połączeniem z osobą ukochaną, i nie potrafi przystosować się do życia bez niej (zob. Lange 2021).

Żałoba przedłużona (ang. *prolonged grief*) łączona jest z żałobą chroniczną, skomplikowaną, traumatyczną oraz patologiczną. W jej przebiegu pojawiają się symptomy podobne również do tych wskazujących na występowanie depresji czy PTSD (Spuij i in. 2012). Mowa jest o pojawieniu się stresu separacyjnego, braku akceptacji śmierci osoby ukochanej, odrętwieniu, poczuciu braku sensu życia – w okresie co najmniej sześciu miesięcy po śmierci. Żałobę w tak intensywnej postaci uznaje się za przedłużoną, jeśli jej symptomy utrzymują się dłużej niż określony czas (pół roku). Mamy tu więc do czynienia z warunkiem bardzo krótkiego czasu na przeżywanie straty – przy tak ustalonym kryterium trwania żałoby w moim poczuciu zasadniczo każda żałoba powinna być uznawana za przedłużoną (zob. Lange 2021).

2.1.4. Żałoba opóźniona (odroczone)

Żałoba opóźniona (ang. *delayed grief*, *posponed grief*, *suppressed grief*) może pojawić się na skutek działań świadomych lub nieświadomych, kiedy osoba po doświadczeniu straty unika rzeczywistości i uczucia cierpienia, tłumiąc te reakcje. Objawy typowe dla żałoby pojawiają się z opóźnieniem, które może potrwać nawet kilka lat – zwykle są one wyzwalane przez jakiś bodziec. Czasami osoba nie może doświadczyć żałoby, co ma związek z jej sytuacją życiową, np. koniecznością zaangażowania się w pracę, trudną sytuacją rodzinną, przymusem wspierania innych żałobników(-czek), byciem jedynym żywicielem(-ką) rodziny itp. Takie

odroczenie żałoby może sprawić, że jej nagłe pojawienie się, kiedy już okoliczności na to pozwalają lub psychika wymusza to na żałobniku(-czce) – związane są z różnymi komplikacjami, jak chociażby samotnością doświadczenia czy intensywnością przebiegu (zob. Lange 2021).

Żałoba taka może łączyć się z żałobą skumulowaną – kiedy pojawienie się kolejnej straty aktywuje proces żałoby o znacznie większym nasileniu. Należy jednak zaznaczyć, że może mieć miejsce jeszcze inna sytuacja – mianowicie żałoba może nie manifestować się „normalnym” przebiegiem. Może jej po prostu nie być lub może mieć delikatny charakter (zob. Bonanno, Field 2001).

2.1.5. Żałoba skrócona (minimalna)

Dotyczy ona sytuacji, kiedy reakcja po stracie jest krótkotrwała. Proces żałoby skróconej (ang. *abbreviated grief*) wydaje się krótszy, ponieważ miejsce osoby zmarłej zostaje wypełnione przez kogoś lub coś innego albo też przywiązanie do osoby zmarłej nie było duże, dzięki czemu łatwiej zaakceptować stratę (Averill 1986). Oczywiście taki opis może budzić wiele uzasadnionych kontrowersji. Po pierwsze, nie da się zastąpić kogoś, zając jego miejsca. Urodzenie drugiego dziecka nie sprawi, że pierwsze, które umarło, zniknie z pamięci (zob. Lange 2021). Znalezienie nowego(-j) partnera(-ki) nie sprawia, że zmarły(-a) przestaje mieć znaczenie. Mierzenie siły przywiązania też nie jest trafione, bo siła więzi jest trudna do zweryfikowania i trudno ją ujednolicić dla wszystkich, ponieważ ma bardzo indywidualny wymiar (co pokazywałam przy okazji mojego matematycznego wzoru na żałobę).

Żałobę tę łączy się również z żałobą przewidywaną (antycypowaną), która zaczyna się np. po usłyszeniu diagnozy i pozwala niektórym osobom na skrócenie okresu żałoby po śmierci, ale tylko dlatego, że wcześniej ktoś zdołał zintegrować tę stratę. Może również być powiązana z żałobą zahamowaną. Jak nietrudno zauważyć, charakterystyki te są dość mgliste, a wyniki badań pokazują, że rozróżnienia są trudne (a czasami niemożliwe) (zob. Lange 2021).

2.1.6. Żałoba zniekształcona

O żałobie zniekształconej (ang. *distorted grief*) mówi się w przypadku występowania ekstremalnych, intensywnych lub „nietypowych” reakcji na stratę. Mogą to być zmiany w zachowaniu i działania autodestrukcyjne, poczucie gniewu lub/i wrogości wobec siebie lub innych. Żałoba tego typu bywa często klasyfikowana po prostu jako patologiczna lub skomplikowana (zob. Lange 2021). Raphael (1984: 54) wskazuje na to, że w zniekształconej żałobie jeden aspekt straty jest

zniekształcony, a drugi często tłumiony. Przyjmuje, że są dwa powszechne wzorce zachowania: skrajny gniew i skrajne poczucie winy. W pierwszym przypadku reakcja na stratę wydaje się przepelniona wściekłością. Jest mało tęsknoty, nie ma smutku, jest złość. Ta forma może być najbardziej wyraźna w sytuacjach silnego poczucia porzucenia, jednostka miała intensywną zależność od osoby zmarłej. W drugiej sytuacji, kiedy mowa jest o skrajnym poczuciu winy, cały proces przesłonięty zostaje ciągłym obwinianiem się, przesadnymi rozmyślaniami o winie, jaką siebie obarcza. Jest mało bezpośredniego gniewu, nie ma smutku, ale dużo wrogości kierowanej na siebie.

2.1.7. Żałoba wyolbrzymiona (przesadna)

Żałoba wyolbrzymiona (ang. *exaggerated grief*, *excessive grief*) charakteryzuje się przytłaczającą intensyfikacją normalnych reakcji, które w miarę upływu czasu tylko się pogarszają. Charakteryzuje się skrajnymi i nadmiernymi reakcjami, które mogą obejmować: koszmary senne, zachowania autodestrukcyjne, nadużywanie środków odurzających i leków, myśli samobójcze, zaburzenia lękowe oraz rozwój lub pojawienie się zaburzeń psychicznych. Również ten typ żałoby klasyfikowany jest jako żałoba patologiczna lub skomplikowana pomimo faktu, że William J. Worden (1991) dokonał jej wyróżnienia (zob. Lange 2021) i uznał ją za coś odmiennego od żałoby skomplikowanej.

2.1.8. Żałoba ukryta (maskowana)

Żałoba ukryta (ang. *masked grief*) ma miejsce wtedy, kiedy reakcje żałobne nie są rozpoznawane przez jednostkę, ale jednocześnie zaburzają jej normalne funkcjonowanie. Nierozpoznanie wynika jednak nie tyle z nieznajomości samych reakcji, ile z ich maskowania w postaci objawów fizycznych lub innych zachowań (zob. Lange 2021). Jako przykład można przytoczyć sytuację, w której od momentu straty pojawia się duża płaczliwość, interpretowana przez jednostkę jako zaburzenia hormonalne, nie zaś reakcja na śmierć.

Dorothy P. Holinger (2020: 40) opisała też coś, co nazwała żałobą empatyczną (ang. *empathic grief*), pojawiającą się u osób, które uczestnicząc w pogrzebie lub czytając, słuchając o czyimś doświadczeniu, odczuwają cudzą stratę, ale łączą ją też ze swoimi byłymi lub przyszłymi stratami. Wspominam o tym rodzaju żałoby, ponieważ działa ona jak echo – przywołując własne doświadczenia i pozwalając na ich ekspresję, która jednocześnie będzie społecznie nieuznawana, bo występuje w innym czasie niż rzeczywista strata.

2.1.9. Żałoba nieobecna (brak żałoby)

Żałoba nieobecna (ang. *absent grief, inhibited grief*) charakteryzuje się tym, że osoby po stracie nie wykazują żadnych oznak żałoby. Pierwszy raz została opisana w 1937 roku przez Helenę Deutsch (Holinger 2020: 38). Może tak być na skutek szoku lub zaprzeczenia sytuacji straty. Albo osoba właśnie w ten sposób radzi sobie ze stratą i nie ma to żadnego związku z istnieniem więzi i jej siłą. Urszula Bielecka (2012) zwraca uwagę na badania przeprowadzone właśnie z osobami, u których nie pojawiły się objawy żałoby po stracie. Zakładano, że osoby te wykazywać będą objawy zaburzeń osobowości, jak narcyzm, niezdolność do nawiązywania bliskich więzi lub ich powierzchowny charakter. Nie uzyskano jednak potwierdzenia tych założeń. Bielecka (2012), powołując się na George'a Bonanno i Stacey Kaltman (2001), pisze:

Przykładowo brak przeżywania żałoby (będący, według klasycznych klasyfikacji, objawem żałoby zahamowanej, opóźnionej, zamaskowanej) u osób o silnych przekonaniach religijnych związanych ze śmiercią nie utrudnia dojścia do takiego sposobu funkcjonowania, do jakiego prowadzi „typowy” proces żałoby (Bielecka 2012: 63).

Problem w określeniu, czy mamy do czynienia z brakiem żałoby, czy też żałobą o innym przebiegu (np. z pozytywnymi emocjami, które nie są kulturowo związane z żałobą), sprawia, że trudno rozpoznać, czy faktycznie żałoba się nie pojawiła (zob. Lange 2021). Warto wspomnieć w tym miejscu, że żałoba osób neuroatypowych może mieć również odmienny przebieg w zależności od utraconego obiektu i rodzaju atypowości (zob. Pang 2023; Mair i in. 2024). Może więc przybierać formę żałoby ukrytej (maskowanie objawów) lub nieobecnej (typowa reakcja „co z oczu, to z serca” wpływająca na sytuację „niezapamiętywania” lub tracenia świadomości tego, że ktoś umarł).

2.1.10. Żałoba przewidywana (antycypowana, antycypacyjna)

O żałobie przewidywanej (ang. *anticipated/anticipatory grief*) można mówić, kiedy jest ona reakcją na antycypowaną stratę. Chodzi w tym przypadku m.in. o choroby terminalne, ale też o osoby starsze, co do których można spodziewać się, że w niedługiej perspektywie czasowej zakończą życie. Jeszcze innym przykładem doświadczania takiej żałoby są rodzice (szczególnie ojcowie) wcześniaków (Zamanzadeh i in. 2013). Pojawia się ona, zanim ukochana osoba odejdzie. Osoba odczuwająca ten rodzaj żałoby może doświadczać swoistego dysonansu,

ponieważ jej reakcje dotyczą kogoś, kto jeszcze żyje. Może też doświadczać w związku z tym gniewu, utraty kontroli nad emocjami, poczucia bezradności. Żal dotyczący straty może wiązać się nie tylko z jednostką, która umiera – może dotyczyć utraty nadziei i marzeń na wspólną przyszłość, zmiany ról i struktury rodziny (zob. Lange 2021).

Żałoba taka może robić wrażenie łagodniejszego, mniej dramatycznego przebiegu (bo jest rozciągnięta w czasie) a przez to wskazywać na szybszą akceptację sytuacji. Helen N. Sweeting i Mary L. M. Gilhooly (1990) dokonały przeglądu badań związanych z tym typem żałoby. Okazało się, że w badaniach tych koncentrowano się na przebiegu reakcji rodziny po informacji o chorobie do śmierci pacjenta. Nie prowadzono jednak badań po śmierci osób chorych, czyli nie wiadomo, jaka żałoba pojawiała się po tym wydarzeniu. W przypadku chorób terminalnych wsparcie dla najbliższej rodziny oferowane jest podczas hospitalizacji, nie zaś po zgonie. Skupienie się na uczynieniu relacji z umierającym głębszymi, na intensywniejszym spędzaniu czasu i zamykaniu bieżących spraw, pogodzeniu czy nawet pożegnaniu nie sprawia, że po pochowaniu bliskiej zmarłej osoby nie doświadcza się żałoby. Autorki przeglądu badań nad żałobą przewidywaną zwracają też uwagę na brak wsparcia dla osób, które przezwyciężą chorobę. Wskazują one na nieprecyzyjność prowadzonych badań i ich wybiórczą perspektywę, w której nie zostały uwzględnione istotne kwestie (reakcje po śmierci, reakcje po wyzdrowieniu). Problemy te starają się uwzględniać osoby doradzające i towarzyszące w żałobie, również poprzez tworzenie wytycznych, które uwzględniają pomoc dla bliskich podczas choroby i po śmierci dziecka, a w przypadku osób, które wyzdrowiały – wsparcie w procesie adaptacji do życia po chorobie (zob. Lange 2021).

Ważnym aspektem jest też to, że długotrwałe oczekiwanie na śmierć i jej przewidywanie, obserwowanie cierpienia mogą sprzyjać pojawianiu się uczucia ulgi (z przemyśleniem, że osoba zmarła już nie cierpi, nie czuje bólu, osiągnęła spokój). Jest ono jednocześnie nieadekwatne do wyobrażenia tego, jak powinna wyglądać żałoba, czyli pojawienia się smutnych emocji i stanów, nie „ukojenia” i ulgi. Taka sytuacja bywa trudna do zaakceptowania i wymaga znormalizowania i uznania.

2.1.11. Żałoba powtórna (podwójna)

Żałoba powtórna (ang. *secondary grief/loss*) dotyczy sytuacji, kiedy strata wpływa na wiele dziedzin życia i pociąga za sobą kolejne. Żal spowodowany utratą osoby związany jest też z innymi kwestiami, wynikającymi z jej śmierci. Sytuacja taka może wydarzyć się w przypadku osoby, która traci kogoś bliskiego

w wyniku choroby. Leczenie pochłonęło dużo środków i spowodowało zadłużenie. W efekcie zadłużenia po śmierci bliskiej osoby żalobnik(-czka) może stracić np. dom, którego hipotekę zajmie bank. Może to być też strata innego rodzaju – rodzice dowiadują się o chorobie dziecka, matka angażuje się w proces leczenia, traci pracę, a po pewnym czasie odchodzi od niej mąż. Te przykładowe sytuacje mają wiele wspólnego z tym, co faktycznie może powodować pojawienie się powtórnej czy też po prostu drugiej żałoby, która nałoży się na tę pierwszą (zob. Lange 2021).

Ten typ żałoby przypomina żałobę skumulowaną, ale różni się od niej tym, że nie występuje tu nadmierne przeciążenie, a doświadczane straty są różnego rodzaju (strata jako śmierć i następujące po niej straty innego typu, będące konsekwencją śmierci) (zob. Lange 2021).

2.1.12. Żałoba skumulowana

Do żałoby skumulowanej (ang. *cumulative grief*) dochodzi z chwilą kolejnej straty, kiedy osoba jeszcze nie uporała się z tą pierwotną. Określenia tego używa się również do opisu stanu przeciążenia żałobą lub nadmiernego obciążenia nią (zob. Lange 2021). Może do niej dojść również w przypadku opisanym przez Holinger (2020: 41), kiedy w wyniku doświadczania straty przez inne osoby dochodzi do obudzenia dawniejszej straty (ang. *reawakened grief*). Taka obudzona żałoba może z aktualną żałobą doprowadzić do przeciążenia psychicznego.

O żałobie skumulowanej mówi się w przypadku grup zawodowych, które są narażone na doświadczanie śmierci – jak pielęgniarzy(-rów) (Marino 1998) – oraz w przypadku osób ze środowisk obciążonych dużą śmiertelnością – wszelkie pandemie i epidemie jak chociażby AIDS (Cherney, Verhey 1996).

2.1.13. Żałoba dwuznaczna

Żałoba dwuznaczna (ang. *ambiguous grief*) podobnie jak żałoba nieuprawniona (bezprawna) dotyczy straty, która może być różnie interpretowana. Pauline Boss (*ambiguousloss.com*) uważa, że takiego rodzaju straty (a tym samym żałoby) doświadcza każdy – od zerwania, rozwodu, po wyprowadzenie się dzieci z domu. Niektóre osoby mogą kwestionować, czy nastąpiła strata lub czy powinna powodować intensywne emocjonalne reakcje. Przykładem tego rodzaju żałoby może być żałoba po poronieniu. Przez długi czas uznawano bowiem, że poronienie w pierwszych tygodniach ciąży nie powinno w ogóle być rozpatrywane jako strata (Sawicka 2017).

Ważnym rozróżnieniem między żałobą dwuznaczną a nieuprawnioną jest to, że przedmiotem żałoby może być osoba, która nie umarła. Jako przykład może posłużyć przypadek osób chorych terminalnie, które są opłakiwane, zanim odejdą. Żałoba dwuznaczna łączy się więc również z żałobą przewidywaną i traumatyczną. Boss (2010) w odniesieniu do żałoby dwuznacznej wskazuje na obecność fizyczną przy braku obecności psychicznej osób, które są opłakiwane (przypadki demencji) (zob. Lange 2021).

Przy okazji żałoby dwuznacznej chciałabym wspomnieć również o żałobie, która została opisana przez Evelyn Robinson (2000). Nazwała ona swoją żałobę ukrytą (ang. *hidden grief*), ale jest ona w moim rozumieniu bliżej właśnie tej dwuznacznej – chodzi mianowicie o utratę dziecka w wyniku oddania go do adopcji, kiedy zbyt młoda matka sama lub pod wpływem sugestii decyduje się na ten krok (zob. Lange 2021). Osoba w takiej sytuacji może nie do końca wiedzieć, co powinna czuć i czy jej emocje są adekwatne do doświadczenia.

2.1.14. Żałoba nieuprawniona (nieuznana, bezprawna, społecznie nieakceptowana)

O żałobie nieuprawnionej (ang. *disenfranchised grief, unauthorized grief, forbidden grief*) mówi się w przypadku, gdy dana kultura, społeczeństwo lub grupa mają poczucie nieistotności danej straty (zob. Lange 2021) albo sposobu demonstrowania żałoby. W literaturze polskojęzycznej nie ma zgody w kwestii nazewnictwa – korzysta się z określeń typu: żałoba społecznie nieakceptowana, bezprawna, nieuznawana, nieuznana, nieuprawniona, a nawet „pozbawiona praw”. To ostatnie określenie znalazło się w książce Richarda Grossa (2024: 87), który wskazuje, że taki zakaz godzi w godność i fundamentalne prawa człowieka (Attig 2004, za: Gross 2024: 87).

Kenneth Doka (1989, 2002) wyszczególnia elementy występujące w żałobie, które mogą być uważane za nieuprawnione. Mowa jest o związkach, rodzajach straty, żałobnikach, okolicznościach śmierci oraz sposobach opłakiwania. Wchodząc głębiej w szczegóły, chodzi o przypadki, kiedy jakiś rodzaj śmierci zostanie napiętnowany – jak to często bywa ze śmiercią w wyniku samobójstwa czy na skutek przedawkowania (Valentine i in. 2016), w wyniku zakażenia HIV/AIDS, w efekcie jazdy pod wpływem alkoholu. Dzieje się tak, kiedy związek z utraconym obiektem postrzegany jest jako nieistotny – ma to miejsce w przypadku byłych małżonków, współpracowników, zwierząt, aborcji lub poronienia (Lang i in. 2011); a także gdy związek nosi znamiona społecznego stygmatu (partner(ka) tej samej płci, członek(-kini) gangu, partner(ka) pozamałżeńskiego związku

– kochanek(-ka)). Są to również sytuacje, kiedy strata nie jest równoznaczna ze śmiercią, czyli w przypadku chorób takich jak demencja, urazowe uszkodzenie mózgu, choroba psychiczna, nadużywanie substancji psychoaktywnych. Charles A. Corr (2002) uważa, że istnieją trzy obszary wykluczania: reakcje żałobne wraz ze sposobami ich ekspresji, opłakiwanie i wspomnianie oraz efekty opłakiwania/żałoby. Chodzi w tym przypadku o szersze spektrum reakcji na osoby w żałobie i ich zachowania (zob. Lange 2021).

Barbara Pilecka (2016: 160–162) uważa, że to właśnie w konfrontacji z tym rodzajem żałoby uwidacznia się społeczny kontekst żałoby. Przyglądając się różnym obszarom wykluczenia, wskazuje, że problem w akceptowaniu wymienionych powyżej elementów wynika z ich ogólnego społecznego nieprzepracowania. Co więcej, „[k]ategorie osób uprawnionych do wyrażania żalu, smutku po stracie świadczą dobitnie o społecznym wymiarze procesu żałoby” (Pilecka 2016: 162). W przypadku tego typu żałoby poza uczuciami normalnymi dla opłakiwania pojawiają się też inne, powiązane z poczuciem wykluczenia i odmienności związanej z odstawianiem od reguł wyznaczanych przez społeczeństwo. To narzucane społecznie ukrywanie własnej żałoby może w konsekwencji prowadzić do zaburzeń w procesie przepracowywania więzi. Jest też poważnym problemem społecznym (zob. Lange 2021).

Wspomniałam o tym, że do takiego rodzaju straty może przynależeć utrata ciąży/dziecka na wczesnym etapie rozwoju. Holinger (2020: 37) nazywa taką stratę (i żałobę) zapomnianą (ang. *forgotten grief*), ponieważ „wydarzenie śmierci nie jest uznawane przez innych za znaczące a doświadczenie żałoby [...] nie jest cenione”.

2.1.15. Żałoba traumatyczna

Z żałobą traumatyczną (ang. *traumatic grief*) spotykamy się, kiedy normalne reakcje dotyczące straty występują w połączeniu ze stratą określaną jako śmierć gwałtowna, przerażająca, nieoczekiwana, traumatyczna. Cierpienie jest w tym przypadku na tyle poważne i złożone, że upośledza codzienne funkcjonowanie (Stroebe i in. 2001).

Żałoba traumatyczna może łączyć się z kolektywną (kiedy dotyczy np. ataków terrorystycznych) oraz skomplikowaną żałobą. Ponieważ jest spowodowana przez traumatyczne wydarzenie, w obrazie klinicznym może przypominać po prostu PTSD. Należy jednak zaznaczyć, że niektórzy autorzy (Boelen, Smid 2017: 198) używają określenia „żałoba traumatyczna” do określenia żałoby skomplikowanej – jako jeszcze jednej nazwy dla opisanego „żałoby problematycznej” (zob. Lange 2021).

2.1.16. Żałoba kolektywna

Żałoba kolektywna (ang. *collective grief*) nazywana też ceremonialną (ang. *ceremonial grief*) odczuwana jest przez zbiorowość, np. społeczność określoną terytorialnie lub tożsamościowo w wyniku wydarzenia typu: wojna, klęska żywiołowa, atak terrorystyczny, śmierć osoby publicznej lub każde inne wydarzenie rozpatrywane jako tragedia. W efekcie żałoby kolektywnej powstają miejsca pamięci i różnego rodzaju czasowe upamiętnienia (Doss 2008; Kear, Steinberg 1999; Ostaszewska 2010). Żałoba kolektywna ma charakter wspólnotowy i jej wyrażanie przybiera formy sprzyjające właśnie gromadzeniu się. Jest ona również w określonych przypadkach rodzajem performansu społecznego – dotyczy głównie śmierci osób publicznych (zob. Lange 2021) lub sytuacji o znaczeniu dla większej grupy ludzi (zamach na wieże WTC, pandemia COVID-19). Może również przybierać formę żałoby narodowej lub opisywanej przez Alfonsa M. di Nolę (2006: 297) żałoby publicznej, której zadaniem jest społeczne, zrytualizowane odreagowanie jakiejś katastrofy lub klęski.

2.1.17. Żałoba paraspołeczna

Sytuacja, w jakiej dochodzi do żałoby paraspołecznej (ang. *parasocial grief*), dotyczy pojawiania się bólu emocjonalnego odczuwanego w stosunku do zmarłej osoby publicznej, zwłaszcza osobowości medialnej, polityka(-czki) lub celebryty(-ki). Żałoba ta wynika z jednostronnej relacji lub relacji paraspołecznej, w której jednostki rozwijają poczucie więzi i emocjonalnego zaangażowania w życie osoby publicznej bez żadnej wzajemnej relacji, co wynika z pozycji tejże osoby (por. Akhther, Tetteh 2021; Bingaman 2020; DeGroot, Leith 2015). Choć może się to wydawać dziwne, opłakiwanie kogoś, kogo nie znamy osobiście, jest również naturalną reakcją na stratę osoby, która odegrała znaczącą rolę w życiu danej jednostki. Zwrócenie uwagi na ten rodzaj żałoby jest ważne, ponieważ w czasach rozluźniania się rzeczywistych więzi społecznych w ich miejsce pojawiają się inne – powstające np. dzięki mediom społecznościowym.

2.1.18. Żałoba zahamowana

Z żałobą zahamowaną (ang. *inhibited grief*) można się spotkać w przypadku braku zewnętrznych oznak żalu. Nie jest to jednak to samo, co brak żałoby (naturalny) lub żałoba opóźniona. Osoba powstrzymuje żal, a to prowadzi często do fizycznych objawów i dolegliwości somatycznych (zob. Lange 2021). Może to

wynikać z przymusu związanego ze wspieraniem bliskich, bez okazywania swoich emocji i uczuć, konieczności pracowania w miejscu, gdzie nie wolno poruszać spraw prywatnych itp.

2.1.19. Żałoba nierozwiązana

Żałoba nierozwiązana (ang. *unresolved grief*) podobnie jak żałoba skumulowana wpływa negatywnie na osobę z doświadczeniem straty. Wiąże się z unikaniem rozmów i myślenia o swojej stracie, a nawet unikaniem miejsc lub wydarzeń, które mogą o niej przypominać. Osoby doświadczające nierozwiązanej żałoby powstrzymują się od nowych relacji, obawiając się ponownej straty (Raphael i in. 2005: 447; zob. Lange 2021).

Żałoba nierozwiązana może łączyć się z kolektywną i wynikać ze zdarzeń historycznych – jak holokaust. Często opisywana jest właśnie w kontekście holokaustu rdzennych ludów amerykańskich (Brave Heart, Debruyne 1998; por. Gierak-Onoszko 2019). Innym częstym nawiązaniem w stosunku do tego rodzaju żałoby jest kwestia kontynuowania więzi (ang. *continuing bonds*), czyli sytuacji, kiedy więź z osobą zmarłą podlega przeobrażeniu. Okazuje się jednak, że w niektórych przypadkach dochodzi do nieprzystosowania (ang. *maladaptive*), które skutkuje żałobą nierozwiązaną (Field 2006) (zob. Lange 2021).

2.1.20. Żałoba skomplikowana (powikłana)

O żałobie skomplikowanej (ang. *complicated grief*) mówi się w przypadku długotrwałej, wyniszczającej i osłabiającej zdolność do angażowania się w codzienne czynności reakcji na stratę. Żałoba skomplikowana może występować jako przewlekła, opóźniona lub zniekształcona. Jest ona dobrze znaną i akceptowaną powszechnie koncepcją (zamiast żałoby patologicznej), która – jak wszystkie pozostałe conceptualizacje – ma swoich przeciwników. Uważa się również, że żałoba skomplikowana może być połączeniem reakcji na stratę z innymi zaburzeniami psychicznymi, jak lęk i depresja, co stało się powodem zamieszania wokół DSM-IV i DSM-5, czyli publikowanych co jakiś czas diagnostycznych kryteriów zaburzeń psychicznych (zob. Shear i in. 2011). Marney R. Thompson z zespołem (2017) ustaliła, że osoby cierpiące z powodu żałoby skomplikowanej mogą doświadczać intensywnych emocji i natrętnych myśli, niepokojącej tęsknoty, nadmiernego unikania wspomnień o zmarłej osobie lub/i jej śmierci oraz utraty zainteresowania codziennym życiem. Osoby takie są bardziej narażone na ryzyko samobójstwa, wspomnianej już depresji i lęku, chorób fizycznych i psychicznych.

Wyzwaniem okazuje się jednak pomoc takim osobom, ponieważ kryteria diagnostyczne i najlepsze praktyki różnią się między sobą i nie są w pełni zadowalające (zob. Lange 2021).

Ten typ żałoby doczekał się szczegółowego opracowania w przypadku osób starszych. Chodzi o sytuację, kiedy osoba starsza musi zaangażować się w pomoc nad osobą przewlekle chorą w domu. Sprawowanie takiej opieki jest poważnym stresem, co wynika z braku kompetencji, ograniczeń własnych związanych ze złym stanem zdrowia i wiekiem, brakiem środków finansowych, wsparcia ze strony innych członków rodziny czy – szerzej – społeczności. W sytuacji pojawienia się straty osoba starsza nie ma wsparcia społecznego ani oparcia w rodzinie, tymczasem doświadcza żałoby, która manifestuje się w różnej postaci (Newson i in. 2011).

Tony Walter (2006) zwraca uwagę na społeczny wymiar konstruktów „żałoby skomplikowanej”. Wyznacza on siedem obszarów określających, czym jest ten rodzaj żałoby: 1) jest stanem psychopatologicznym oplakującej jednostki; 2) jest on normalizującym konstruktem stworzonym w ramach psychiatrii; 3) jest on wymogiem służącym do operacjonalizacji działań jednostek zajmujących się żałobą; 4) jest on konstruktem kulturowym; 5) jest to koncepcja sprawiająca, że rodziny oraz społeczeństwo jako całość mogą dyscyplinować żałobników; 6) jest etykietą stosowaną względem tych, którzy aktywnie przeciwstawiają się kulturowym normom związanym z żałobą; 7) jest produktem społeczeństwa, które ma obsesję na punkcie kwestii ryzyka, będącym wynikiem negocjacji między różnymi stronami w obszarze śmierci i żałoby. Tak postrzegana żałoba skomplikowana prezentuje o wiele bardziej złożony obraz niż ten tworzony jedynie na podstawie objawów klinicznych (zob. Lange 2021), pokazuje bowiem kontekst społeczny i kulturowy.

2.1.21. Żałoba patologiczna (nieprawidłowa)

Żałoba patologiczna (ang. *pathological grief*, *abnormal grief*) była pierwszym rodzajem żałoby odmiennym od normalnej. Problem polega jednak na tym, że kryteria określające żałobę normalną nie zostały opisane w sposób, który nie budziłby zastrzeżeń. Wszystkie wymienione wcześniej rodzaje również stanowią wyzwanie, bo ich opisy bywają podobne – tylko autorzy koncepcji są inni. Warwick Middleton z zespołem (1993: 44–45) wskazują na problemy z definiowaniem różnych rodzajów żałoby i wymieniają następujące terminy: nieobecna (ang. *absent*), nieprawidłowa (*abnormal*), powikłana (*complicated*), zniekształcona (*distorted*), chorobliwa (*morbid*), nieprzystosowana (*maladaptive*), skrócona (*truncated*), nietypowa (*atypical*), nasiloną (*intensified*), długotrwałą (*prolonged*),

nierozwiązana (ang. *unresolved*), nerwicowa (*neurotic*) czy dysfunkcyjna (*dysfunctional*). Problem ten starano się rozwiązać, poszerzając kontekst o warunki społeczne i kulturę, w jakiej dorastały badane osoby. Dodawano lub odejmowano różne elementy. Definicje nadal prezentowały się mgliście i nie zawsze przekonująco (zob. Lange 2021).

Żeby ustalić, co jest patologicznego w żałobie, najpierw trzeba zrozumieć, czym żałoba w ogóle jest i jak się przejawia. Beverley Raphael (1975) wskazuje na trzy emocje, których okazywanie wyznacza poziom patologiczności żałoby – są nimi: smutek, złość i poczucie winy. Są to jednocześnie emocje, które w różnych innych modelach żałoby występują jako jej normalne przejawy. Karni Ginzburg, Yael Geron i Zahava Solomon (2002: 121) zwracają uwagę na stosowanie kryteriów czasu czy intensywności reakcji jako trudnych i niepozwalających na zdefiniowanie rodzajów żałoby. Jeżeli nie możemy zastosować wątpliwych kryteriów czasu czy intensywności reakcji, pozostają nam jedynie typologie oparte na kryterium rodzaju straty. Warto zastanowić się, czy strata może mieć charakter patologiczny (zob. Lange 2021). Może, ale wyłącznie w przypadku, kiedy oczekujemy od żałoby, by była procesem skończonym i przebiegającym zgodnie z przyjętym przez nas sposobem jej przechodzenia. Staralam się jednak wykazać, że takiego jednego przebiegu nie możemy (i nie chcemy?) przyjmować. Oznacza to, że przy okazji opisywania różnych modeli żałoby wskazywać będę też na ich problematyczność w kontekście chociażby patologizowania doświadczenia żałoby. Będzie to dotyczyć teorii Zygmunta Freuda (1992), który jako pierwszy dokonał rozróżnienia na żałobę normalną i patologiczną. Tam, gdzie więź ze zmarłą osobą nie została przerwana, zdaniem Freuda występuje żałoba patologiczna, ponieważ nie dokonała się właściwa „praca żałoby”. Tyle że więź ze zmarłym nigdy nie zostaje przerwana. Perspektywy związane z modelami – jak chociażby pięć etapów Elisabeth Kübler-Ross (1979) lub trzy etapy Ericha Lindemanna (1944) – zakładają, że żałoba jest taka sama lub bardzo podobna dla poszczególnych przypadków, do tego przebiega w sposób uporządkowany. Patologią jest więc wszystko, co nie mieści się w ramach modelu. Perspektywy uwzględniające fazy – np. trzy fazy Johna Bowlby’ego (1998), trzy fazy Therese Rando (1993) – nie biorą pod uwagę kontekstu społeczno-kulturowego ani tym bardziej religijnego, skupiają się na osobach okazujących reakcje emocjonalne – wykluczają jednocześnie te, które takich reakcji nie przejawiają. Patologiczne w takich ujęciach są więc odmienne kulturowo zwyczaje okazywania lub nieokazywania emocji. Skupienie na zadaniach – czterozadaniowa koncepcja Williama J. Wordena (2009) lub pięcioletniowa koncepcja Terry’ego Martina i Kennetha Doki (2000) – przyczynia się do patologizacji zadań niewypełnionych. W każdym przypadku żałoba

patologiczna jest czymś innym. Patologiczność będzie zawsze definiowana jako coś, co nie mieści się w ustalonych ramach „normy”. Wyzwaniem pozostaje odkrycie, jaka jest obowiązująca norma, a ta zdaje się zmieniać (zob. Lange 2021).

2.1.22. Żaloba ekologiczna i jej odmiany

Jednymi z ciekawszych koncepcji ostatnich lat (chodzi o ostatnich dwadzieścia lat) są koncepcja żaloby ekologicznej (ang. *ecological grief*, *eco-grief*) i żaloby środowiskowej (*environmental grief*), które dotyczą utraty środowiska naturalnego, wymierania gatunków i zmian klimatycznych. Jest to reakcja na stratę ekologiczną, może być związana z utratą środowiska fizycznego, przewidywanymi przyszłymi stratami i zakłóceniami w systemach wiedzy o środowisku (zwykle powodowanymi przez działalność człowieka – por. Kevorkian 2020: 217), co może również prowadzić do poczucia utraty tożsamości (Consulo, Ellis 2018: 275). Są powiązane z innymi pojęciami: żalobą klimatyczną (*climate change grief*), lękiem ekologicznym (*eco-anxiety*), solastalią, ekonostalgią (*eco-nostalgia*), eko-paralizem (*eco-paralysis*) czy wyrzutami sumienia spowodowanymi sytuacją klimatyczną (*eco-guilt*) (Agoston i in. 2022: 1–2). Starając się uporządkować zakres znaczeniowy tych pojęć, należy przyjąć, że wszystkie one znajdują się w swoistym spektrum reakcji emocjonalnych związanych ze zmianami klimatycznymi. Są albo skoncentrowane na emocjonalnym aspekcie (lęk ekologiczny, paraliż ekologiczny, ekologiczne poczucie winy), albo zakresie zmian, jakie oddziałują na jednostkę. Żaden rodzaj żaloby tego typu nie jest powszechnie akceptowany społecznie, co oznacza, że spotyka się ona z niezrozumieniem, uwagami na temat wyolbrzymionych reakcji, a nawet agresją.

Lęk ekologiczny jest rodzajem stresu powiązanego z kryzysem ekologicznym. Chodzi o sytuację, kiedy jednostka zdaje sobie sprawę z zachodzących zmian klimatycznych i obawia się o przyszłość swoją i przyszłych pokoleń (Albrecht 2011: 49–50). Jest odczuwany często w grupie dzieci i młodych dorosłych (Hickman i in. 2021). Paraliż ekologiczny traktowany jest jako poczucie niemożności sensownego reagowania na wyzwania klimatyczne i ekologiczne – może wynikać albo z nagłego szoku emocjonalnego wywołanego zagrożeniem, albo z dylematu poznawczego wynikającego z posiadania zbyt wielu, czasem sprzecznych opinii i opcji działania (Albrecht 2011: 50). *Eco-guilt*, czyli wyrzuty sumienia spowodowane sytuacją klimatyczną, pojawiają się, gdy ktoś zdaje sobie sprawę, że naruszył własne lub społeczne standardy zachowania w kontekście ochrony środowiska, zrównoważonego rozwoju itp. (Mallett i in. 2013). W spektrum emocjonalnych reakcji powiązanych ze zmianami klimatycznymi są też:

ekologiczny wstyd (*eco-shame*), ekologiczny dystres (*eco-distress, climate change distress*), martwienie się zmianami klimatycznymi (*climate change worry*), lęk klimatyczny (*climate anxiety, climate change anxiety, climate change-related anxiety*), ekologiczny strach (*eco-fear*), ekologiczna fobia (*eco-phobia*), klimatyczne/ekologiczne wypalenie (*climate burnout, eco-burnout*), trauma klimatyczna, ekologiczna lub środowiskowa (*ecological trauma, environmental trauma, climate trauma, climate-related trauma, eco-trauma, eco-PTSD, climate-related pre-traumatic stress disorder*), ekologiczna lub klimatyczna złość (*eco-anger, climate anger*), ekologiczna, klimatyczna wściekłość (*eco-rage, climate rage, terrafuria*), środowiskowa melancholia (*environmental melancholia*), środowiskowa, klimatyczna lub ekologiczna rozpacz (*climate-related despair, environmental despair, eco-despair*) oraz klimatyczna i ekologiczna depresja (*climate depression, eco-depression*) (Cianconi i in. 2023). Te bardzo różne przypadki różnią się od siebie natężeniem danych emocji powiązanych ze zmianami środowiskowymi, klimatycznymi i ekologicznymi w szerokim znaczeniu.

Solastalgia jest pojęciem najbardziej zbliżonym do ekożałoby. Opisuje cierpienie lub rozpacz, które odczuwane są, gdy jednostka uświadomi sobie, że miejsce, w którym żyje i które kocha, ulega chronicznym negatywnym przemianom, a komfort lub ukojenie, jakie czerpie z obecnego stanu swojego domowego otoczenia, stopniowo zanikają (Albrecht 2011: 50–53). Chodzi w tym przypadku o sytuację zmian w najbliższym otoczeniu, które są dostrzegalne dla jednostki i powodują jej poczucie rozpacz. Pojęcie to pochodzi od słów „nostalgia” i „pocieszenie” (ang. *solace*) oraz „pustka” (ang. *desolation*). Ekonostalgia pojawia się, gdy jednostka wraca do miejsca, które pod jej nieobecność uległo całkowitej transformacji z powodu rozwoju lub zmian klimatycznych (Albrecht 2011: 54) – czyli np. wyschła rzeka, wycięto drzewa w okolicy itp. Żałoba klimatyczna dotyczy wyłącznie zmian ograniczających się do zmian wywołanych kryzysem klimatycznym. Pojęcia te mogą wydawać się nieostre i trudne do zrozumienia, ale określają realne reakcje ludzi w XXI wieku.

Do żałoby ekologicznej zaliczane są też przypadki osób na diecie wegańskiej, które odczuwają smutek, rozpacz, a czasami również wyrzuty sumienia i poczucie bezsensu. Pomimo zaangażowania w sprawy związane z dobrostanem zwierząt, decyzji o odstąpieniu od spożywania ich oraz brania udziału w jakiegokolwiek rodzaju przemocy względem nich doświadczają one urazu moralnego, który również wymaga przepracowania i powiązany jest z doświadczeniem śmierci (zwykle masowych) i poczuciem straty (por. Lange 2025b).

W przypadku wszystkich wymienionych w tym podrozdziale reakcji na kryzys klimatyczny i zmiany środowiskowe ważne jest też szersze spojrzenie na świat – jak

to ładnie ujęły Ashlee Cunsolo i Karen Landman (2017) w przedmowie do redagowanego tomu *Mourning Nature. Hope at the Heart of Ecological Loss & Grief*:

Ten zbiór opowiada o stracie. O żalu. I o żałobie. Ale także o zrozumieniu nieobecności, poczuciu miejsca i widmowym nawiedzeniu, które wynika z pozaludzkiej straty. O elegiach i wróżbach, melancholii i transformacji oraz o różnych sposobach poznawania i bycia w świecie, które wykraczają poza wyłącznie ludzkie ciała, w zmysłowe doświadczenia pozaludzkich światów. O śladach, wspomnieniach i świadomości wykraczającej poza człowieka. O decentralizacji podmiotowości, uzdrowieniu żalu środowiskowego oraz żywej łączności i współzależności. O żałobie, która opiera się sztucznemu rozdzieleniu ciał, które można i których nie można opłakiwać. O pytaniu, co liczy się jako ciało godne żałoby (a co nie), i o myśleniu wykraczającym poza człowieka, aby rozszerzyć pracę żałoby na nie-ludzi, aby pomyśleć o innych możliwych przyszłościach, innych możliwych żałobach. Chodzi o uznanie naszej wspólnej wrażliwości na ciała ludzkie i nie-ludzkie oraz o zaakceptowanie współdziału w zabijaniu tych innych ciał – niezależnie od tego, jak bolesny może być ten proces (Cunsolo, Landman 2017: 3).

To wychodzenie poza ludzkie doświadczenie i poczucie łączności ze światem powodują, że jednostki mogą odczuwać rozmaite emocje i doświadczać różnych stanów, które wynikają z poczucia straty. Chociaż są to nowe koncepcje i podobnie jak zmiany klimatyczne spotykają się z niechęcią lub w najlepszym wypadku pobłażliwym traktowaniem, są realnymi stanami i emocjami ludzi. Nie należy ich bagatelizować.

2.2. Żałoba opisana: modele, strategie, metafory

Mam poczucie, że nie przesadzę, pisząc, że największym problemem, z którym mierzą się osoby w żałobie oraz te badające żałobę, jest wielość modeli, podejść i ujęć żałoby. Chodzi mianowicie o to, że nie ma jednej publikacji, która zbiera wszystkie modele, dając tym samym wybór. Najczęściej spotykanym modelem (również powielanym przez popkulturę) jest pięć faz (etapów), co budzi sprzeciw części osób pracujących z ludźmi w żałobie. Jednocześnie istnieją różne „szkoły” wspierania, korzystające z różnych modeli. Do tego w niektórych krajach (tu za przykład podam Danię) można stracić wiele w oczach współpracowników(-c), jeśli wspomni się bezkrytycznie o „pracy żałoby” Freuda lub pięciofazowym modelu Kübler-Ross. W mojej ocenie żaden model nie jest dobry, jeśli jednostka się w nim nie odnajduje. Zwykle nie polecam literatury dotyczącej

konkretnych modeli, bo dostrzegam w nich zagrożenie dla osób, które mogą się w nich nie odnaleźć, co tylko pogorszy ich samopoczucie, które już i tak jest złe.

W tytule tego podrozdziału poza modelami pojawiły się jeszcze metafory i strategię. Dlaczego? Kiedy przyglądam się opracowanym już sposobom ujmowania żaloby w ramy, dostrzegam, że są to w większości sposoby doświadczania i radzenia sobie ze stratą. Mogą one przybierać formę modelu, strategii lub metaforycznego obrazu, który determinuje, czym jest dla jednostki żaloba i czego od niej oczekuje. I tak, są modele, które wskazują fazy, stadia lub etapy – ujmują one żalobę temporalnie i najczęściej liniowo, czasami kołowo, spiralnie, koncentrując się na emocjach, czynnościach, zadaniach. W przypadku strategii bardziej chodzi o działania i podejmowane aktywności niż o czas lub emocje. Ujęcia metaforyczne odnoszą się do trudności związanych z żalobą i przedstawiania za pomocą obrazu doświadczenia, które trudno precyzyjnie opisać.

Przytoczone na kolejnych stronach przykłady nie stanowią zamkniętego katalogu. Po pierwsze dlatego, że część z nich powielala (czasami rozwijała) teorię Freuda lub koncentrowała uwagę na określonych stratach i grupach. Po drugie, zależało mi na nakreśleniu swoistej mniej lub bardziej chronologicznej ścieżki rozwoju rozumienia żaloby, pominęłam w związku z tym dużą część badań, które pojawiły się po Freudzie, a przed Kübler-Ross, oraz późniejszych, które nie zmieniają wiele w podejściu do tego tematu. Jestem przekonana również, że powstanie jeszcze kolejnych wiele prób „zamknięcia” żaloby w ramach jakiejś teorii, a każda z nich będzie równie pomocna i niepomocna zarazem. Moje krytyczne podejście do poniżej zaprezentowanych modeli, strategii i metafor nie jest związane z kategorycznym odrzucaniem ich, ale z ograniczonym zaufaniem – i tak jak już nadmieniałam: nie polecam ich w ciemno każdej napotkanej osobie, bo uważam, że poznanie danej teorii może generować problemy, z którymi jednostka w żalobie będzie musiała sobie dodatkowo radzić, a nie zawsze ma na to przestrzeń i siły. Ponadto wiele z tych teorii miało charakter autorytarny – opisując „jak jest”, nie biorąc pod uwagę, że nie „jest”, a „może być”. Ta zmiana w podejściu uwidacznia się w nowszych podejściach, gdzie zamiast kategorycznych stwierdzeń, coraz bardziej otwiera się przestrzeń na wielość, różnorodność, bogactwo reakcji i niemożliwość precyzyjnego przewidzenia przebiegu tego procesu. To otwarcie bardzo sobie cenię, bo pozwala na wolność odczuwania i doświadczania.

2.2.1. Zygmunt Freud (1913)

Freuda (1992) uważa się za pierwszego twórcę teorii żaloby. W swoich badaniach (opisanych w książce *Żaloba i melancholia*) koncentrował się na tym,

czym jest strata i co powoduje. Postrzegał on żałobę jako proces przebiegający w określonym czasie, który ma bolesny charakter. Był to niezbędny proces psychiczny, który prowadził do odzyskania równowagi (nazywał go opłakiwaniem). Celem tego procesu było zakończenie relacji z osobą zmarłą. Problem związany z ujmowaniem żałoby w sposób temporalny już opisywałam. Wyniknęło z tego nieporozumienie dotyczące żałoby patologicznej, która była tą trwającą dłużej, niż wyznaczony dla niej kulturowo czas. Ale kwestia niezbędności tego procesu w celu odzyskania równowagi jest słusznym ustaleniem. Freud nie napisał wprost, że to odzyskanie równowagi jest powrotem do stanu sprzed straty, ale zasugerował słowem „odzyskanie”, że będzie następował jakiś powrót. Dzisiaj wiemy, że „odzyskanie” nie jest możliwe, jednakże na początku XX wieku takie podejście wydawało się sensowne. Do tych ustaleń należy dodać jeszcze, że odzyskanie równowagi, które przebiegało w wyniku opłakiwania – czyli emocjonalnego sposobu reagowania na stratę, dopuszczania smutku i rozpacz – jednocześnie neguje inne uczucia i emocje, bo nie znajdowały się one w polu uwagi jako typowe dla tego stanu (mogły więc sprawiać, że żałoba była oceniona jako patologiczna nie ze względu na czas, tylko z powodu demonstrowania „niewłaściwych” emocji). Freud uważał również, że brak opłakiwania może doprowadzić do internalizacji emocji i objawiać się jako melancholia (efekt żałoby patologicznej).

Freud stworzył też pojęcie „praca żałoby”, które uważam za bardzo trafne, co będzie widać w innych ujęciach w kolejnych podrozdziałach. Rzeczona „praca żałoby” miała polegać na wykonywaniu emocjonalnej pracy, prowadzącej do odseparowania się od relacji ze zmarłym i zainwestowania energii w relacje z żywymi. O ile cel tej pracy spotykał się ze sprzeciwem badaczy(-ek), o tyle sama praca, która ma zostać wykonana przez jednostkę w celu określenia siebie na nowo po stracie, wydaje się całkiem słuszna (por. Lange 2019a). Wkład teorii Freuda do badań nad żałobą jest ogromny – szczególnie jeśli popatrzymy, ile lat zajęło zbudowanie następnych głośnych teorii. Co interesujące, kolejni badacze wychodzili często właśnie od założeń Freuda.

2.2.2. Erich Lindemann (1944)

Lindemann (1944, 1976) inspirował się teorią Freuda – uznał, że proces (praca) żałoby polega na ekspresji emocji, dzięki czemu możliwy jest powrót do normy. Dzisiaj wiemy, że nie ma powrotu do normy, ponieważ jednostka konfrontuje się z „nową normą”, ale kwestia ekspresji emocji jest w tym ujęciu bardzo ważna. Jego teoria zakładała, że praca żałoby polegać ma na: 1) wyzwoleniu się z niewoli zmarłej osoby; 2) ponownym przystosowaniu do środowiska, w którym

nie ma już tej osoby; 3) nawiązaniu nowych relacji. Jest więc lekko zmodyfikowaną wersją teorii Freuda. Lindemann uważał, że wyzwolenie się z niewoli osoby zmarłej nie jest jednoznaczne z zapomnieniem jej, chodzi bowiem o to, by przezwyciężyć więzi, które nas łączą i które są źródłem naszego cierpienia. Co interesujące, następcy Lindemanna będą widzieć potencjał w pozostawaniu w relacji ze zmarłymi i możliwości pójścia dalej wraz z nimi.

Inną z zasług tego badacza jest opisanie przebiegu „ostrej żałoby” (ang. *acute grief*), w tym jej pięciu typowych symptomów: cierpienia somatycznego, zaabsorbowania wizerunkiem zmarłego, poczucia winy, wrogości i zmiany w typowych wzorcach zachowań. Uważał przy tym, że część osób pogrążonych w żałobie może przejmować również cechy, które posiadał(a) zmarły(-a), ukazując je w swoim zachowaniu (szósty symptom). Somatyczne cierpienie objawiało się: problemami w oddychaniu, utratą apetytu, wyczerpaniem, brakiem motywacji. Zaabsorbowanie wizerunkiem zmarłego wiązało się z odtwarzaniem obrazów – tak tych drastycznych, jak i tych dobrych, łącznie z utrzymywaniem kontaktu ze zmarłymi osobami poprzez rozmowę z nimi. Wyrzuty sumienia dotyczyły przekonania, że można było coś zrobić, by uratować ukochaną osobę. Lindemann dostrzegł wrogie zachowania osób w żałobie, nawet w sytuacji, kiedy spotykają się one ze wsparciem ze strony otoczenia. To, czego jeszcze nie wiedział, to wynikająca z przeciążenia nadmiarem emocji (zmieniających się!) wybuchowość, która pojawia się u części osób, w zależności od ich rezyliencji oraz osobowości. Piąty symptom, czyli „utrata wzorca zachowań”, jest sytuacją, w której podstawowe czynności stanowią duże wyzwanie, przez co stają się uciążliwe. Wykonanie najprostszej rzeczy wymaga dużych nakładów energii. Ostatni, rzadziej pojawiający się symptom dotyczy przejawiania podobieństw do osoby zmarłej. Badacz podaje przykłady: chodzenie jak ta osoba, przejmowanie jej zainteresowań, dostrzeganie podobieństw do zmarłego we własnym wyglądzie (Lindemann 1944).

Zwracał uwagę na to, że osoby, które próbują unikać cierpienia związanego z doświadczeniem żałoby, mogą jedynie hamować i komplikować swoją pracę nad stratą, a opóźnianie lub zniekształcanie reakcji żałoby może prowadzić do jej chorobliwych lub niezdrowych form. W tym przypadku emocjonalna praca, którą wykonywała osoba w żałobie, miała również na celu przystosowanie do życia bez zmarłego i nawiązywanie nowych relacji. Zdaniem tego badacza żałoba może mieć długotrwały wpływ na jednostkę. Lindemann uważał, że żałoba ma nie tylko wpływ psychologiczny, ale także fizyczny. Zasugerował, że objawy jej mogą pojawić się natychmiast, być opóźnione, wyolbrzymione lub mogą nie występować wcale (Lindemann 1976). Teoria stworzona przez Lindemanna spotkała się

z krytyką dlatego, że oceniana jest jako podejście chorobowe, szczególnie w ujmowaniu żałoby ostrej (Raphael 1984: 65).

2.2.3. Elisabeth Kübler-Ross (1969)

Kolejnym z często powtarzanych przekonań na temat żałoby jest to, że przebiega ona w dających się opisać stadiach/etapach. Przyjmuje się – tak w dyskursie naukowym, jak i społecznym – że żałoba ma pięć stadiów. David B. Feldman (2017) pisze na stronie *Psychology Today*, że jest to tak znany model, że potrafią go przytoczyć z pamięci nawet studenci(-tki), którzy(-re) nigdy wcześniej nie uczestniczyli(-ły) w zajęciach z psychologii. Teorię tę przypisuje się Elisabeth Kübler-Ross (1979), która w swojej pracy koncentrowała się na doświadczeniu umierania pacjentów chorych terminalnie (nie na żałobie *per se*!). Ewa Wojdyłło (2020: 51) postrzega ten model jako uniwersalny i dodaje, że jest to „model każdej żałoby, każdego żalu po znaczących utratach”. Nic więc dziwnego, że jego popularność nie maleje, skoro wszędzie jest powielany (zob. Lange 2021). Co interesujące (i jednocześnie deprymujące), nawet nowe teorie są przedstawiane obok tego modelu, modyfikując go lub dopisując do niego kolejne etapy, zadania itp. Tak, jakby nie można było (podobnie jak to miało miejsce z teorią Freuda) po prostu odciąć się i stworzyć coś od początku. Rozumiem wkład i szacunek do działań Kübler-Ross, ale odsunięcie jej teorii nie jest wycinaniem jej dokonań – jest oddaniem sprawiedliwości osobom, które doświadczają straty i potrzebują wsparcia, zrozumienia, a nie modeli.

Same badania Kübler-Ross uważano z jednej strony za nowatorskie i unikatowe, z drugiej budziły one zgorzienie i poruszenie w związku ze swoją „niestosownością”. W ich toku okazało się, że można wyróżnić pięć stadiów „żałoby”: zaprzeczenie, gniew, targowanie się, depresję i akceptację. Zaprzeczenie polega na negowaniu faktu bycia dotkniętym przez chorobę. Nie akceptuje się jej istnienia. Pojawia się również większa koncentracja uwagi na pozytywach – samopoczucie przestaje być oceniane jako takie złe, żeby możliwa była choroba. Widoczna jest również próba wyparcia faktu chorowania przez skupienie się na jakiejś aktywności. Kolejny etap wiąże się z przyjęciem do wiadomości wcześniejszej diagnozy, co powoduje złość i szukanie winnych. Pojawia się poczucie niesprawiedliwości, chęć podjęcia walki z nieznanym wrogiem. Trzeci etap często przejawia się w modlitwach lub swoistych umowach z siłą wyższą. Osoby doświadczające utraty zdrowia usiłują wprowadzić zmiany w swoim życiu, jeśli tylko w zamian dostaną więcej czasu. Ponieważ polepszenie stanu zdrowia zwykle nie nadchodzi, kolejnym etapem jest depresja. Poddanie się i dojście do wniosku, że szarpnięcie się nie przynosi efektów, modlitwy są również na nic. Depresja mija z chwilą

zaakceptowania swojej sytuacji (Kübler-Ross 1979: 43–126). Model ten przeszedł do powszechnej świadomości i wprowadza do dziś w zakłopotanie osoby w żałobie. Na czym polega problem i z czego wynika „kłamstwo”? (zob. Lange 2021).

Model powstał na podstawie badań z udziałem osób terminalnie chorych, których reakcje trudno zaliczyć do tych związanych z żałobą (chyba że będzie to antycypowana żałoba po sobie samym). Można skorzystać z jeszcze innego pojmowania choroby, widzianej jako „utrata zdrowia”, czyli inny rodzaj straty. Osoby opisujące swoje doświadczenie mówiły przede wszystkim o tym, jak czuły się z diagnozą i świadomością procesu umierania. Kübler-Ross zaznacza, że dzieli się wiedzą pozyskaną od swoich pacjentów(-ek), na temat „mechanizmów borykania się z nieuleczalną chorobą” (Kübler-Ross 1979: 42). Zaznacza również, że proces ten nie musi przebiegać zawsze tak samo, że nie każdy z etapów musi się pojawić itd. Był to więc w założeniu model dynamiczny skupiony na afektach. Kiedy reakcje na wiadomość o chorobie terminalnej (własnej lub cudzej) stały się statycznym modelem procesu przeżywania żałoby? (zob. Lange 2021).

Na tę kwestię zwracają uwagę m.in. Ruth Davis Konigsberg (2011) oraz po części George A. Bonanno (2009). Popularność pięciu stadiów żałoby przekroczyła z pewnością wyobrażenia samej Kübler-Ross. Davis Konigsberg pisze, że jest to idea tak żywotna, że pojawia się praktycznie na każdym etapie badań tematu żałoby, na co wskazywałam już wcześniej. Autorka wyjaśnia również, że niezwykle i bardzo ważne badania Kübler-Ross w latach 1970–1990 zostały wtłoczone w tryby uniwersyteckie i ruch hospicyjny. Żywotność „mechanizmów” radzenia sobie z informacją o chorobie terminalnej i ich przeniesienie na przeżywanie żałoby związane jest z ruchem pomocowym. To właśnie w kręgach grup wsparcia w szpitalach, kościołach i domach pogrzebowych rzeczne stadia zostały zaadaptowane do radzenia sobie z żałobą. Tak stała się ona „procesem”, „podróżą”, „drogą” odtwarzającą stadia radzenia sobie ze stratą. Pomimo faktu, że w 1984 roku Instytut Medycyny opublikował raport, w którym stwierdzono, że nie istnieje żadna wiarygodna i rzetelna metoda, która umożliwiałaby badanie procesu żałoby (Konigsberg 2011: 4–5), przeświadczenie, że zaadaptowany z innego obszaru model jest adekwatny, umacniało swoją pozycję (zob. Lange 2021). Dlaczego tak się stało? Ponieważ w żałobie pojawiają się emocje, uczucia (pisałam o tym na początku rozdziału drugiego) nie zawsze związane ze smutkiem i rozpaczą. Ludzie są istotami afektywnymi, a model zawierający opis afektów pozwala na odnalezienie się w nim wszystkim tym, którzy wychodzą poza te dwie główne emocje przypisane żałobie.

To, czego nie brano pod uwagę, to fakt, że stadia te mogą występować pojedynczo, w innej kolejności, z różnym nasileniem. Tak, jakby pomijano fakt, że żaloba jest „emocją społeczną”³ – jak mówią o niej Michael Hviid Jacobsen i Andres Petersen (2020). Pominę poczucie, że ktoś nie czytał tekstów samej naukowczynie. Aktualnie niektórzy(-re) zwolennicy(-czki) jej teorii wskazują na indywidualny charakter przebiegu żaloby i występowanie stadiów w różnych konfiguracjach (Axelrod 2020). Problem polega jednak nadal na tym, że nawet jeśli stadia te występują w sposób podobny (pomijając kolejność, indywidualny charakter itp.), to należy mieć na uwadze, że także pomiędzy żalobą i depresją zauważono podobieństwa – a przecież żaloba i depresja nie są tym samym (piszę o tym w kolejnym podrozdziale o traktowaniu żaloby jako choroby). Nie rozumiano więc złożoności samego procesu żaloby – co wpływa na jej przebieg i dlaczego jedne osoby przeżywają ją inaczej niż pozostałe? Königsberg, starając się odejść od schematycznych modeli i stadiów żaloby, zastosowała podejście bardziej uniwersalne i zakładające, że żaloba może mieć różny przebieg, zależny w głównej mierze od tego, kogo dotyczy i jaki rodzaj straty za nią stoi. To powiązanie rodzaju straty z przebiegiem żaloby i jej fazami okazało się kluczowym zagadnieniem w aspekcie badań nad żalobą rodziców (zob. Lange 2021) oraz pracą nad matematycznym wzorem na żalobę.

Zostańmy jednak jeszcze chwilę w obszarze rozważań o fazach żaloby i konsekwencjach powielania tego jednego modelu lub jakiegokolwiek modelu, który zakłada obecność różnych faz sztywno ze sobą powiązanych (należy tu zaznaczyć, że modeli takich powstało wiele, na co pojawiają się liczne przykłady), bez przyglądania się prawdziwym ludziom, których rzecz dotyczy. Podczas moich spotkań z osieroconymi rodzicami często po wywiadzie następował czas na luźniejszą rozmowę, kiedy osoby badane miały okazję zadawać pytania. Osoby z wyższym wykształceniem na kierunkach przynależących do nauk społecznych lub humanistycznych często ważyły słowa w kwestii jedyne go dostępnego modelu żaloby. Dopiero kiedy mówiłam, że ja żaloby zgodnie z tym modelem nie przechodzę (zazwyczaj od pierwszej reakcji, której nie mam, przechodzę do „czegoś na kształt” akceptacji, chociaż bywa to akceptacja nasycona melancholią i przekonaniem – „co ma być, to będzie”), niejako z ulgą włączały się do dyskusji

³ Definiowanie żaloby jako „emocji społecznej” jest problematyczne o tyle, że nie wszyscy chcą postrzegać żalobę jako emocję. Hviid Jacobsen i Petersen uważają jednak, że „[ż]aloba jest czymś, co *czujemy*. Nie znaczy to, że nie jest jednocześnie czymś, co *robimy*, czymś, co *myślimy*, albo czymś, co potrafimy *zwerbalizować*, ale przede wszystkim żaloba jest ludzkim emocjonalnym doświadczeniem” (zob. Hviid Jacobsen, Petersen 2020). Problem ten bezpośrednio wynika z definiowania żaloby, o czym już pisałam.

i dzieliły swoimi odczuciami. Żadna z osób, z którymi rozmawiałam, nie przechodziła żałoby zgodnie z modelem Kübler-Ross (zob. Lange 2021). Podobne obserwacje mam z pracy z osobami w żałobie, które muszą wykonać bardzo dużą pracę własną, żeby wydostać się z matni modelu, który „czyha na nie” na każdym kroku – w internecie, w rozmowach, w mediach, a często też w gabinecie psychologicznym czy terapeutycznym. Do tej pory jedynie raz ktoś przyznał, że doświadczył dokładnie wszystkich pięciu faz w układzie liniowym po swojej stracie. Inna zaś osoba uznała, że chociaż dostrzega rozbieżności, to lubi ten model, bo jest jej „mapą” w tym trudnym czasie. Potwierdza to moje przekonanie (zob. Lange 2021), że po pierwsze – jest to model, który może do kogoś pasować, ale nie musi. Po drugie – brak informacji, że możliwe jest odmienne reagowanie, wynika z ukrywania prawdziwych emocji – nikt nie pragnie być odmieńcem i sprzeciwiać się autorytetom psychologii i psychiatrii oraz społecznej normie. Po trzecie – poczucie odmienności sprzyja pogłębianiu się i komplikowaniu żałoby i depresji.

Wspomniałam o osobach z wykształceniem wyższym, które spotkały się z modelem, ale na własny użytek starały się go krytycznie przekształcić, zdejmując z siebie ciężar „inności” i „anormalności”. W sytuacji gorszej znalazły się osoby z wykształceniem średnim lub wyższym z kierunków technicznych, które z modelem zostały zapoznane jako „jedynym możliwym” i akceptowalnym sposobem przeżywania żałoby. To piętnujące przekonanie, że istnieje jakaś norma akceptowana społecznie, sprawia, że rodzice (czy ogólniej: osoby z doświadczeniem straty) czują się jeszcze bardziej zagubieni. Jedna z badanych zapytała mnie, czy mogłabym jej pomóc, bo ma wrażenie, że coś z nią jest nie tak i nie ma z kim o tym rozmawiać, a boi się, że rodzina ją potępi. Kiedy z przerażeniem (byłam wtedy tylko badaczką, nie wyszkoloną trenerką lub psycholożką) powiedziałam, że mogę spróbować, ale nie gwarantuję, że potrafię pomóc – usłyszałam wyznanie przepełnione złością. Chodziło o to, że badana została poinstruowana przez psycholożkę w szpitalu, a następnie jeszcze wielokrotnie w internecie przeczytała to samo – jak powinna wyglądać żałoba, jaki jest jej przebieg. Tymczasem ona żałobę przechodziła zupełnie inaczej i doszła do wniosku, że dzieje się coś złego. Opowiedziałam więc o tym, skąd ten model się wziął, że to tylko model i że żałobę można przechodzić na różne sposoby, a nawet należy szukać własnego sposobu, bo tylko tak możemy odnaleźć któregoś dnia równowagę, siłę i namiastkę spokoju. Poza tym fakt straty dziecka zostaje z człowiekiem do końca życia i zawsze mu towarzyszy – jak cień. Można z tym żyć, ale trzeba dać sobie czas (zob. Lange 2021). Badana nie potrzebowała modelu – potrzebowała wsparcia i rozmowy.

Bonanno (2009) wydaje się potwierdzać moje przeświadczenie, pisząc, że kreowanie sztywnych zasad, opisywanie modeli i nazywanie ich „właściwymi”,

jest dalekie od doświadczenia prawdziwych ludzi. Na dodatek często te modele są wynikiem zupełnie innych badań (jak u wspomnianej Kübler-Ross lub Johna Bowlby'ego, który najpierw badał więzi, a dopiero później zaczął wysnuwać wniośki dotyczące żałoby – o czym piszę dalej). Konsekwencją stosowania jakiegokolwiek modelu, bez wspominania o tym, że jest to tylko model, są: pogłębiające się poczucie przygnębienia, odmienności i nieadekwatności własnych emocji. A to może prowadzić również do tabuizacji/stygmatyzacji własnych doświadczeń, ponieważ są „anormalne”, czyli należy się ich wstydzić (zob. Lange 2021).

Pojawia się również pytanie: dlaczego ten lub inny model nie sprawdza się w praktyce? Z odpowiedzią przychodzi Carol Travis (za: Shermer 2008), która zauważa, że dzisiejsze społeczeństwo jest znacznie mniej przewidywalne, niż chociażby w latach osiemdziesiątych. Nie można więc zastosować w naszym przypadku modeli, które zakładają przewidywalność i stabilność, kiedy nasze codzienne życie dawno już takie nie jest. Michael Shermer (2008) konkluduje: „Stadia są historiami, które mogą być prawdziwe dla narratora, ale to nie czyni ich przydatnymi dla narracji znanej jako nauka” (zob. Lange 2021). Wspominałam już, że nie jestem w opozycji do wszystkich modeli i strategii radzenia sobie – jestem za tym, by uczyć ich wszystkich równolegle i mówić o ich plusach oraz minusach, pokazując różnorodność i wielość, z której można i należy czerpać. Odnajdywanie się w modelach nie wyklucza bowiem kontynuowania więzi, wzrastania, stosowania metafor drogi, podróży itp. Mam wrażenie, że wprowadzając jeden model, o tym właśnie zapominamy – o indywidualnych potrzebach i możliwościach jednostki.

2.2.4. Mary Ainsworth (1969), John Bowlby (1969) i Colin Murray Parkes (1970)

W czasie kiedy Kübler-Ross prowadziła swoje badania, pracując z umierającymi, trwały inne, które dotyczyły relacji (więzi). Pierwsze z tych badań przeprowadzano na matkach i ich dzieciach – weryfikując, jak rozłąka działa na dzieci (o ich „etyczności” nie będę pisała). Badania więzi międzyludzkich i separacji „obiektów” doprowadziły ostatecznie do wniosków również na temat żałoby, traktowanej jako stała separacja. Zaangażowanymi w badania stylów przywiązania osobami byli: Mary D. Salter Ainsworth (1969, 1979), Silvia M. Bell (1972), Barbara A. Wittig (1969), John Bowlby (1998). Badania prowadzone przez Ainsworth, Bell i Wittig pozwoliły na dostrzeżenie różnych stylów przywiązania, które jednocześnie determinowały sposób reagowania na rozłąkę. Ta kwestia szczególnie interesowała Bowlby'ego, ponieważ pozwalała na ustalenie, jak jednostka radzi sobie z sytuacją rozłąki i czy ta rozłąka daje się jakoś

opisać. Razem z Ainsworth przypuszczali, że przywiązanie było mechanizmem przetrwania w ewolucji człowieka i że dzieci opłakiwały w konkretny sposób rozłąkę ze swoimi głównymi opiekunami. W roku 1969 Bowlby rozpoczął wydawanie swojej słynnej trylogii *Attachment and Loss*, w której zostały opisane kolejno: przywiązanie (*attachment*), rozłąka (*separation*) i strata (*loss*). W ramach wniosków z badań ustalił, że więzi między ludźmi tworzą system, w którym jednostki wpływają wzajemnie na siebie w celu utrzymania relacji. W momencie pojawienia się straty pojawia się reakcja adaptacyjna – żaloba. Reakcja ta zgodna jest ze środowiskiem jednostki i jej cechami psychologicznymi, w ramach niej istnieją normalne zachowania, których można się spodziewać ze strony osób zagrożonych w żalobie. Zerwanie więzi (emocjonalnej) skutkuje żalobą. To nowe, odmienne od poprzednich ujęcie straty i żaloby stanowiło prawdziwe odkrycie. Likwidowało też wiele problemów, które wynikały z wcześniejszych teorii, szczególnie tych dotyczących patologizacji żaloby.

W późniejszym czasie wraz z Colinem Murrayem Parkesem (1970) opracowali nową teorię, w której ta naturalna adaptacyjna reakcja została opisana w sposób fazowy (stadiowy). Bowlby zaczął od trzech faz, a Parkes dostrzegł jeszcze czwartą, co dało następujący efekt: 1) szok i odrętwienie; 2) tęsknota i poszukiwanie; 3) dezorganizacja i rozpacz; 4) reorganizacja. W tym modelu dostrzegalne są nie tylko afekty, ale też działania. Szok związany jest z odrętwieniem, czyli brakiem możliwości działania lub nawet możliwości podjęcia działania. Poczucie, że strata nie jest prawdziwa i wydaje się niemożliwa do zaakceptowania, jest istotne, by zrozumieć własne emocje. W tej fazie występuje też niepokój, który może skutkować objawami somatycznymi. Zdaniem autorów, jeśli nie przejdziemy przez tę fazę, będziemy mieć trudności z akceptacją własnych emocji oraz ich komunikowaniem, doprowadzimy do zamknięcia się emocjonalnego i nie ruszymy dalej. Tęsknota łączy się z poszukiwaniem, które może objawiać się na różne sposoby – również w formie wyczuwania obecności, dojmującego braku i pustki lub marzenia o tym, że nastąpi jakieś spotkanie. W tej fazie następuje uświadomienie braku, jaki powstał po stracie. Ominięcie tej fazy może doprowadzić do sytuacji, w której jednostka spędzi życie, próbując wypełnić pustkę po stracie i pozostanie zaabsorbowana osobą, którą utraciła.

Rozpacz prowadzi do dezorganizacji, czyli kolejnego „ugrzęźnięcia”. Jednakże jednostka zaakceptowała, że wszystko się zmieniło i nie wróci do tego, jak było lub jak to sobie wyobrażała. Pojawia się poczucie beznadziei i rozpacz, a także gniew i kwestionowanie sensu życia. Jeśli jednostka nie przejdzie tej fazy – „ugręźnięcie”, czyli nadal będzie pochłonięta gniewem, negatywnymi emocjami, w depresji.

Czwarta faza jest działaniem, do którego nie dopisano stanów afektywnych, ponieważ wiąże się z podjęciem działania w celu poukładania sobie życia na nowo

– chodzi o wyznaczanie nowych wzorców, celów i określanie siebie na nowo. Odbudowywanie życia wiąże się z wiarą w to, że może być jeszcze dobrze, że warto zaufać. Nie znaczy to, że smutek ustępuje i żałoba się kończy – zdaniem Bowlby'ego żałoba nadal na nas wpływa, ale jest niejako „w tle”, „ukryta” nawet przed jednostką, która doświadczyła straty.

Problem w takim ujęciu polega na tym, że każda z faz ma przypisane konkretne emocje, jeśli ktoś nie odczuwa swojej straty w ten sposób, ponownie zostaje zmarginalizowany, bo model nie opisuje jej, pomija jednostkowe doświadczenie. Dodatkowo każdą fazę trzeba przejść, a to samo w sobie jest zamykające i utrudnia nawigowanie w sytuacji straty. Nie twierdzę, że to zła teoria – jest bardzo dobra, a za jej sprawą powstały kolejne, jeszcze lepsze. Uważam jednak, że taki zamknięty sposób opisywania jakiegokolwiek doświadczenia sprawia, że osoby z doświadczeniem straty mogą sądzić, że coś źle robią, coś z nimi jest nie tak, przy czym zwykle nie jest to prawda. Zamiast normalizacji może powstać kolejna komplikacja i ukrywanie swojego sposobu przeżywania, a to jedna z tych rzeczy, których nikomu nie zalecam, bo komplikowanie własnego naturalnego procesu ma daleko posunięte konsekwencje, za które płacimy później latami (choćby podczas terapii).

2.2.5. Simon Rubin (1981)

Teoria Rubina (1981) czerpie z teorii więzi i podobnie jak w jej przypadku eksploruje w dużej mierze relację rodzica (matki) z dzieckiem. Co interesujące, najczęściej badanymi osobami w kontekście żałoby były matki po stracie dziecka lub wdowy i wdowcy. To ciekawe, że te dwie relacje uważano za najbardziej wyraziste i to im poświęcano najwięcej uwagi. Innym emocjonalnie trudnym doświadczeniem były straty samobójcze, którym badacz poświęcał uwagę w późniejszy czas, dopracowując swoją teorię (Rubin, Malkinson, Witztum 2020).

Rubin uznał, że zbadanie aspektów reakcji matki na nagłą śmierć niemowlęcia pozwoli na uchwycenie sedna żałoby. Zaproponował „model dwutorowy” (ang. *Two-Track Model of Bereavement*, TTMB) rozumienia i badania żałobnego procesu, który koncentruje się na: 1) biopsychospołecznym funkcjonowaniu jednostki po stracie; 2) trwającym emocjonalnym przywiązaniu i relacji żałobnika(-cy) z osobą zmarłą. Relacja przywiązania emocjonalnego oraz zmiany osobowości po stracie były dla badacza czymś, co inspirowało do dalszych badań. Jego zdaniem w tym „dwuogniskowym” ujęciu pierwsza ścieżka eksploruje to, jakie są objawy traumy i w jaki sposób jednostka funkcjonuje, a druga dostrzega trwającą relację ze zmarłą osobą. I to w tej drugiej odzwierciedlenie znajduje

też sposób utraty – czyli historia śmierci, która również może mieć wpływ na reakcję jednostki. Model ten ma więc zastosowanie do identyfikowania zachowań adaptacyjnych oraz utrudniających adaptację. Tym samym pozwala na dostosowanie optymalnego wsparcia i interwencji pomocowej dla konkretnej jednostki. Plusem teorii Rubina jest z pewnością to, że model jest rodzajem soczewki (podwójnej soczewki), przez którą możemy przyglądać się poszczególnym osobom w żałobie i starać się dostrzegać ich indywidualne potrzeby. To duży krok w kierunku „wyjęcia żałoby” ze sztywnych ram modeli.

2.2.6. Beverley Raphael (1984)

Raphael (i in. 2005), konsolidując i przetwarzając dotychczas wymienione badania (oraz wiele innych niewymienionych tutaj), zwróciła uwagę na dwa ważne aspekty powstawania modeli – są one osadzone w psychologii i psychiatrii, mają zastosowanie dla specjalistów(-ek) w projektowaniu wsparcia dla osób w żałobie. Uważam, że to bardzo ważne ustalenia, które warto powtarzać, bo przez lata ich istnienia media oraz popkultura zdołały je wyjąć z ich „naturalnego środowiska” i „obedrzeć” z ich wartości, co prowadzi do nieporozumień, które staram się w tej książce wskazać. Po pierwsze, każdy model powstawał w ramach badania bardzo określonego rodzaju straty, o czym wspominałam powyżej. Choć żałoba jest reakcją dostępną wszystkim ludziom (a nawet z dużym prawdopodobieństwem wszystkim istotom żywym), jest zależna od wielu czynników. Nie można w związku z tym badać jednego rodzaju straty, opisywać go i twierdzić, że wszystkie inne reakcje po stracie wyglądają identycznie lub na tyle podobnie, że można je wpisać w dany model. Jej zasługą jest zwrócenie uwagi na różne nieadaptacyjne konsekwencje procesu żałoby – objawy ogólne dotyczące przedłużającego się stresu, zaburzeń psychosomatycznych, zaburzeń psychiatrycznych i psychicznych, depresji, zmienionych wzorców relacji, nadmiernej wrażliwości na stratę (każdą kolejną), „fenomenem rocznicowym” (nawracanie objawów żałoby przy okazji różnego rodzaju rocznic związanych z utraconą osobą), śmierci (Raphael 1984: 54–56).

Raphael (1984: 56–57) uznaje żałobę za reakcję adaptacyjną do zmiany. Ustaliła, jakie czynniki mogą mieć wpływ na przebieg tego procesu: istniejąca wcześniej relacja ze zmarłą osobą, rodzaj śmierci, reakcja rodziny i sieci społecznej, aktualnie doświadczane kryzysy i stres, czynniki socjodemograficzne jak wiek, płeć, kultura, zawód, status ekonomiczny. W jej ocenie kwestie związane z osobowością jednostki doświadczającej straty mogą, ale nie muszą wpływać na przebieg żałoby. Jej ustalenia uważam za wyjątkowo cenne i warte przypominania.

2.2.7. Camille Wortman i Roxane Cohen Silver (1989)

Jak dotąd, każda z przedstawionych teorii – poza w miarę otwartym nastawieniem Raphael – reprezentuje zamkniętą ramę interpretacyjną. Żaloba ma określony przebieg, a jeśli jakaś faza nie występuje, istnieje prawdopodobieństwo powikłań i niewłaściwej adaptacji do zmienionej rzeczywistości. Dlatego artykuł Wortman i Silver uważam za ważny wkład w badania nad żałobą, bo jest wyraźnym wskazaniem na negatywny wpływ modeli na osoby w żałobie. Autorki uważają, że brakuje wystarczających dowodów, by uznać którykolwiek z istniejących modeli za słuszny, a nawet gdyby takie dane były dostępne, to nadal nie dotyczą one wszystkich osób. Tym samym uznawanie jakiegokolwiek modelu za jedyny i prawdziwy jest błędem (Wortman, Silver 1989: 355). Istotne wydaje się również wskazanie na to, że badacze(-ki) mają też swoje przekonania, co przekłada się na sposób interpretowania danych, by móc w nich odnaleźć coś, w co się samemu wierzy. Wymogi przechodzenia przez kolejne fazy, wykonywanie zadań, doświadczanie konkretnych emocji są wynikiem potrzeby psychologizowania i patologizowania normalnych reakcji na stratę. W miejsce wcześniej istniejących rytuałów i wsparcia wspólnotowego pojawiają się „osoby leczące psychikę”. To, co było normalne, stało się chorobą.

Wortman i Silver kładą nacisk na to, by osoby w żałobie traktować bez oceniania, z szacunkiem, uważnością i współczuciem, na jakie zasługują (Wortman, Silver 1989: 355). Jest to w mojej ocenie jeden z ważniejszych tekstów na temat żałoby, chociaż zupełnie zapomniani i pominięci. I tu warto zaznaczyć raz jeszcze, że ten chronologiczny przegląd sposobów opisywania żałoby pokazuje ewolucję myślenia o stracie i normalizowania tego, jak z naszymi stratami sobie radzimy.

2.2.8. Colin Muray Parkes (1993)

Tym razem Parkes pojawia się samodzielnie jako twórca psychologicznej teorii transformacji (ang. *psychosocial transition theory*). W ramach tej teorii uważa się, że każde wydarzenie w życiu jednostki może być punktem zwrotnym, a co się z tym łączy – jednostka powinna przemyśleć swoje rozumienie świata. Konieczność psychospołecznej przemiany wynikającej z utraty jest co prawda kolejnym zamknięciem w schemacie, ale normalizuje doświadczenie jednostki, ponieważ to podejście zmusiło Parkesa do uznania żałoby jako naturalnego psychologicznego procesu adaptacyjnego do zmiany. Co w tym nowego? Zasadniczo niewiele, bo takie zdanie badacz miał już wcześniej, ale brakowało mu sposobu na uzasadnienie go. Zmuszenie do przemyślenia całościowego postrzegania świata uważam

za zbyt ambitne, ale rozumiem, skąd takie wnioski pojawiły się w badaniach Parkesa, szczególnie że badał ponownie osoby po traumatycznych stratach (morderstwo, samobójstwo, strata dziecka), które wymuszają na jednostce jakiś rodzaj przededefiniowania świata. Nie znaczy to jednocześnie, że dotyczy to wszystkich strat i jest konieczne do dalszego szczęśliwego życia.

2.2.9. Joan K. Blaska (1994, 1998) i Ralph C. Worthington (1994)

Worthington (1994) zajął się aspektem, na który do tej pory mało kto zwracał uwagę – że żałoba nie musi dotyczyć tylko sytuacji śmierci lub straty fizycznej. Może być też doświadczana przez rodziców dzieci chronicznie chorych lub z niepełnosprawnością. W swoich badaniach przyglądał się przebiegowi żałoby opisywanej w sposób linearny jako pojawianie się różnych emocji i stanów psychicznych, które mijają i na ich miejsce przychodzą nowe, inne. Uznał, że nadmienieni rodzice doświadczają czegoś, co nazwał za Blaską żałobą cykliczną, czyli taką, w której następuje okresowe nawracanie jednej lub większej liczby emocji, będących częścią procesu. Do tych nawracających stanów należą: rozczarowanie, smutek, samotność, strach, gniew, frustracja, szok, ośpienie, depresja, poczucie uwięzienia, niepewność, załamanie, współczucie.

Blaska (1994) wyjaśnia, że cykliczna żałoba ma tendencję do występowania w całym cyklu życia rodziny, jednak czas trwania i intensywność nawracających uczuć zmniejszają się wraz z upływem czasu. W dniach, tygodniach i miesiącach, kiedy ta żałoba nie występuje, rodzice zgłaszali, że są wolni od intensywnych emocji (Blaska 1998: 5). Graficzne przedstawienie tego typu żałoby zakłada istnienie trzech kręgów. Krąg wewnętrzny reprezentuje utracone marzenia z chwilą, kiedy rodzice dowiadują się o niepełnosprawności dziecka. „Rodzice opłakują swoje wymarzone dziecko, a żałoba pomaga im porzucić marzenia, co pozwala im skupić się na nowych marzeniach dla swojego prawdziwego dziecka” (Blaska 1998: 6). Krąg środkowy (drugi) to rozmaite emocje, których doświadczają rodzice od chwili usłyszenia diagnozy. Nie są one ułożone w konkretny sposób, by wskazać na ich przypadkowość w kwestii cyklicznego powracania. Krąg zewnętrzny ilustruje cztery bardzo ogólne cykle życia rodziny. Kiedy rodzice doświadczają swojej straty wymarzonego dziecka, a w związku z tym pojawiają się różne stany emocjonalne, muszą dodatkowo nawigować przez zmiany w cyklu życia, co sprawia, że ponownie odczuwają swoją pierwotną stratę i emocje z nią związane.

Przytaczam model żałoby cyklicznej, ponieważ z „ujęciami kolistymi” będzie jeszcze okazja się spotkać, a ten jest po prostu jednym z pierwszych i uważam, że warto mieć go w pamięci. Sądzę również, że opisaną w tym modelu żałobę mogą

przeżywać też inne osoby w kontekście innych strat, tylko wtedy kręgi wewnętrzny i zewnętrzny zmieniałyby swoje charakterystyki. Przykładowo utrata rodzica na wczesnym etapie dzieciństwa może skutkować tym, że krąg wewnętrzny będzie zawierał w sobie utracone marzenia dotyczące towarzyszenia ojca lub matki w ważnych sytuacjach cyklu życia jednostki, możliwości uzyskania porad i wsparcia w trudnych sytuacjach. A krąg zewnętrzny będzie odzwierciedlał właśnie jej cykl życia i te ważne momenty i trudności z tego wynikające.

2.2.10. Dennis Klass, Phyllis R. Silverman, Steven Nickman (1996)

Czas na jedną z ważniejszych teorii, która pozwoliła na inne spojrzenie na sposób doświadczania straty. Chodzi oczywiście o teorię kontynuacji więzi (ang. *Continuing Bonds Theory*), która wreszcie przestała patologizować brak „rozwiązania” relacji ze zmarłą osobą. To ważne, bo dotychczas każda teoria wskazywała na konieczność zamknięcia relacji, bez tego nie można było „iść dalej”. Wiele z wcześniejszych teorii, których tutaj nie przytoczyłam, osadzonych było w teorii Freuda lub ostatecznie Kübler-Ross, ale w końcówce lat dziewięćdziesiątych, ponad osiemdziesiąt lat po opublikowaniu pracy Freuda i trzy dekady po publikacji Kübler-Ross, „wszyscy” zdążyli się już przyzwyczaić do tego, że źle przechodzą żałobę. Każdy artykuł, który starał się zmienić tę sytuację dla osób w żałobie, pozostawał w naukowej bańce, nie docierając do właściwych oczu i uszu. Klass, Silverman i Nickman wydali książkę, a książki mają to do siebie, że trafiają szerzej i do większej liczby zainteresowanych. Dzięki temu ich *Continuing Bonds: New Understandings of Grief* powoli zaczęło zmieniać percepcję procesu żałoby.

Pojawiła się z ich strony sugestia, że modele liniowe kończące się przerwaniem więzi zaprzeczały rzeczywistości wielu osób w żałobie. Nowy paradygmat zakorzeniony został w obserwacji „zdrowej żałoby”, która prowadzi do stworzenia nowej relacji ze zmarłą osobą. To ujęcie procesu żałoby pokazało, że po śmierci dokonuje się dostosowanie do sytuacji i przededefiniowanie relacji, by móc ją kontynuować w innej formule – przez wspomnianie, poczucie towarzyszenia tej osoby, rozmowy, prośby o znaki i inne. Dowodem zdrowego charakteru tego podejścia są przykłady tradycji japońskiej, gdzie utrzymywane są więzi ze zmarłymi przodkami(-iniami) oraz zachowania dzieci, które w naturalny sposób utrzymują relację ze zmarłymi – w snach, marzeniach, inspiracjach czerpanych od utraconych bliskich. Zwrócenie uwagi na naturalność i intuicyjność tego procesu przyczyniło się do pogłębionych badań a w efekcie przyjęcia tej teorii.

Z jakim problemem wiąże się ten model? Przede wszystkim z problemem małej rozpoznawalności. Można bowiem uznać, że teoria, która powstała prawie

trzydzieści lat temu, powinna być znana wszystkim. Ale tak nie jest. W Polsce nie mamy zbyt wielu osób reprezentujących to podejście – jedną z nich jest Bernadetta Janusz (2018), która z zespołem publikowała badania dotyczące kontynuowania więzi i w swojej praktyce promuje właśnie takie nastawienie. W niektórych książkach na temat żałoby po 2020 roku pojawiły się wzmianki na ten temat. I nie chodzi mi jedynie o nasz rynek wydawniczy (i pomocowy), a generalnie o cały świat. Williams (WYG) zauważa, że „stare modele [...] wciąż są głęboko zakorzenione w naszej kulturze popularnej i naszych oczekiwaniach społecznych”. Dodaje również, że dostrzega swoją rolę jako blogerki piszącej o żałobie, w nagłaśnianiu sprawy i przedstawianiu tego modelu, by „całe społeczeństwo mogło nadrobić zaległości!”.

2.2.11. Lois Tonkin (1996)

Pracę Tonkin prawdopodobnie zna większość osób w żałobie, które korzystają z mediów społecznościowych. Dlaczego? Bo widziały jej model żałoby. Niestety model ten jest rozpowszechniany w postaci grafik, często bez podania autorstwa twórczyni koncepcji. A ta krąży pod dwoma nazwami: „modelu rośnięcia wokół żałoby” (ang. *growing around grief model*) lub „modelu sadzonego jajka” (ang. *fried egg model*). Ten drugi jest nazwą potoczną. Dodatkowo równie często mówi się o balonikach, pudełkach, piłeczkach, doniczkach, słoikach, okręgach i innych.

Na czym polega to podejście? Tonkin, pracując z matką, która utraciła dziecko, stworzyła ten model, by był on wsparciem dla innych osób. Jednostka w żałobie może mieć poczucie, że jej życie w całości wypełnione jest żałobą, szczególnie bezpośrednio po stracie. Oczekiwaniem takiej osoby jest stopniowe zmniejszanie się żałoby, by wreszcie zniknęła (konsekwencja edukowania ludzi, że żałoba musi się zakończyć). Z czasem jednak okazuje się, że żałoba jest tak samo silna, emocje związane ze stratą również, ale przestrzeń wokół żałoby staje się jakby większa, bo w toku życia pojawiają się nowe wyzwania, kolejne znajomości, doświadczenia i światopogląd jednostki rozszerza się.

Wizualizując model Tonkin: oznacza to, że w oczekiwaniach jednostki piłeczka (żałoba) zmniejsza się w stosunku do doniczki, balonika, pudełka, słoika itp. (osoba w żałobie). Kiedy w rzeczywistości piłeczka ma cały czas tę samą wielkość, zmienia się rozmiar tego, w czym się ona znajduje. Ten model uznaje nie tylko to, że jednostka kontynuuje więź, ale też że ma prawo opłakiwać swoją stratę przez całe życie, bo pamięta o niej i czuje ją. Nie należy w związku z tym mieć wyrzutów sumienia, że nadal „tkwimy” w opłakiwaniu ani że „idziemy dalej”. Strata i żałoba zostają, a życie trwa i jednostka ma prawo go doświadczać. To, czego

brakuje w tym modelu, to „możliwość” innego przebiegu żałoby, czyli otwarcia na to, że strata i żałoba mogą zostawać, ale nie muszą.

2.2.12. Tony Walter (1996)

Ten brytyjski socjolog, który większość swojego życia zawodowego poświęcił badaniom związanym ze śmiercią, umieraniem i żałobą, nie tylko trafnie ocenił kwestię współczesnego tabu śmierci – stworzył też model żałoby, który jego zdaniem bardziej pasował do jego doświadczenia. W 1996 roku opublikował artykuł *A New Model of Grief: Bereavement and Biography*, w którym zwrócił uwagę, że większość dostępnych modeli żałoby koncentruje się na procesie lub na celu żałoby. Jego propozycja opisana została w sześciu punktach i można ją streścić, pisząc, że chodzi w niej o podtrzymywanie więzi i pamięci o zmarłych utrzymywanej za pośrednictwem rozmów o nich. To społeczny kontekst (możliwość rozmawiania o zmarłych) sprawia, że jednostka w żałobie pracuje nad swoją więzią z osobą zmarłą i utrzymuje ją w ten sposób. Walter (1996) twierdzi, że:

1. Wiele osób pograżonych w żałobie chce rozmawiać z innymi osobami, które знаły zmarłą osobę.
2. Rozmowa o uczuciach lub wyrażanie ich podczas konsultacji z doradcą lub w grupie samopomocowej może być pomocne, ale bywa słabszą opcją w porównaniu z 1). Poradnictwo w żałobie nie bierze pod uwagę tej możliwości.
3. a) Celem żałoby nie jest ruszenie dalej, bez tych, którzy odeszli, lecz znalezienie dla nich bezpiecznego miejsca. b) Aby to miejsce było bezpieczne, obraz zmarłych zazwyczaj musi być w miarę dokładny, tzn. podzielany przez innych i weryfikowany w praktyce.
4. Niestety, ci inni mogą nie być łatwo dostępni w mobilnym, świeckim i biurokratycznym społeczeństwie, które oddziela pracę od domu i zakłóca tradycję, rytuał i zakorzenienie w miejscu. Długowieczność to potęguje.
5. Ta nowa teoria żałoby może być oparta na teorii tożsamości Giddensa w późnonowoczesnym kapitalizmie. Żałoba jest częścią niekończącej się i refleksyjnej rozmowy z samym sobą i innymi, poprzez którą osoba późnonowoczesna nadaje sens swojemu istnieniu. Innymi słowy, żałoba jest częścią procesu (auto)biografii, a biograficzny imperatyw – potrzeba nadania sensu sobie i innym w ciągłej narracji – jest motorem napędzającym zachowanie żałoby. Nie twierdzę, że wszystko to jest wyjątkowe dla późnonowoczesnego społeczeństwa, moja teoria jest socjologiczna, ponieważ zakorzenienia współczesną żałobę w problematyce konstrukcji tożsamości, która charakteryzuje to społeczeństwo. Tak

więc chociaż wiele tradycyjnych społeczeństw rytualizuje [...] „dialogi ze zmarłymi” [...], znaczenie takich dialogów we współczesnym społeczeństwie prawdopodobnie będzie bardzo różne.

6. Chociaż elementy 1) i 3a) były odnotowywane w literaturze psychologicznej od kilku lat, 1) pozostaje jedynie drugorzędnym tematem w literaturze i dopiero niedawno 3a) stał się głównym, a nie drugorzędnym tematem – co stanowi kuhnowską rewolucję w badaniu żałoby. Pozostałe, bardziej ewidentnie socjologiczne, elementy mojego modelu nie zostały wcześniej zebrane razem (Walter 1996: 19–20).

Zaznaczam, że Walter nie tylko osadza żałobę w procesie biograficznym jednostki, ale też dostrzega konieczność w nadawaniu nowego sensu istnieniu jednostki po stracie. Będzie to miało znaczenie w dalszych teoriach, które są uważane za innowacyjne, kiedy wcale takie nie są i tylko powtarzają już opisane modele, przypisując sobie ich autorstwo i stosując imperatyw autorytetu. Niestety w tym obszarze (jak i w wielu innych!) jest to częsta praktyka.

2.2.13. Dennis Klass (1999)

Klass (1999) nie poprzestał na uznaniu, że można kontynuować relacje ze zmarłymi. Doszedł również do wniosku, że o ile doświadczenie żałoby jest rzeczą uniwersalną i dotyczy wszystkich ludzi, o tyle sposób ekspresji może być odmieniony i zależny od różnych czynników kulturowych. Oznacza to ni mniej, ni więcej, że zwrócił uwagę na badania, które były prowadzone w organizacjach wielokulturowych i wskazywały na istotność różnic kulturowych w różnych aspektach życia zbiorowego. Dzięki jego badaniom możliwe było stworzenie międzykulturowego modelu żałoby (ang. *cross-cultural model of grief*). Model ten jest interdyscyplinarny, wykorzystuje prace antropologiczne, socjologiczne, psychologiczne i pozwala na rozumienie żałoby w szerszym kontekście przy jednoczesnym pozbyciu się założeń, że ekspresja emocji związanych ze stratą powinna być w każdej kulturze jednakowa.

Jest to bardzo ważne ujęcie, które nawet w czasach globalizacji, kiedy tak wiele osób korzysta w jakimś zakresie z internetu, pozwala dostrzegać z jednej strony kulturowe aspekty przeżywania straty, z drugiej – jednostkowe. Uważam również, że taka perspektywa jest pomocna przy projektowaniu polityk i procedur wspierających osoby w żałobie w ich międzynarodowych miejscach pracy. Umysławia przy tym (a przynajmniej powinna), że nie jest dobrą praktyką kopiowanie rozwiązań pomocowych z jednej kultury i wprowadzanie ich do innej, bez odpowiedniego dopasowania do realnych potrzeb i zwyczajów.

2.2.14. Therese Rando (1993, 2000)

Kolejna z teorii żałoby to model 6R (ang. *The Six R Process of Mourning*). Jest to (podobnie do omawianego dalej modelu Wordena) model „zadaniowy”. W jego skład wchodzi sześć aktywności nazywanych procesami: 1) rozpoznaj stratę; 2) reaguj na rozstanie; 3) pamiętaj i ponownie doświadczaj; 4) rezygnuj z więzi i założeń; 5) przystosuj się do nowego świata; 6) reinwestuj w nowe działania i nowe relacje.

Procesy te zostały rozbite na trzy fazy żałoby: unikania, konfrontacji i akomodacji. W każdej z faz zachodzą konkretne procesy. I tak, rozpoznanie straty dokonuje się w fazie unikania, kiedy jednostka podejmuje się uznania i zrozumienia napotkanej śmierci. Reakcja na rozstanie to doświadczanie bólu, odczuwanie, identyfikowanie, akceptowanie i wyrażanie tego, co spowodowała strata, przy czym w grę wchodzi również identyfikowanie strat wtórnych (czyli: utrata bezpieczeństwa finansowego, utrata roli pełnionej w rodzinie/społeczeństwie, utrata wiary itp.). Przeżywanie i ponowne doświadczanie relacji z osobą zmarłą wymaga realistycznego przeglądu przeszłości wraz z ponownym przeżywaniem uczuć (pozytywnych i negatywnych). Chodzi w tym miejscu o włączenie wspomnień do teraźniejszości, by można było je zintegrować z własnym dalszym życiem. Porzucenie przywiązania do osoby zmarłej i dawnego wyobrażenia o świecie jest trzecim i ostatnim procesem, który dokonuje się w fazie konfrontacji. Ważne w tym miejscu jest zaznaczenie, że nie chodzi o zerwanie całkowitej więzi, ale o realistyczną ocenę, co z tej relacji możemy zabrać ze sobą „w dalszą podróż”, a co będzie nas powstrzymywać przed rozwojem i dalszym życiem. Kolejne dwa procesy przebiegają w ostatniej fazie akomodacji i polegają kolejno na: przystosowaniu się do nowego życia, ale bez zapominania o starym świecie – oznacza to rozwijanie nowej relacji z osobą, która zmarła, przyjmowanie nowych sposobów bycia w świecie i ustanawianie nowej tożsamości. Ostatnim jest proces reinwestowania, czyli poznawania nowych ludzi i budowania kolejnych relacji (Rando 1993). Ponownie zaznaczę, że nie chodzi tutaj o zastępowanie zmarłej osoby, ale o to, by rozwijać swój świat i tak jak u Tonkin – rozszerzać go.

Proces ten ma charakter liniowy i układa się z niego droga, którą trzeba przebyć, by „przejąć żałobę”, przy czym Rando przyjmuje, że rozpoznanie straty oznacza zrozumienie, co ją spowodowało, oprócz zaakceptowania rzeczywistości straty. Nie zawsze jest to proste lub możliwe, a to implikuje niemożliwość „zaliczenia” wszystkich etapów. Dla Rando osiągnięcie powrotu do zdrowia będzie oznaczało zintegrowanie straty ze swoim życiem, asymilację przeszłości w teraźniejszości.

2.2.15. J. William Worden (1991, 2009)

Skoro wspomniałam (niejeden raz!) o modelu zadaniowym Wordena (1991, 2009), to warto go w tym miejscu wreszcie omówić. Model ten pierwszą swoją publikację miał jeszcze w latach osiemdziesiątych, ale autor prowadził kolejne badania, które potwierdzały słuszność jego założeń. Składa się on z czterech zadań: 1) akceptacja rzeczywistości straty; 2) przetworzenie bólu straty; 3) dostosowanie do sytuacji nieobecności osoby zmarłej; 4) przeniesienie emocji i upamiętnianie zmarłej osoby w taki sposób, aby można było żyć dalej.

Wchodząc głębiej w znaczenie tych zadań, należy zauważyć, że zaakceptowanie straty przebiega w wyniku uczestniczenia w rytuałach (pogrzeb), mówienia o osobie zmarłej w trzeciej osobie itp. Sprawy komplikują się przy akceptowaniu rzeczywistości straty, kiedy jednostka może czuć potrzebę umniejszania znaczenia relacji, by mniej odczuwać ból. Potrzebne jest więc głębokie zrozumienie tego, kim była dla jednostki osoba zmarła. Celem drugiego zadania jest przepracowanie bólu straty – Worden nie wyznacza jednego typu emocji, z którymi można się konfrontować, wymienia ich wiele (m.in.: smutek, strach, samotność, rozpacz, beznadzieja, gniew, poczucie winy, obwinianie, wstyd, ulga). Ważna jest rozmowa, uznanie i zrozumienie złożoności emocji, które mogą się pojawić w kontekście straty. Zagroženiem może stać się chęć zaprzeczania uczuciom lub unikanie ich, co utrudni lub uniemożliwi wykonanie tego zadania. Trzecie zadanie jest otwarte na dostosowania w różnych obszarach (w tym duchowym), by doprowadzić do zrozumienia, czego jednostka musi/powinna się nauczyć w związku ze śmiercią bliskiej osoby. To zadanie może generować wiele wyzwań dla osób, które współdzieliły swoją rzeczywistość i role życiowe z kimś, kogo utraciły. Jako przykład można podać wdowę, która po śmierci męża zmuszona jest poszukiwać pomocy innych osób, które będą miały podobne kompetencje co zmarły, lub nauczyć się robienia rzeczy, których do tej pory nie robiła. Należy więc brać pod uwagę fakt realnego dostosowywania się do braku, który oddziałuje na różne obszary życia jednostki. Ostatnie zadanie zakłada zbudowanie nowej emocjonalnej więzi ze zmarłą osobą, która ma kontynuację w nowo rozpoczętym etapie życia jednostki. Jeśli osoba nie przejdzie tego zadania, może mieć poczucie, że życie zatrzymało się wraz ze śmiercią i nie ma już żadnego sensu. To ostatnie zadanie może zająć dużo czasu i być jednym z najtrudniejszych do wykonania.

Worden swoją teorią zyskał uznanie nie tylko dlatego, że jest to bardziej empatyczne i realistyczne ujęcie doświadczenia wielu osób w żałobie, ale też ze względu na gotowość do dostosowywania i nanoszenia z czasem zmian w swojej teorii. Ta elastyczność badacza pozwala patrzeć na jego teorię jako na żywą,

zmieniającą się formę, która może pomieścić wiele jednostek z ich odmiennym doświadczeniem. Wskazuje to jednocześnie na to, że istnieje wiele teorii i żadna z nich nie jest absolutną prawdą, to hipotezy z dowodami na ich poparcie i na ich zaprzeczenie. Potwierdza to tym samym moje przekonanie, że warto znać różne modele i teorie, ale podchodzić do nich w sposób krytyczny, koncentrując się na charakterystyce własnej straty i przebiegu żałoby.

2.2.16. Robert Neimeyer i Janice Winchester Nadeau (1999, 2001)

Neimeyer i Nadeau (2001) uznali, że centralnymi aktywnościami w żałobie są: tworzenie i rekonstrukcja znaczeń. Celem tych aktywności jest redefinicja tożsamości osoby po stracie oraz redefinicja sposobów angażowania się w życie. Model narracyjny i konstruktywistyczny (ang. *narrative and constructivist model*) inaczej nazywany modelem tworzenia znaczeń (ang. *meaning-making model*) przyjmuje, że jednostka współtworzy własne rozumienie otaczającego ją świata za pośrednictwem narracji wydarzeń ze swojego życia, na które mają wpływ jej przekonania i światopogląd. Co to oznacza?

Model tworzony jest przez trzy działania: 1) aktywną konstrukcję narracji; 2) integrację przeszłości, teraźniejszości i przyszłości; 3) transformację bólu. W ramach pierwszego działania ważny jest proces aktywnego angażowania się w konstruowanie nowych narracji. Ich celem jest pomaganie jednostce nadać sens stracie. Drugie działanie ma na celu połączenie przeszłości z teraźniejszością i przyszłością. Oznacza to uznanie znaczenia tego, co zostało utracone, i zrozumienie, w jaki sposób może istnieć więź z tym, kogo już nie ma. Chodzi też o aktywne wspomnianie i uczenie się na doświadczeniu. Trzecie działanie zachęca do postrzegania żałoby jako procesu transformacyjnego, w którym w aktywny sposób nadawane jest znaczenie, co może prowadzić do rozwoju osobistego, zwiększenia rezyliencji i życiowej mądrości.

Neimeyer uznaje, że model ten jest elastyczny i możliwy do wykorzystania w pracy z każdym rodzajem straty – od tych najbardziej traumatycznych, po te lżejsze. Dostrzega więc uniwersalność procesów biograficznych i konstruowania tożsamości w wyniku narracji, o czym na gruncie socjologii pisał wspomniany Walter.

2.2.17. David Kessler (2005)

Kessler jest uczniem Elizabeth Kübler-Ross i to determinuje jego przywiązanie do pięcioetapowego modelu zaproponowanego przez badaczkę (zaznaczę raz jeszcze, że nie proponowała go do żałoby *per se*). Poza tym jest bioetykiem,

autorem książek, określa siebie mianem specjalisty od żałoby, nie jest jednak badaczem ani naukowcem – co czyni jego obserwacje w moim poczuciu mniej wiarygodnymi. Jak już wspominałam, pięciofazowy model koncentruje się na uczuciach i emocjach (szoku i zaprzeczaniu, gniewie, targowaniu się, depresji i akceptacji), a dopisany przez Kesslera szósty etap jest czynnością. Dotyczy on odnalezienia sensu. Autor uznał, „że proces wracania do równowagi zawiera jeszcze bardzo istotny, szósty etap [...]”. Nie jest to ani arbitralna koncepcja, ani też obowiązkowy do realizacji krok. To po prostu działanie, które wiele osób podejmuje instynktownie [...]” (Kessler 2022: 11). Uważa on, że dopiero na szóstym etapie można „przekształcić żałobę w coś innego, ubogacającego i niosącego spełnienie” (Kessler 2022: 12). Podobnie jak Kübler-Ross widzi on w żalobie „potężne doświadczenie” i same negatywne odczucia. Trudno przyjąć taką wersję, jeśli doświadczamy straty inaczej. Jego zdaniem dopiero odnalezienie sensu „wrywa z uścisku żałoby”. Jest to trochę nielogiczne, jeśli weźmiemy pod uwagę to, że ten szósty etap jest etapem żałoby, jak więc ma nas „wrywać” z tejże?

O ile rozumiem, o co chodziło Kesslerowi, o tyle sposób formułowania teorii uważam za nietrafiony i czerpiący z innych badań, ale w sposób niekoniecznie jawny. Daje się to dostrzec chociażby w tym zdaniu: „Możemy się rozwijać, a także poszukiwać sposobów na dobre i szczęśliwe życie, wzbogacone lekcjami miłości otrzymanymi od osoby, która odeszła” (Kessler 2022: 13). Rozwój i szczęśliwe życie powiązane są z teorią wzrostu potraumatycznego, a „lekcje miłości” wynikają z postrzeganiem żałoby jako efektu istnienia więzi i siły odczuwanej (wzajemnie) miłości. Mam poczucie, że dla wielu osób pomysł ten wydaje się trafiony (szczególnie jeśli do tej pory znały jedynie model pięciofazowy), ale jest on zlepkiem różnych teorii, których autorów Kessler nie podaje – a przydałoby się.

Czym jest odnajdywanie sensu zdaniem Kesslera? Jest to rodzaj działania, który w sposób metaforyczny lub dosłowny czyni stratę mniej bolesną, bo wynika z kreatywnego wykorzystania cierpienia i obrócenia go w coś „namacalnego”. Pobrzmiwają w tym wyjaśnieniu różnorodne działania arteterapeutyczne, ale też zakładanie organizacji zajmujących się jakimś problemem, tematem, obszarem, który łączymy ze zmarłą osobą. Może to być coś mniej spektakularnego, jak chociażby wspominanie kogoś zawsze, kiedy wydarzy się coś dla nas ważnego. Na odnajdywaniu sensu bazują więc wszelkie działania terapeutyczne dotyczące rozmaitych strat. Czy można zatem uznać, że jest to szósty etap żałoby? Uważam, że nie. Odnajdywanie sensu jest działaniem, które nie ma większego związku z pozostałymi pięcioma etapami, a nawet gdyby miało, to może przebiegać obok, jednocześnie z nimi. Stanowi więc osobny konstrukt i tak należałoby go traktować, by nie wprowadzać nikogo w błąd. Jednak żeby to dostrzegać, trzeba znać różne

teorie w stopniu wystarczającym do ich porównywania i dokonywania krytycznej analizy oraz rozumieć strategie publikacyjne i to, że renoma pięciu faz jest na tyle duża, że gwarantuje zainteresowanie książką (jeśli nie chęć poznania nowej fazy, to chociaż skrytykowania).

2.2.18. Margaret Stroebe i Henk Schut (1999, 2010)

Stroebe i Schut (1999, 2010) opisują oscylowanie w żałobie od „orientacji na stratę” do „orientacji na odbudowę”. Model podwójnego procesu (ang. *dual process model, DPM*), skupiony jest na dwóch kategoriach stresorów związanych z żałobą: 1) wynikających ze straty i 2) wynikających z przywracania ładu. Pierwsza orientacja polega na przyglądaniu się, z jakimi negatywnymi emocjami musi konfrontować się jednostka. Może to obejmować myśli i wspomnienia związane ze zmarłą osobą, wyrażanie smutku i tęsknoty, a także kwestionowanie sensu dalszego życia. Ma ona na celu doprowadzenie do zintegrowania rzeczywistości straty i nadania jej znaczenia.

Druga orientacja koncentruje się na obserwowaniu zmian, jakich jednostka dokonuje, by dostosować się do życia bez osoby zmarłej. Odnosi się do momentów, w których jednostka pogrążona w żałobie koncentruje się na praktycznych i emocjonalnych zmianach koniecznych do przystosowania się do życia bez zmarłej osoby. Może to obejmować konkretne zadania, takie jak zarządzanie aspektami finansowymi i prawnymi, reorganizacja codziennego życia, rozwijanie nowych umiejętności. Wpisuje się w to również praca emocjonalna, taka jak redefiniowanie swojej tożsamości, tworzenie nowych więzi emocjonalnych i odnajdywanie sensu życia po stracie.

2.2.19. Alan D. Wolfelt (2007)

Wolfelt (2007: 21–23) jest specjalistą do spraw żałoby, autorem wielu publikacji na ten temat i edukatorem – w książce *The Wilderness of Grief* prezentuje koncepcję sześciu potrzeb opłakiwania/żałoby (ang. *six needs of mourning*). Tłumaczy przy tym, że w podróży przez żałobę nie ma map, są jednak czasami pewne wspólne ścieżki i sześć głównych potrzeb żałoby. W przeciwieństwie do etapów lub faz nie są przewidywalne ani uporządkowane. Mogą odzywać się w sposób przypadkowy, czasami dwie lub trzy jednocześnie. Zajmowanie się nimi zależy tylko od jednostki i jej sił oraz gotowości do poświęcenia uwagi danej potrzebie. Pierwszą z nich jest akceptacja rzeczywistości śmierci. Wolfelt zaznacza w tym miejscu, że czasami wydaje się jednostce, że coś rozumie, ale w sercu nadal nie

przyjmuje do wiadomości faktu śmierci kogoś ukochanego i to na tej drugiej kwestii należy skupić swoją uwagę. Druga potrzeba dotyczy pozwolenia sobie na odczuwanie bólu straty. Trzecia odnosi się do wspominania utraconej osoby. Czwarta polega na pracy nad nową tożsamością już bez ukochanej osoby. W piątej potrzebie chodzi o poszukiwanie sensu, w szóstej zaś o otrzymywanie ciągłego wsparcia od innych. Gotowość do ekspresji swoich emocji i myśli może pomóc w poradzeniu sobie z potrzebami, a otwartość i dzielenie się wspomnieniami mogą je zaspokoić.

Nie jest to nowa teoria, ale Wolfelt konstruuje ją z czułością i wrażliwością na potrzeby osób w żałobie. Nie zamyka doświadczenia żałoby w ramie teoretycznej, pokazuje natomiast potrzebę wsparcia społecznego, dzielenia się, rozmowy.

2.2.20. George Bonanno (2009)

Bonanno (2009) poza krytyką modeli fazowych stworzył własny model trajektorii żałoby (ang. *grief trajectory model*). Autor podkreśla znaczenie rozpoznawania oraz szanowania indywidualnych różnic w procesie żałoby. W ramach tego modelu wyróżnia się cztery trajektorie, którymi mogą podążać osoby w żałobie: rezyliencji, przewlekłej (chronicznej) żałoby, opóźnionej żałoby oraz powrotu do zdrowia.

Pierwsza trajektoria charakteryzuje się tym, że jednostka ma zdolność radzenia sobie ze stratą przy względnej stabilności emocjonalnej i utrzymaniu normalnego funkcjonowania w różnych obszarach życia. Jednostki takie doświadczają smutku i żalu, ale potrafią sobie z nimi poradzić i stopniowo odzyskać równowagę. Wynika to z polegania na swoich wewnętrznych zasobach (umiejętności regulacji emocjonalnej, poczuciu koherencji) lub na swoich zewnętrznych zasobach (sieć wsparcia społecznego). Druga trajektoria daje się opisać jako intensywne i uporczywe cierpienie, które utrudnia codzienne funkcjonowanie i dobre samopoczucie. Jednostka może odczuwać przytłaczające emocje, w tym niekontrolowany gniew lub „natrętne” poczucie winy, które nie zmniejszają się z czasem. Mogą pojawiać się trudności z zaakceptowaniem rzeczywistości straty, nadaniem sensu swojemu życiu bez zmarłej osoby i ponownym zainwestowaniem energii w nowe projekty. W ramach trzeciej trajektorii mówi się o późnych i niespodziewanych reakcjach. Jednostka może początkowo mieć poczucie normalnego funkcjonowania i pozornego braku emocjonalnego cierpienia. Jednak po pewnym czasie może niespodziewanie doświadczyć intensywnego bólu psychicznego i ostrych objawów żałoby. Takie opóźnienie może być spowodowane początkowym unikaniem bolesnych emocji, brakiem wsparcia społecznego lub nagromadzeniem

czynników stresogennych. Ostatnia trajektoria charakteryzuje się początkowym wysokim poziomem stresu, który stopniowo zmniejsza się z czasem, aby ustąpić miejsca powrotowi do „normalnego” funkcjonowania. Jednostka może doświadczać intensywnych i bolesnych emocji na początku żałoby, ale stopniowo radzi sobie z nimi i odzyskuje równowagę.

Wśród czynników indywidualnych wpływających na trajektorie żałoby należy wymienić: osobowość, wrodzone lub wyuczone strategie radzenia sobie, rezyliencję oraz historię życia danej osoby. Innymi rodzajami czynników wpływających na te trajektorie są czynniki relacyjne (charakter i jakość relacji ze zmarłym, wsparcie społeczne, dynamika rodziny), czynniki kontekstowe (jak okoliczności śmierci, współistniejące stresory, dostępne zasoby) oraz czynniki kulturowe (normy, rytuały, przekonania dotyczące śmierci i żałoby). Jednostki, które rozwinęły skuteczne strategie radzenia sobie (szukanie wsparcia, wyrażanie emocji, rozwiązywanie problemów), mogą być lepiej przygotowane do radzenia sobie z żałobą niż osoby, które mają tendencję do unikania, rozmyślania lub obwiniania się. W przypadku kiedy dochodzi do naglej, gwałtownej, przedwczesnej lub z jakichś względów stygmatyzowanej śmierci, radzenie sobie może być trudniejsze. Podobnie jak w przypadku obecności współistniejących stresorów (trudności finansowe, problemy zdrowotne, konflikty rodzinne), może nastąpić przeciążenie zdolności adaptacyjnych jednostki, co utrudni jej proces żałoby. Jednocześnie dostęp do odpowiednich zasobów (wsparcie psychologiczne, urlop żałobny, praktyczna pomoc) może ułatwić adaptację do straty w trajektoriach odporności lub powrotu do zdrowia.

Warto zauważyć, że model ten pozwala dostrzegać różnorodność reakcji na stratę, bez narzucania sztywnych ram i oczekiwań. Ważne jest też to, że trajektorie nie są stałe – jednostka może przechodzić z jednej do drugiej. Możliwe jest też przebywanie w kilku trajektoriach jednocześnie.

2.2.21. Terry L. Martin, Kenneth J. Doka (2010), Charlene DeShea Bagbey Darian (2014)

Martin i Doka (2010) znani są przede wszystkim w kontekście „typowych dla płci” oznak żałoby, ale w ramach swoich badań zdołali też opracować model adaptacyjnych stylów żałoby (ang. *adaptive grieving styles model*, AGS). Autorzy wyróżnili w jego ramach żałobę intuicyjną i instrumentalną. Jednostki intuicyjne ich zdaniem kierują swoją energią afektywnie, a jednostki instrumentalne poznawczo. Te pierwsze wyrażają emocje poprzez płacz oraz dzielą się nimi z otoczeniem. Instrumentalne jednostki, które reprezentują przeciwny koniec kontinuum, doświadczają swojej żałoby inaczej i reagują na wiele unikatowych sposobów, m.in. stosując

adaptacyjne strategie typu: angażowanie się w aktywność fizyczną, upamiętnianie osób, które utracili, poprzez aktywność i rozwiązywanie problemów w odpowiedzi na stratę. Ważne jest zaznaczenie w tym miejscu również tego, że oba style znajdują się w spektrum, co znaczy, że jednostki intuicyjne mogą znacząco różnić się między sobą w sposobach reagowania na stratę i podejmowanych aktywnościach, tak samo jak jednostki instrumentalne. Reakcji na stratę autorzy również wyróżnili kilka: fizyczna (somatyczna), afektywna (emocjonalna), kognitywna, duchowa i behawioralna. Reakcje fizyczne objawiają się przez ból odczuwany w ciele, reakcje emocjonalne dotyczą odczuwania różnych stanów emocjonalnych, kognitywne odnoszą się do braku koncentracji, obsesyjnych myśli, dezorientacji, apatii, prób racjonalizowania lub poszukiwania sensu. Reakcje duchowe to takie, które związane są z poszukiwaniem sensu i znaczenia straty oraz zmian w wyznawanych przekonaniach. Reakcje behawioralne to te, które objawiają się płaczem oraz różnymi zachowaniami obsesyjnymi, poszukiwawczymi, ekspresyjnymi itp. (por. Gross 2016: 21–22).

Darian (2014) zaprezentowała model adaptacyjnej dynamiki żałoby (ang. *model of adaptive grieving dynamics, MAGD*), który syntetyzuje cztery typy powiązanych ze sobą reakcji żałoby zgodnie z ich funkcją adaptacyjną i włącza je jako niezbędne elementy interaktywnego modelu skoncentrowanego na osobie przeżywającej żałobę. Te cztery dynamiczne reakcje to: lamentowanie, pocieszanie, łagodzenie i integrowanie. Razem mogą służyć jako „kompas” do nawigacji po wszelkiego rodzaju stratach, pomagając uzyskać większą świadomość własnych preferencji, mocnych stron i rozwijających się problemów. Zaangażowanie się we wszystkie cztery dynamiki żałoby w sposób znaczący i skuteczny jest zdaniem autorki esencją adaptacyjnej żałoby. Stosowane razem reakcje te zapewniają uwolnienie, poczucie ulgi i wytchnienie od cierpienia oraz pomagają odtworzyć życie i relacje, dostosowane do osobistych, społecznych i środowiskowych zmian spowodowanych stratą. Konkretnie reakcje żałoby (emocje, wzorce myślenia, zachowania, zmiany fizjologiczne, percepcje duchowe itp.) mieszczą się w jednej lub więcej z czterech kategorii. I tak, w ramach lamentowania pojawia się doświadczanie i wyrażanie bólu, cierpienia lub zniechęcenia związanych z żałobą. W pocieszaniu ważne jest doświadczanie i wyrażanie tego, co satysfakcjonujące, podnoszące na duchu, a nawet przyjemne w procesie żałoby. Kierunek wyznaczany przez łagodzenie jest sposobem na tłumienie cierpienia, unikanie związanych ze stratą zmian i przytłaczającej rzeczywistości, która wpływa negatywnie na fizyczność, emocje, psychikę oraz duchowość jednostki. W ramach integrowania potrzebne jest dostrzeganie zmian, które wynikają ze straty, i włączanie ich do codziennego życia. Autorka podobnie jak w przypadku modelu Martina i Doki proponuje ruchomy, dynamiczny model adaptacyjny, dlatego wymieniam ją obok tych autorów.

2.2.22. Joanne Cacciatore (2010)

Cacciatore (2010) jest badaczką, która doświadczyła straty dziecka i skonfrontowana z rzeczywistością teorii żałoby postanowiła zaangażować się w badania w tym obszarze oraz pomóc innym. Stworzyła ona teorię emocjonalnych mięśni żałoby (ang. *The Emotional Muscles of Grief Theory*), która zakłada, że żałoba nie jest czymś, co zanika, ale pozostaje stałe, jak ciężar, który dźwigamy. Z czasem, angażując się w żałobę (co można postrzegać jako „podnoszenie ciężaru” każdego dnia), jednostki budują siłę emocjonalną lub niezbędne do tego „mięśnie”. Pomysł ten jest podobny w swoim założeniu do prezentowanego już modelu Tonkin, z tą różnicą, że wskazuje na osobę, która zmagą się z żałobą, i na jej rozwój. Koncentruje się więc nie tyle na samej żałobie, ile na tym, kto jej doświadcza i w jaki sposób doświadcza zmian, rozwoju.

Cacciatore w ramach swojej teorii uznała, że: 1) żałoba jest czymś stałym, nie musi znikać, nie musi się zmniejszać, nie ma też przebiegu liniowego; 2) rozwój emocjonalny jednostki przebiega za sprawą dobrowolnego zaangażowania: zamiast unikać emocji, aktywnie angażuje się w żałobę, uznaje ją, odczuwa i pracuje z nią (tym samym buduje emocjonalne/psychologiczne mięśnie i rozwija zdolność do „dźwigania ciężaru”); 3) wzmocniona zdolność radzenia sobie pojawia się z czasem (nie oznacza to, że żałoba jest mniejsza, lżejsza lub mniej znacząca, ale że osoba staje się silniejsza i może udźwignąć jej ciężar); 4) akceptacja uczuć bez ukrywania emocji – ponieważ ważna jest akceptacja żałoby jako trwałej części nowego życia i nowej tożsamości (nie jest to coś, co należy „naprawić”, zarządzać tym lub wyeliminować, ale raczej można to zintegrować).

Razem z Mellissą Flint (2012) przyglądały się również modelowi ATTEND (ang. *attunement, trust, touch, egalitarianism, nuance, and death education*), który jest interdyscyplinarnym paradygmatem wsparcia opartym na uważności. Obie badaczki uznały, że model ten skoncentrowany na dostrojeniu, zaufaniu, dotyku, egalitaryzmie, niuansowości i edukacji tanatycznej może wspierać potraumatyczny wzrost i moderować negatywne skutki traumatycznej żałoby.

2.2.23. Marie S. Dezelic i Gabriel Ghanoum (2013)

Model żałoby skoncentrowany na znaczeniu (ang. *meaning-centered grief model*), zaproponowany przez Marię Dezelic i Gabriela Ghanouma (2013) jest egzystencjalnym podejściem do rozumienia zachodzących zmian w procesie żałoby i oparty został na podstawach logoterapii i analizy egzystencjalnej Viktora Frankla, teorii zorientowanej na znaczeniu i terapii egzystencjalnej. W ramach

tego modelu połączone zostały różne teorie (w większości już wymienione), by w elastyczny sposób wykorzystać te podejścia jako elementy składowe trwającej przez całe życie żałoby. Autorzy zauważają, że proces, którego doświadczają jednostki, nigdy nie jest taki sam – ma unikatowy i zindywidualizowany charakter, co sprawia, że nie jest możliwe replikowanie dokładnie takich samych procesów.

Jednostka, doświadczając straty, przechodzi różne fazy i stadia. Ponieważ rozpatrywany przypadek dotyczy żałoby skomplikowanej, żaden z modeli nie oferuje wyjścia/zakończenia żałoby, w związku z tym autorzy proponują „ciągłą fazę żałoby”, która nie jest skończonym etapem. Jest raczej fazą, która trwa przez całe życie jednostki pogrążonej w żałobie, w której jednostka stale pracuje nad przyswojeniem straty i ponownym nawiązaniem kontaktu z życiem i możliwościami nadawania sensu. To właśnie w tej fazie jednostka może 1) odzyskać sens, uzyskać dostęp do 2) zasobów duchowych – unikatowej esencji jednostki i pracować nad 3) uzdrowieniem poprzez sens, pamięć, odbudowę i reaktywację. Odzyskiwanie sensu przebiega jako proces uczenia się utrzymywania smutku w życiu, przy jednoczesnym uzyskaniu dostępu do sensu i zdrowienia. Zasoby duchowe obejmują m.in.: samoświadomość i odkrycia, odpowiedzialność, wolność działania z wyborem, wolę znalezienia sensu, kreatywność i wyobraźnię, miłość, świadomość śmiertelności, współczucie i wybaczenie oraz poczucie humoru. Jednostka pogrążona w żałobie otrzymuje pomoc i wsparcie w procesie uzdrawiania i odzyskiwania równowagi w przypadku różnych poziomów wielowymiarowego bólu, poprzez cztery obszary: sens, pamięć, odbudowę i reaktywację. Ten złożony i wielowymiarowy model pokazuje, jak kreatywnie można połączyć różne podejścia do żałoby, tworząc coś, co wyrasta ponad dotychczasowe ustalenia.

2.2.24. Chris Paul (2000–2017)

Paul jest niemiecką terapeutką, autorką i wykładowczynią skupiającą się na żałobie, kryzysie, poczuciu winy i godności człowieka. Stworzyła w ramach swojej pracy kalejdoskop żałoby (niem. *Kaleidoskop des Trauerns*), który jest ujęciem kołowym doświadczenia żałoby. Kalejdoskop oferuje realistyczny, łatwy do zrozumienia obraz, w którym osoby w żałobie mogą odnaleźć siebie. Pokazuje wiele różnych reakcji i możliwości radzenia sobie. Koło podzielone jest na sześć różnokolorowych trójkątów (faset), z których każdy odpowiada innym emocjom, stanom, działaniom. Pomarańczowy oznacza przetrwanie, ciemnoszary to zrozumienie rzeczywistości straty, różowy to uczucia, zielony dopasowanie, jasnożółty pozostanie w kontakcie, a niebieski porządkowanie. Co to oznacza w praktyce?

Po pierwsze to, że proces żałoby jest wyczerpujący, nieprzewidywalny oraz zindywidualizowany. Pomarańczowa faseta ma przypominać kamizelkę odblaśkową. Przetrwanie jest intuicyjne, nie wymaga myślenia, ale warto zdawać sobie sprawę z tego, że czemuś służy. Chodzi o nabranie sił, odpoczęcie – jak tylko jest to możliwe – od żałoby. Przetrwanie mogą zagwarantować: rozproszenie, muzyka (głośna), oglądanie telewizji, alkohol, internet, rzucenie się w wir pracy, cisza, rozmowa, poszukiwanie bliskości, wycofanie, sen, wyłączenie się, sport, wyjście na łono natury, myślenie o pięknych rzeczach, agresja, modlitwa, wspieranie innych, ucieczka, życie przeszłością, zaprzeczanie przeszłości. Te działania mogą wydawać się sprzeczne, ale każdy z nas ma inne sposoby przetrwania, a chodzi o to, żeby uruchomić takie pokłady rezyliencji, które będą wsparciem (Paul 2024: 19).

Faseta ciemnoszara zwiastuje zrozumienie rzeczywistości. Ma odzwierciedlać ciemność i przytłaczającą naturę uświadomienia sobie, że ktoś umarł. Paul tłumaczy, że trudno jest to zrozumieć. Pomocna bywa możliwość zobaczenia i dotknięcia umierającej lub zmarłej osoby, co wspomaga uświadomienie sobie rzeczywistości śmierci. Również rozmowa o tym pomaga zrozumieć rzeczywistość śmierci. Na tej drodze wspierają: możliwość opowiedzenia historii pożegnania, wysłuchania jej od innych, wymiana poglądów, dostęp do informacji o tym, co i jak spowodowało śmierć danej osoby (pozwala stworzyć spójną, zrozumiałą historię, narrację) (Paul 2024: 20–21). Faseta różowa to uczucia – intensywne i delikatne zarazem, silne i czułe. W procesie żałoby pojawia się szereg emocji: rozpacz, gniew, bezsilność, ból, ulga, strach, zazdrość, wdzięczność, tęsknota, miłość i inne. Wszystkie one są ważne i pomagają poradzić sobie ze stratą. Każde uczucie potrzebuje przestrzeni na wyrażenie – w postaci łez lub wycofania, krzyku, klótni, milczenia, odwiedzin grobu, prowadzenia pamiętników i dzienników żałobnych, tworzenia pudełek ze wspomnieniami (*memorybox*) czy albumów ze zdjęciami, opowieści i rytuałów, choroby somatycznej, duszności (Paul 2024: 21–22).

Faseta zielona oznacza dostosowanie, bo wokół zawsze jest coś zielonego. Po śmierci bliskiej osoby życie ulega zmianie. Jednostki po stracie muszą dostosować się do tych zmian. Są zmuszone znaleźć nowe sposoby radzenia sobie ze sobą i życiem. Zmiany te wpływają również na reakcje wszystkich osób w otoczeniu. Należy pogodzić się z faktem, że niektórzy ludzie przestają się z osobą w żałobie witać, a inni odpowiadają nieproszonymi radami. Potrzeba siły, aby odnaleźć się w zmienionym życiu oraz wypróbować nowe role i zachowania (Paul 2024: 23).

Kolejna faseta jest jasnożółta, ponieważ dla wielu osób pogrążonych w żałobie więź ze zmarłym jest niczym „promień słońca”. Po śmierci człowieka należy wyzbyć się wszelkich więzi fizycznych i zadowolić się wyobrażonymi i domniemanymi czynnikami łączącymi – wspomnienia i anegdota mogą pozwalać na

poczucie więzi. Sny o zmarłych i percepcja „znaków” mogą wywoływać poczucie wewnętrznego połączenia. Niektórzy postrzegają zmarłych jako dobre duchy lub aniołów stróżów, którzy stają się widoczni w kluczowych momentach i udzielają rad. Ten aspekt żałoby wiąże się z poszukiwaniem tego, co powinno pozostać, a co może zniknąć. Autorka uważa, że osoby pogrążone w żałobie, które czują pozytywną i wzmacniającą więź ze zmarłym, mogą być otwarte na życie i ludzi w nim obecnych (Paul 2024: 24–25).

Ostatnia faseta – niebieska – ma przywoływać skojarzenie z niebem jako czymś naturalnym, zawsze obecnym, aż niezauważalnym. Proces żałoby nie tylko niesie ze sobą intensywne emocje, ale także wyzwala w mózgu szczytową sprawność działania! Każde poszukiwanie nowego sensu życia jest ćwiczeniem umysłowym. Osoby pogrążone w żałobie próbują klasyfikować, oceniać, porządkować to, co je spotkało (Paul 2024: 25–26). Żałoba postrzegana w ten sposób jest procesem uwzględniającym bardzo wiele aspektów, otwartym, dynamicznym, a do tego poetyckim, czyli przemawiającym do wyobraźni.

2.2.25. Julia Samuel (2018)

Samuel pracuje z osobami po stracie i jej wieloletnie doświadczenie w tym obszarze przyczyniło się do powstania idei „filarów wzmocnienia” (ang. *pillars of strength*). Jej zdaniem są to kluczowe struktury wspierające i umożliwiające odbudowę życia po stracie (Samuel 2018: 235). Istnieje osiem filarów i są to:

1. Relacja ze zmarłą osobą.
2. Relacja ze sobą.
3. Sposoby wyrażania żałoby.
4. Czas.
5. Umysł i ciało.
6. Ograniczenia.
7. Struktura.
8. Skupienie (Samuel 2018: 236).

Relacja z osobą, która umarła, ma znaczący wpływ na odczuwany przez nas ból po stracie. Im ważniejsza i głębsza była to relacja, tym trudniej pogodzić się z jej zerwaniem. Samuel zwraca uwagę na to, że więź tę można kontynuować, ważne jest jednak, by znaleźć sposób na jej uzewnętrznienie poprzez stosowanie różnorodnych praktyk jak gotowanie ulubionych posiłków osoby zmarłej, noszenie jej ubrań, odwiedzanie miejsca spoczynku, wspomnianie offline i online

(Samuel 2018: 237–238). Lisa M. Shulman (2019: 99) twierdzi, że „[r]ytuały żałoby zaczynają się odruchowo, bez świadomego zastanawiania się [...]”. Zachowania te pozwalają „wypełniać pustkę”, naśladować zachowania osoby zmarłej i sprawiają, że „[w] takich podtrzymujących naszą więź chwilach czuję się najbardziej żywa” (Shulman 2019: 100).

Drugi filar odnosi się do ważnego i często pomijanego aspektu relacji ze sobą. Samuel kładzie nacisk na to, by okazać sobie współczucie, mieć wyrozumiałość i sympatię do siebie, poznać swoje mechanizmy obronne. Istotne jest również dostrzeżenie, że w przypadku kiedy pojawia się kolejna strata, mogą powrócić myśli o poprzedniej. Nie znaczy to jednak, że coś zrobiliśmy źle. Autorka normalizuje tę sytuację. Sposoby na wyrażanie żałoby są czymś, co powinniśmy dopasowywać do naszych potrzeb. „Kluczowe jest znalezienie sposobu na połączenie z uczuciem, które mamy w sobie, nazwanie i wyrażenie go. Dzięki regularnemu działaniu tego typu konstruujemy wspierający filar naszego radzenia sobie z bólem, który zmienia się z czasem” (Samuel 2018: 239–240). Pojmowanie czasu w żałobie jest bardzo interesujące – Samuel mówi o odcieniach czasu w żałobie. Chodzi jej o to, że w żałobie można mieć poczucie zatopienia w czasie, że wiele rzeczy wymaga go od nas więcej energii. Podejmowanie decyzji trwa dłużej, a dodatkowo nasza zaplanowana przyszłość nie istnieje, bo nie ma w niej osoby, która zmarła. Coraz częściej poruszonym aspektem żałoby jest konieczność zadbania o własne ciało. Chodzi o to, by nie zapominać o nim – odżywiać się regularnie, relaksować się lub/i medytować, dbać o układ sercowo-naczyniowy poprzez różnego rodzaju aktywność fizyczną (Samuel 2018: 241). Ograniczenia oznaczają w tym modelu działania asertywne i umiejętność stawiania granic, mówienia „nie” w stosunku do rzeczy, które nas nie wspierają (Samuel 2018: 242). Struktura odnosi się do „chaosu żałoby” i potrzeby uporządkowania życia, zaczynając od najmniejszych elementów codziennej rutyny. Ustanowienie takiej struktury działania pozwala skupić się na dobrych zwyczajach. Ostatni z filarów ma również wydźwięk odnoszący się do *mindfulness* i dotyczy poszukiwania „centrujących” praktyk oddechowych i medytacyjnych. Ich celem jest doprowadzenie do odzyskania czucia w przypadkach otępienia zmysłowego.

2.2.26. Żałoba i wzrost potraumatyczny

Wzrost potraumatyczny (ang. *posttraumatic growth*, *PTG*) jest zjawiskiem dotyczącym osób z trudnym doświadczeniem, które przechodzą głęboką, pozytywną przemianę. Magdalena Felcyn-Koczewska i Nina Ogińska-Bulik (2012: 61) uważają, że „konsekwencje traumatycznego doświadczenia mogą mieć także charakter

rozwojowy”. W tym miejscu warto powrócić do definicji żałoby skomplikowanej, tłumaczonej również niesłusznie jako „patologiczny żal” (zob. Shulman 2019: 123) i powiązania doświadczenia nagłej, skomplikowanej straty z zespołem stresu pourazowego. Doświadczenie straty ma w sobie potencjał stresogenny i może mieć charakter traumatyczny. W konsekwencji jednostka będzie wykazywała zaburzenia po stresie traumatycznym (ang. *post traumatic stress disorder*, PTSD). Osoba w żałobie, podejmując różne działania mające na celu poradzenie sobie z następstwami straty, może doświadczyć pozytywnych zmian. Felcyn-Koczevska i Ogińska-Bulik (2012: 72) stwierdzają, że „[o]soby czerpiące korzyści z traumy nie tylko ujawniają twardość, która to właściwość osobowości prowadzi do rozwoju prężności, ale i tolerują trudne doświadczenie, pozwalając je sobie przeżyć”.

Problematiczne w tym ujęciu bywa dla osób w żałobie to, że po stracie bliskiej osoby słyszą o pozytywnym wzroście potraumatycznym, co wydaje im się absurdalne. Proces ten ma jednak sporo wspólnego z tymi, które zakładały, że należy w którymś momencie zacząć koncentrować się na poszukiwaniu sensu. Ujęcie to stosowane jest do różnych zdarzeń traumatycznych, nie tylko do przypadków żałoby.

2.2.27. Żałoba w ujęciu holistycznym, biologicznym (neurobiologicznym) oraz jako proces ewolucyjny przystosowujący (adaptujący) do straty

Cecilia La Rosa i Antonio Onofri (2017: 53) przekonują, że żałoba powoduje u wszystkich istot ludzkich „odpowiedzi”, które mają charakter emocjonalny i poznawczy. Dodatkowo rzeczne odpowiedzi bywają podobne – „płacz, złość, agresja ukierunkowana na siebie lub innych zostały napotkane we wszystkich populacjach [...]” (La Rosa, Onofri 2017: 53). Autorzy wskazują na pozorną nieadaptacyjność procesu żałoby, ponieważ z punktu widzenia negatywnego wpływu straty są przeszkodą. Jednakże „[b]ól towarzyszący żałobie jawi się [...] jako podtyp tych mechanizmów, których pierwotną funkcją jest utrzymywanie relacji społecznych uznawanych za kluczowe dla przeżycia i/lub reprodukcji” (La Rosa, Onofri 2017: 59). Zgodzenie się z tym, że proces żałoby jest procesem ewolucyjnym, pozwala inaczej popatrzeć na to, czego doświadczają jednostki, i dostrzec głęboki sens w tym, jakie są ich potrzeby – jeśli bowiem przyjąć, że żałoba wymaga wspólnotowego przeżywania i wsparcia społecznego, to potrzeba opowiadania o zmarłych, by mogli oni towarzyszyć osobom po stracie na dalszych etapach życia, nabiera jeszcze większego sensu.

Jakie inne konsekwencje wynikają z takiego ujęcia żałoby? Przykładowo jest nią możliwość spojrzenia na ten proces z punktu reakcji wewnętrznych organizmu. Stres spowodowany zmianą (w tym wypadku stratą) wpływa na mózg jednostki tracącej, ponieważ gwałtowne podwyższenie poziomu hormonów początkowo zwiększa jego plastyczność, ale utrzymując się, przyczynia się do zmniejszonej neurogenezy i prowadzi do upośledzania funkcji poznawczych. Lisa Shulman (2020) wskazuje, że traumatyczne uszkodzenie mózgu (ang. *traumatic brain injury, TBI*) może mieć formę fizyczną oraz emocjonalną. Ta druga będzie spowodowana stratą. Przypadki takie są trudne do rozróżnienia i w obu występują fizyczne i emocjonalne skutki w postaci „zmiany w poziomach cytokin prozapalnych, funkcji komórek odpornościowych i zmienności rytmu serca” (Shulman 2020). Warto wspomnieć też o kardiomiopatii takotsubo (nazywanej zespołem złamanego serca), która jest wyzwalana przez stresujące doświadczenia wynikające ze straty i stwarza realne zagrożenie zawału w ciągu pół roku po śmierci bliskiej osoby. Hormony stresu przyczyniają się w tym przypadku nie tylko do nieprawidłowej pracy mięśnia sercowego, wpływają również negatywnie na cały układ krążenia. Ale to nie wszystko – Harald Gündel z zespołem (2003) ustalili, że istnieje wiele korelatów neuronalnych żałoby, które należałoby zidentyfikować, by wyjaśnić fizjologiczne skutki żałoby (w tym wpływ na powstawanie nowotworów).

Na platformie Instagram 10.04.2025 roku pojawiła się rolka użytkownika Brendan Shaw (Instagram: *brendanshawgrief*), który przedstawia w bardzo obrazowy sposób to, co jeszcze nie do końca udaje się udowodnić naukowcom. Stwierdził, że odczuwanie bólu po stracie jest oznaką głębokiego, biologicznego procesu żałoby.

Twój mózg zbudował całe ścieżki neuronalne wokół nich, ich głosu, ich nawyków i ich miejsca w twoim życiu. I kiedy oni znikają, to nie znaczy wcale, że te ścieżki neuronowe znikają wraz z nimi. Twój mózg wysyła sygnały do osoby, której w rzeczywistości już nie ma. To trochę jakby uparcie próbować dodzwonić się na numer, który został odłączony. [...] To neurologiczne, bo część twojego mózgu całkiem dosłownie umiera wraz z nimi. [...] Więc jeśli czujesz, że brakuje jakiejś części ciebie, to dlatego, że tak faktycznie jest (Instagram: *brendanshawgrief*).

Jego wystąpienie w prosty sposób odnosi się do badań naukowych w obszarze neurobiologii, w ramach których podejmowane są próby zmapowania nie tylko wpływu straty i żałoby na organizm człowieka, ale też wszystkie procesy wewnętrzne, jakie zachodzą w wyniku pojawienia się takich zdarzeń.

Wiedząc już tak dużo o żalobie, potrzebne jest jeszcze szersze jej ujęcie. Dostarcza tego holistyczne podejście (ang. *holistic grief approach*), które charakteryzuje się tym, że traktuje proces żaloby kompleksowo. Przede wszystkim pozwala dostrzec, jak wpływa ona na każdy aspekt życia – myśli, uczucia, zachowania, zdrowie fizyczne i psychiczne, relacje. Integracja holistyczna pozwala zapewnić lepiej dopasowany sposób wspierania, podkreślając znaczenie uważności, duchowości, pracy z oddechem, zdrowego żywienia, ruchu oraz samoopieki jako tych elementów, które są niezbędne do osiągnięcia spokoju. Zachęca się przy tym jednostki w żalobie do wyrozumiałości względem siebie i czulej akceptacji, jednocześnie pielęgnowania połączenia ze światem wokół, naturą i umacniania pracy nad relacjami i osobistym znaczeniem (Linich 2021; strona: *DIY Wellness* 2024).

2.2.28. Żaloba jako: miłość, rana, ból, blokada (węzeł), choroba, utrata części siebie, zdrowienie, „odrastanie”, huśtawka, kameleon, mapa, droga, podróż, rzeka, ocean, kosmos, otchłań, labirynt, ciemny tunel, mrok, chaos

Metafory, chociaż nie tworzą sztywnych modeli, starają się pochwycić żalobę w pewne ramy, które również mogą być ograniczające. Na szczęście w przypadku metafor każdy może mieć własną i przynajmniej w tym jednym nikt nie będzie narzucał nam swojej (lepiej). Heike Mertins napisała książkę *Grief Is... Thoughts on Loss, Struggle and New Beginings*, w której „żaloba jest jak...” – na każdej stronie coś innego. Jest więc: absurdem, zabawna, robieniem kawy bez wody, nieprzytomnym chodzeniem po domu, życiem w świecie pozbawionym sensu, czekaniem, opóźnianiem decyzji, w twoim sercu, fizyczna, tonięciem w ruchomych piaskach, leżeniem, jedzeniem kanapek, liczeniem, sprzątaniem i wyrzucaniem, uciekaniem, poważnymi wahaniami nastroju, płakaniem (Mertins 2017). Żaloba może być absolutnie wszystkim i jak absolutnie wszystko. Nie powinno więc nikogo dziwić to, że jest ich tak dużo i są tak różne.

Z moich obserwacji wynika, że w ostatnich latach dużą popularnością cieszy się stwierdzenie, że „żaloba jest ceną, jaką płacimy za miłość” – nie jest ono słuszne w stosunku do wielu osób, które są w trudnych relacjach z osobą zmarłą (nie ma w tych relacjach miłości), a żaloby doświadczają. Recenzując książkę King o żalobie w świecie zwierząt, w której autorka nagminnie przypisuje wszystkim miłość, pisałam, że lepszym, bardziej otwartym na wszystkich określeniem jest „więź” (Lange 2019c). Tę popularność metafory miłości podsyca również książka Svenda Brinkmanna (2020) *Grief. The Price of Love*, w której

autor stara się wskazać, że to, co powyżej określano było potrzebą społeczną, jest w rzeczywistości indywidualną potrzebą relacyjną, koncentrującą się na miłości. Chwytność tej metafory jest zrozumiała – bo romantyzuje relacje międzyludzkie i czyni je „ładniejszymi”, a tym samym wymagającymi opłakania. Zagrożeniem w tym przypadku jest niedostrzeganie innych emocji, które budowały tę relację, i jako pomijane mogą komplikować proces żałoby. Nasze relacje nie są zwykle jednowymiarowe, są złożone – w tym złożone z wielu emocji.

Droga, podróż, rzeka, ocean, kosmos, labirynt, ciemny tunel, rollercoaster – wszystkie zakładają jakiś rodzaj ruchu, podążania za czymś, bycia niesionym przez coś, przy jednoczesnym poczuciu zagrożenia, niepokoju. Richard Gross (2024: 35) uważa, że metafora podróży „jest najbardziej wszechstronną metaforą żałoby”. W książce Tanji Pajevic (2016: 201) pojawia się motyw stawiania kroków, nawet tych najmniejszych, by wreszcie „dostrzec światło na końcu ciemnego tunelu”. Pajevic uważa, że brak kulturowych norm sprawił, że nie umiemy sobie radzić ze stratą, a żałobę maskujemy, licząc jednocześnie, że znajdziemy kogoś, kto powie nam, co mamy zrobić, żeby nie bolało. Pytanie o to, jak pozbyć się bólu żałoby, jest popularne i często widoczne na grupach dla osób po stracie. Każda z wymienionych wyżej metafor odnosi się w mniejszym lub większym stopniu do czasu i podejmowania aktywności – nawet tych najmniejszych. Chodzi bowiem o to, że brak aktywności w tej metaforze postrzegany jest jako stagnacja i coś negatywnego, czym wcale być nie musi.

Z postrzeganiem żałoby jako podróży można spotkać się w ujęciu Sarah Hahn Campbell (2017), która uznała, że w podróży przez żałobę – postrzeganą jako przestrzeń do oswojenia, zwiedzenia, zrozumienia – potrzebna jest mapa. Zaznacza przy tym, że „[...] mapy są bezużyteczne w ciemności i we mgle, ale być może moja mapa chociaż trochę pomoże. Choćby tylko przynosząc pocieszenie, że ktoś inny odwiedził te miejsca, ktoś inny przeżył i stworzył tę mapę” (Campbell 2017: 5). W innym miejscu dodaje, że cudze ślady stóp ratowały jej życie, więc może i jej mapa ze słów przyczyni się do uratowania kogoś doświadczającego żałoby (Campbell 2017: 6). Skąd pomysł na mapę i podróż? Autorka doświadczyła straty partnerki, którą symbolicznie wpisała w ciąg związany z liczbą 8 i odniosła do wyznaczania kierunków oraz róży wiatrów. Jej koncepcja podróży zakłada więc działanie na metaforach w celu wyznaczania rzeczywistych i emocjonalnych kierunków eksplorowania tego, co powoduje w niej ta nagła strata. Celem podróży jest dotarcie do miejsca, w którym okazuje się, że mapa jest gotowa, a dwa uczucia, „smutek i radość naśladują siebie nawzajem: oba splątują czas” (Campbell 2017: 197). Dla Campbell końcem podróży jest możliwość

zapomnienia tego, co wie o śmierci, i zatopienie się w beztrioskiej radości, bez myślenia o mijającym czasie.

W swoich badaniach dotyczących doświadczenia żałoby po dziecku starałam się zebrać ustalenia i z nich zbudować swego rodzaju mapę. Znajdowały się na niej miejsca z działaniami, które przynoszą ulgę, nadają nowy sens istnieniu, były też miejsca związane z rodzajem straty – niektóre z nich bardziej przerażające od innych (Lange 2020: 404–406). Porównywałam moment straty do znalezienia się w chaotycznym świecie po katastrofie, który ma liminalny charakter (Lange 2020: 404). W późniejszym czasie z pomocą sztucznej inteligencji stworzyłam krótki film wyjaśniający moją metaforę żałoby – która jest jednocześnie biologiczna i dynamiczna, wymaga pracy w postaci zadawania pytań i porządkowania. W metaforze tej odniosłam się do mózgu, w którym w konsekwencji doświadczenia straty połączenia neuronalne rozbłyskują, by zgasnąć i zanurzyć się w totalnej ciemności. Proces żałoby jest przywracaniem tego światła, które w nas zgasło (FB: *LangeL*).

Również Megan Devine (2021: 76) dostrzega potrzebę poszukiwania drogi (tu akurat w kontekście modeli żałoby). Proponuje „[d]rogi środka polegającą na dawaniu świadectwa bólowi i cierpieniu”. Jednocześnie łączy ten wybór z decyzją o kultywowaniu miłości do osób utraconych, w przeciwieństwie do dwóch pozostałych opcji związanych albo z „odcięciem” od zmarłych, albo z „utknięciem” w miłości do kogoś, kto już nie żyje.

Procesualne ujmowanie żałoby wiąże się również z postrzeganiem jej jako rany, bólu, choroby, blokady lub procesu zdrowienia. Nieostre wydaje się określanie, co jest bezpośrednią przyczyną powstania rany, zaistnienia choroby, blokady lub pojawienia się bólu, ważne jest natomiast to, że z każdym z tych problemów musimy postąpić podobnie – uleczyć, rozwiązać. Uważam, że traktowanie tego procesu jako rany, bólu lub choroby wiąże ją ze stratą, która negatywnie wpływa na postrzeganie żałoby jako czegoś, co jest anomalią, którą trzeba leczyć, by „wrócić do zdrowia”. Dopiero metafora zdrowienia pozwala na lepsze uchwycenie tego, po co jest żałoba i że sama w sobie nie ma ani negatywnego, ani pozytywnego bieguna. Pojawia się dlatego i po coś. Metafory tego typu również pokazują, że żałoba w jakiś sposób mija. Po ranie może pozostać blizna, choroba i ból mogą być chroniczne, ale opanowane. O uleczej mocy żałoby napisała Julia Samuel (2018: XVIII), zwracając uwagę na paradoks żałoby, który polega na „znalezieniu sposobu na życie z bólem, który umożliwia nam zdrowienie”. Autorka przekonuje również, że „ból jest agentem zmiany” (Samuel 2018: XIX). Jej zdaniem żałoba wymaga od nas zaangażowania w regularne praktyki, które wspierają nas fizycznie i emocjonalnie (Samuel 2018: 235), a które zostały już powyżej opisane.

Dla Dorothy P. Holinger (2020: XXIX) żałoba jest jak kameleon. Nie tylko może występować pod różnymi formami, nakładać się na inne emocje i stany, ale też jest inna za każdym razem i dla każdego. Trudno trafić na dwie podobne. Ale jest też jak chmura, bo czasami odpływa, znika z pola widzenia, by po jakimś czasie wrócić. Również Roland Schulz (2020: 270) powołuje się na zmienność żałoby, korzystając z metafor huśtawki i chaosu – pisze:

Chaotyczną dynamikę tego procesu [...] porównują mianowicie do huśtawki na placu zabaw. Po jednej stronie jest ta część żałoby, która spogląda wstecz: to jest żałoba zmagająca się z twoją śmiercią, przychodząca falami, oplakująca życie spędzone z tobą i zorientowana na przeszłość. [...] Po drugiej stronie huśtawki znajduje się ta część żałoby, która spogląda w przód: to jest żałoba zmagająca się z konsekwencjami twojej śmierci, która oplakując życie spędzone z tobą, szuka nowej więzi, nie uchyla się od przemian i ukierunkowana jest na przyszłość [...] (Schulz 2020: 270).

W pracy z osobami w żałobie często stosuję metafory związane z utratą części siebie, ale w kontekście natury – mówię o drzewie, które w wyniku nawałnicy, burzy, wichury straciło konar i w miejscu utraty tegoż ziele pustką. Inną metaforą jest metafora ziemi, która na skutek kataklizmu rozstępuje się i tworzy szczelinę, a ta również wydaje się przerażająca i obca. W obu przypadkach chodzi jednak o to, że w szczelinie może wyrosnąć drzewo, kwiat, może do niej napadać deszcz i powstanie staw, który prędzej lub później zapełni się życiem. Utrącony konar nie odrośnie, ale w powstałej w ten sposób dziupli może pojawić się życie za sprawą owadów, ptaków lub innych stworzeń, które stworzą tam swoje gniazda i siedliska. Obie metafory nie są wskazaniem dotyczącym „zastąpienia” kogoś/czegoś, ale pokazaniem, że bycie „pękniętym”, „niekompletnym” nie jest jednoznaczne z byciem niepotrzebnym lub martwym. Życie nadal trwa, nawet jeśli jednostka ma wrażenie, że już się skończyło. Przyglądanie się naturalnemu biegowi rzeczy bywa kojące i nie wymaga od jednostki zbyt wiele. Może więc ją wspierać, bez wymagania od niej konkretnej aktywności.

2.3. Płeć (i rodzaj) żałoby

Kolejna grupa twierdzeń doprowadzających do nieporozumień w kwestii żałoby związana jest z rodzajami żałoby, w tym z omówionymi już podziałem na żałobę normalną i patologiczną oraz poruszonymi w tym podrozdziale żałobą męską i kobiecą. Podobnie jak w przypadku stadiów żałoby, pierwotne rozróżnienie

– normalna i patologiczna – okazało się krzywdzącym ograniczeniem, co w efekcie doprowadziło do niechęci przejawianej w stosunku do terapeutów, którzy zbolalym osieroconym jednostkom nakazują zmianę nastawienia (i uczuć), ponieważ ich żałoba już dawno powinna minąć. Wątek ten często pojawia się na forach internetowych (zob. *Forum „Dlaczego?”*) i jest powodem utyskiwań na osoby świadczące pomoc psychologiczną (zob. Lange 2021).

Obserwując rozmaite fora i strony dla osób po stracie, zauważyłam sugestie zamieszczane przez administratorki (głównie są to kobiety, chociaż nie wyłącznie) odnośnie do sposobów wspierania osób w żałobie. Jedną z wielokrotnie powtarzanych zasad jest zalecenie, by nie oceniać. Inna z często pojawiających się informacji, które z radością odnajdywałam w sieci, dotyczyła kwestii zrozumienia dla indywidualnego procesu, jakim jest oplakiwanie utraconej osoby – zgodnie z tym przekonaniem każdy żałobę przechodzi inaczej i należy to uszanować. Właśnie tego podejścia szukałam na polskich stronach po pierwszych rozmowach z badanymi, które źle wspominały swoje zetknięcia z terapeutami(-kami). Ważne w tym miejscu jest przyjęcie faktu, że „żałoba potrzebuje czasu” – nie należy jej ponaślać (zob. Lange 2021).

Wracając do podziału na żałobę normalną i patologiczną, należy ponownie zaznaczyć, że jest to podział sztuczny i nie odzwierciedla rzeczywistości osób po stracie. Problem z takim rozróżnieniem pojawia się już na poziomie pierwszego z zastosowanych kryteriów, czyli czasu trwania żałoby. Nie da się w sposób prosty określić, jak długo powinna trwać żałoba, żeby nie stała się żałobą patologiczną. Jest to kwestia absolutnie indywidualna, próbowano jednak rozpiąć ją na skali od zera dni do trzech lat – kolejne badania ten czas wydłużały. W tym okresie żałoba może przybierać różne formy i przebiegać ze zmiennym nasileniem. Urszula Bielecka (2012) zwraca uwagę na to, że w literaturze przedmiotu wyrażana jest „przewaga terminów opisujących zaburzone przeżywanie straty”. Zdaniem autorki „odzwierciedla [to] stopień koncentracji [...] autorów na patologii przy jednoczesnym ujednoliceniu pojęcia normy w doświadczeniu interpersonalnej straty” (Bielecka 2012: 63). Bielecka wskazuje, że pierwsze problemy pojawiły się już na poziomie charakteryzacji żałoby przez Zygmunta Freuda (1992) (zob. Lange 2021). Jego koncepcja – podobnie jak wspomniane wcześniej inne modelowe i temporalne ujęcia żałoby – wsiąknęła w struktury pojęciowe nauk społecznych, nie napotykając większego oporu. Można zastanawiać się, dlaczego pewne z hipotez są przyjmowane przez środowiska naukowe i praktyków bez wzbudzania poważnych wątpliwości. Chodzi tutaj m.in. o wspomnianą już przy okazji „tabu śmierci” fragmentaryzację spojrzenia. Każda hipoteza może okazać się prawdziwa, jeśli badanie jest przeprowadzone na jednolitej grupie. Piszą o tym Lauren J. Breen

i Moira O'Connor (2007) w artykule *The Fundamental Paradox in the Grief Literature: A Critical Reflection*. Autorki zwracają uwagę na to, że od pewnego czasu widoczny jest rozłam w badaniach nad żałobą. Z jednej strony dostrzega się jej złożoność i zależność od wielu czynników, z drugiej jednak usiłuje się opisywać ją w dwóch wymiarach – jako zachowania normalne lub patologiczne. Paradoxs ten zauważyli też w latach osiemdziesiątych Collin Murray Parkes i Robert Stuart Weiss (1983: 170) w książce *Recovery from Bereavement*. Ich zdaniem coś, co zostanie nazwane żałobą patologiczną, może być po prostu ekstremalną formą żalu, który jest efektem szczególnie trudnych i niesprzyjających okoliczności (Parkes, Weiss 1983: 15–16). Według Breen i O'Connor (2007) źródeł tego paradoksu należy upatrywać w trendach medykaliźacyjnych żałoby, których celem jest stworzenie kategorii diagnostycznych, co w konsekwencji miałoby ułatwiać interwencje psychologiczne i psychiatryczne oraz czynić usługi terapii i wsparcia skuteczniejszymi – a także, jak sądzę, dającymi się zmierzyć (zob. Lange 2021).

Bielecka w swoim artykule wymienia szereg przekonań, które były przez długi czas akceptowane i nie podlegały dyskusji, z czasem jednak poddano je krytyce, co pozwoliło szerzej spojrzeć na temat żałoby. Były to przekonanie, że: 1) „rozpacz jest nieuniknioną reakcją po stracie” (wraz z oczekiwaniem, że osoby po stracie będą odczuwały intensywne cierpienie); 2) „cierpienie jest koniecznym doświadczeniem w normalnej żałobie; brak obecności cierpienia prowadzi do patologii żałoby”; 3) „niezbędna jest konfrontacja ze stratą i przepracowanie myśli i emocji, które jej towarzyszą, szczególnie tych negatywnych”; 4) „normalna żałoba kończy się wyzdrowieniem i powrotem do stanu sprzed straty”; 5) „pozytywne emocje nie występują w okresie żałoby; ich obecność jest wyrazem negowania straty i ukrywania cierpienia”; 6) „ważne jest, aby osoba w żałobie zrezygnowała z więzi z osobą zmarłą i nawiązała nowe relacje”; 7) „żałoba zachodzi w określony sposób, w którym można wyróżnić fazy”; 8) „u osób, których bliscy są terminalnie chorzy, żałoba zaczyna się z momentem antycypowania śmierci”; 9) „osoby w żałobie powinny odnaleźć znaczenie poniesionej straty”; 10) „prawidłowe radzenie sobie ze stratą jest oparte na świadomej konfrontacji ze śmiercią bliskiej osoby” (a negatywne skutki są efektem wyparcia) (Bielecka 2012: 63). Zacytowane tu przekonania opisuje również Bonanno (2009), który w swojej książce *The Other Side of Sadness: What the New Science of Bereavement Tells Us about Life after Loss* zaleca otwarte podejście, wskazując na znaczenie indywidualnego poziomu rezyliencji w procesie radzenia sobie ze stratą (zob. Lange 2021).

Drugi aspekt, czyli próba przypisania żałoby i sposobu jej przeżywania do płci, ma daleko idące konsekwencje, z którymi ścierałam się praktycznie przy każdej rozmowie. Popularność przekonania o zależności przebiegu żałoby od płci

jest zaskakująca. Praktycznie każdy artykuł na portalach informacyjnych dotyczący kwestii żałoby zakłada jej związek z płcią. Tymczasem badania przeprowadzone przez Terry'ego L. Martina i Kennetha J. Dokę (2000, 2010) dowodzą, że taki podział nie ma sensu. Żałoba przypisywana kobietom, czyli o przebiegu emocjonalnym, może występować także wśród mężczyzn. Żałoba przypisywana mężczyznom, czyli zakładająca działanie i angażowanie się w aktywności, również nie jest charakterystyczna tylko dla mężczyzn. Nie istnieje więc zależność od płci, ale od konstrukcji emocjonalnej jednostki. Ten nowy podział wskazuje wyraźnie na to, że sztywne przypisanie pewnych zachowań określonej płci w konsekwencji nie pozwala mężczyznom na wyrażanie swojego bólu i cierpienia po stracie, a kobiety, które nie potrzebują emocjonalnego odreagowania sytuacji straty, postrzegane są jako nieczułe i niekobiece, często nawet oziębłe (zob. Lange 2021), a ich żałoba oceniana jest jako maskowana lub nieobecna. Martin i Doka opracowali wyniki swoich badań w formie trzech wzorów zachowań: intuicyjnego, instrumentalnego oraz mieszanego (o czym pisałam w kontekście modeli żałoby). Nie wchodząc zbyt głęboko w rozważania o typach osobowości, można uogólnić dla jasności tego wyводу, że pierwszy ze wzorców popularny jest wśród osób intuicyjnych i uczuciowych, które w mniejszym stopniu korzystają z represyjnych sposobów radzenia sobie z żałobą i są bardziej emocjonalne. Drugi wzorec występuje częściej wśród osób analizujących i twardo stąpających po ziemi, charakteryzuje się natomiast częstszą represyjnością sposobów radzenia sobie ze stratą i mniejszą emocjonalnością. Ostatni ze wzorców może występować we wszystkich typach osobowości, jeśli przejawia się w umiarkowanym represjonowaniu żałoby i umiarkowanej emocjonalności (Martin, Doka 2000: 87–97).

Płeć osoby w żałobie ma znaczenie o tyle, że jest z nią powiązany proces socjalizacji do ról płciowych, a co za tym idzie – do kulturowo przypisanych danej płci sposobów radzenia sobie z trudnymi sytuacjami, w tym z żałobą. Kulturowe sposoby przeżywania żałoby zawsze zakładały odmienną praktykę mężczyzn i kobiet. Nie jest jednak uprawomocnione mówienie o żałobie męskiej i żeńskiej w kontekście jej rodzajów. Martin i Doka twierdzą, że „o ile wzorce żałoby są bezsprzecznie pod wpływem płci, nie są one nią zdeterminowane” (Martin, Doka 2000: 99–100). Bogusław Stelcer (2012: 570) uważa, że „[m]ężczyźni i kobiety odczuwając podobny, jeśli nie ten sam ból, odmiennie doń podchodzą i reagują inaczej” (zob. Lange 2021).

Dlaczego rozróżnienie na żałobę kobiecą i męską uważam za problematyczne? Przede wszystkim dlatego, że często wyklucza mężczyzn z procesu przeżywania straty, dyskredytuje ich sposoby radzenia sobie z nią oraz – co uważam za największy problem – sprawia, że posądza się ich o mniejsze zaangażowanie

w relację, mniejszą miłość i mniejszą więź. Martin i Doka wspominają o konsekwencjach takich jak: wzajemne oskarżanie się, brak zrozumienia drugiej osoby i jej poziomu emocjonalności czy wreszcie rozpad związku, rodziny. Powołują się jednocześnie na badania związane ze śmiercią dziecka (także w wyniku poronienia), które wykazują na bardziej intensywne przeżywanie żałoby wśród matek (Martin, Doka 2000: 101–102). Spekulatywne przekonania o intensywności więzi matek, a także ich bardziej emocjonalnych reakcjach nie potwierdziły się w moich badaniach, chociaż byłam nieustannie konfrontowana z przekonaniem, że „to drugie” albo nie przeżywało żałoby, albo „mniej kochało” dziecko. Docho-
dzi więc do absurdalnych stwierdzeń, wynikających z przeświadczenia, że tylko kobieta może odczuwać stratę dziecka, bo to ona z tym dzieckiem była związana (fizycznie i psychicznie). Jedna z badanych na moje pytanie o reakcje partnera na poronienie powiedziała, że to ona straciła dziecko, a nie on. Zaznaczę, że taki płciowy rozłam pojawił się we wszystkich moich rozmowach, także tych nierejestrowanych. Niestety reprezentacja (w kontekście ilościowym) mężczyzn w moich badaniach utrwala przekonanie o braku żałoby wśród ojców (w przypadku poronień lub śmierci okołoporodowej) lub braku ich chęci do dzielenia się tym doświadczeniem. Dopiero możliwość wysłuchania poszczególnych opowieści ojców po stracie (kontekst jakościowy) daje świadomość, że kwestia ta zależy od wspomnianej już socjalizacji do ról płciowych. Jest wtórnie determinowana przez kulturę i narzucane przez nią normy (zob. Lange 2021).

2.4. Żałoba jako zaburzenie psychiczne

Amerykańskie Towarzystwo Psychiatryczne (*American Psychiatric Association*, APA) we wcześniejszej wersji DSM, czyli *Diagnostycznym i statystycznym podręczniku zaburzeń psychicznych* (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*) wykreśliło żałobę, jako jeden z objawów depresji, uznając, że wszelkie symptomy występujące po stracie są naturalną reakcją. Czas uznawania takich symptomów za normalne (a tym samym brak leczenia) to dwa miesiące. W DSM-5 (APA 2013) doszło jednak do ponownego wpisania żałoby na listę objawów depresji. Uzasadniano to m.in. tym, że nikt nie wie, skąd wziął się zapis o dwóch miesiącach, skoro lekarze i terapeuci wskazują na rok do dwóch lat. Po drugie, żałoba jako powszechnie uznawany poważny stresor psychospołeczny może wywoływać epizody depresyjne. Konsekwencją takiego zaburzenia są: myśli samobójcze, pogorszenie funkcjonowania społecznego (w tym zawodowego) oraz stanu zdrowia, obniżone poczucie własnej wartości, również zwiększenie ryzyka

pojawienia się zespołu trwałej żałoby skomplikowanej. Po trzecie, depresja związana z żałobą występuje u osób, które wcześniej miały epizody depresyjne – jest ona uwarunkowana genetycznie. Po czwarte, depresja wynikająca z żałoby „reaguje” na te same terapie psychospołeczne i farmakologiczne co inne rodzaje depresji (Grohl 2013) (zob. Lange 2021).

Propozycja ponownego wpisania żałoby do DSM spowodowała lawinę krytycznych reakcji w środowisku psychiatrycznym (Chouinard i in. 2011; Maj 2012; Pies 2012, 2014; Shear i in. 2011; Wakefield i in. 2007; Wakefield, First 2012). Myślę, że cała ta sytuacja jest związana z potrzebą nauk medycznych (w tym psychiatrii) do korzystania z jasnych wytycznych – kryteriów, modeli, wzorów. Osoby pracujące z żałobą, wrażliwe na potrzeby swoich klientów(-ek), wiedzą jednak, że żałoba wymyka się klasyfikacjom. Możemy przyjmować pewne modele lub kryteria, ale nie jest powiedziane, że sprawdzą się one w danej sytuacji. Tymczasem DSM (ani żadna inna klasyfikacja tego typu) nie mówi, co zrobić z przypadkiem, który nie mieści się w wytycznych. Głosy specjalistek i specjalistów zostały wysłuchane – ich „materiał dowodowy” oparty na badaniach doprowadził do wpisania żałoby na listę okoliczności powiązanych z depresją. Pojawił się tam jednak zapis o żalobie skomplikowanej (zob. Lange 2021) (omawiałam ją w podrozdziale 2.1.20).

Warto więc zadać pytanie, czy żałoba jest, czy nie jest naturalną reakcją na stratę (i to każdą stratę – nie musi to być strata związana ze śmiercią). Uważam, podobnie jak Stephen Wilkinson (2003), że jest, a łączenie depresji z żałobą sprzyja stygmatyzacji osób jej doświadczających. Przeciętny człowiek nie rozróżni objawów żałoby od objawów depresji – co nie dziwi, bo sami(-e) specjaliści(-stki) mieli(-ały) z tym problem. Nie przeszkodziło im to w uznaniu tej trudności za okoliczność sprzyjającą ponownemu wpisaniu żałoby na listę DSM. Sądzę, że piętnowanie żałoby i łączenie jej z depresją nie służy ani jednej, ani drugiej. Dodatkowo wskazuje na niezrozumienie złożoności i zawilości procesów straty i żałoby wraz z ich podobieństwem np. do depresji (zob. Lange 2021).

Renata Kleszcz-Szczyrba (Kleszcz-Szczyrba, Gałuszka 2016: 115) dostrzeżę, że postępująca kolonizacja „przez medycynę różnych dziedzin życia społecznego nieprzynależnych medycynie [...] powoduje, iż proces żałoby jest coraz bardziej pozbawiany swojego naturalnego wymiaru”. Dodaje również, że na przestrzeni kilku lat APA skróciło czas normalnej żałoby. Dziwne jest to o tyle, że wyniki badań prowadzonych właśnie w obszarze żałoby wskazują na to, iż nie można ustalić takiego temporalnego wyznacznika dla reakcji związanych ze stratą. Badaczka wskazuje również na poważne zagrożenie płynące ze skracania czasu żałoby normalnej – pisze ona:

Warto zauważyć, iż w przyszłości proces żałoby może zostać pozbawiony swojego naturalnego wymiaru, bo jeśli reakcja żałoby wydłuży się poza okres wyznaczony standardami medycznymi, będzie traktowana jako nieprawidłowość i poddawana leczeniu. Paradoks tego leczenia polegać może na tym, iż farmakologicznie tłumione będzie to, co w procesie żałoby w sposób naturalny powinno zostać odreagowane, a zatem dopuszczone, przeżyte, zasocjowane. Także wartość naturalnego wsparcia społecznego może zostać poważnie osłabiona, bo jeśli coś nazwane zostanie chorobą, społeczeństwo prawdopodobnie wycofa się z pomocy w przekonaniu, iż jest niekompetentne w jej udzieleniu (Kleszcz-Szczyrba, Gałuszka 2016: 115).

Jest to jeden z bardzo ważnych argumentów przeciwko traktowaniu żałoby jako zaburzenia. Autorzy DSM najwyraźniej zapominają o tym, że żałoba jest nie tylko reakcją emocjonalną, psychologiczną na stratę – nie tylko osobista (czy osobnicza), ale też społeczna i kulturowa. Nie można więc doprowadzić do sytuacji, w której tylko medycyna zajmuje się tym obszarem życia człowieka (zob. Lange 2021). Tym bardziej że zwrot ku czułości i uważności wskazuje na potrzebę społeczną zlikwidowania pośrednictwa medycznego w śmierci i żałobie. Potrzebne jest przywrócenie żałoby społecznym rytuałom i praktykom indywidualnym.

2.5. Gatunek żałoby, czyli zwierzęca wspólnota doświadczenia straty

Ostatnim ważnym dla mnie aspektem na drodze do oswojenia śmierci i żałoby jest uznanie ich naturalności i powszechności. W literaturze tanatologicznej można natrafić na przekonanie, że żałoba wraz z jej kulturową oprawą jest (podobnie jak rozumienie śmierci) dostępna tylko gatunkowi ludzkiemu – wspominałam już o tym w rozdziale pierwszym. Przybiera ono zwykle formę podobną do słów Heleny Haškovcovej (1978):

Spośród wszystkich żywych istot jedynie człowiek ma świadomość śmierci. Przywilej lekkiej śmierci jest udziałem zwierząt. Zwierzęta nie zdają sobie sprawy ze swej śmiertelności, toteż ten fakt nie ma żadnego znaczenia dla ich egzystencji. Zwierzę czuje na pewno na sobie „oczy śmierci”, lecz tylko bezpośrednio przed jej nadejściem (Haškovcova 1978: 19).

Przytaczam te słowa, ponieważ wydały mi się one znaczące w kontekście moich rozważań i świetnie oddają fałszywy charakter przekonania, że jedynie

ludzie mają świadomość swojej śmiertelności, a tym samym mogą doświadczać żaloby oraz żalu po stracie. Implikacji takiego podejścia jest wiele, nie są one jednak przedmiotem tego opracowania i dlatego nie rozwijam tej myśli dalej. Przejdę natomiast do wypowiedzi Johna Bowkera (1996: 32–33) – uznaje on, że „materiał zebrany przez antropologów nie może być wykorzystany do wsparcia tezy, że w efekcie uświadomienia sobie śmierci ludzie wynaleźli religię, aby w ten sposób skompensować trwogę”. Wypowiedź ta była odpowiedzią na twierdzenie Davida Premacka, że małpy nie boją się śmierci. Odmawianie więc zwierzętom innym niż ludzie świadomości śmierci (czy samoświadomości), a tym bardziej możliwości odczuwania żalu po stracie ustawia człowieka ponad naturą, czyniąc ze świadomości śmierci i doświadczenia żaloby „twory wyłącznie kulturowe”.

Z pożytkiem dla wszystkich w ostatnich latach pojawia się coraz więcej książek i artykułów naukowych relacjonujących obserwacje prowadzone w świecie zwierząt, które potwierdzają przekonanie o tym, że także zwierzęta odczuwają stratę – na dodatek spektrum zachowań z nią związanych jest równie szerokie, jak u ludzi (King 2018; Howard 2017). Trudno mówić o zwierzęcej kulturze związanej z pochówkami i kultem przodków, można natomiast dostrzec pewne zachowania, które wskazują na pamięć o zmarłych. Takie zachowania wykazuje większość gatunków tak zwanych „zwierząt domowych”, ale również wiele z tych „żyjących dziko”. Badania w świecie zwierząt podważają przeświadczenie o istnieniu drabiny bytów, a to trudna do zaakceptowania sytuacja, co rozumiem. Bo jak taki kot lub pies może odczuwać stratę opiekuna(-ki) czy innego stworzenia (niekoniecznie tego samego gatunku)? Dlatego emocje osób zwierzęcych, ich zachowania w sytuacjach różnego rodzaju sprawiają, że jest coraz więcej publikacji (a tym samym badań), które potwierdzają stwierdzenie lub dyskutują z przekonaniem, że istnieje między nami więcej podobieństw, niż gotowi byliśmy kiedykolwiek przyznać (Dröscher 1997, 2018; Heinrich 2014; King 2018; Safina 2018; Trzeciak 2018).

Wspominałam już, że powodem pojawiania się żaloby jest istnienie więzi. Wiąż natomiast jest jedną z podstawowych cech wielu gatunków zwierząt, którą inicjuje pojawienie się młodych. W zależności od gatunku – chociaż bardziej chodzi tu o typ wychowywania potomstwa – albo młode przywiązują się do rodziców/opiekunów, albo na odwrót. Jeśli młode rodzą się samodzielne, mogą podążać za rodzicem (w tym wypadku przeważnie matką) i to one najpierw przywiązują się do rodzica, a rodzic z czasem do nich. Jeśli młode rodzą się niesamodzielnie, muszą pozostawać w gniazdach do czasu osiągnięcia względnej samodzielności pod opieką – w tym przypadku to rodzice (często i samiec, i samica) muszą przywiązywać się do dziecka, żeby wracać do gniazda z pożywieniem

(Derrickson, Breitwisch 1992; Dröscher 1997). Oczywiście ta biologiczna więź – najbardziej organiczna – może łączyć się z emocjami. Temple Grandin i Catherine Johnson (2011: 248) uważają, że „emocje służą przetrwaniu” – ujęłabym to bardziej dobitnie – więź zapewnia przetrwanie. Emocje mogą być wynikiem działalności hormonów, które działają w organizmie, i tak widok (a czasami zapach lub smak – nie zapominajmy, że w świecie zwierząt matki wylizują swoje młode – oraz dotyk) małego dziecka (bez względu na gatunek) powoduje chęć zaopiekowania się nim. Mowa jest tutaj o reakcji na coś, co nazywa się „schematem dziecięcości” (Lorenz 1976: 141). Jest to określenie, które dotyczy wyglądu dziecka (praktycznie każdego gatunku), a zawiera się w następujących cechach: nieproporcjonalnie duża głowa, wysokie czoło, zaokrąglona twarz, duże oczy, małe nos i podbródek, pulchne policzki, elastyczna i miękka skóra. Konrad Lorenz – behawiorysta, psycholog zwierząt – zwrócił uwagę na to, w jaki sposób reagujemy na taki wygląd, już w 1943 roku. Thomas R. Alley zweryfikował trafność tej propozycji wśród ludzi. W artykule z 1983 roku twierdzi, że dorośli są bardziej opiekuńczy i mniej agresywni wobec istot przejawiających cechy związane ze schematem dziecięcości, niż względem osób o wyglądzie bardziej odpowiadającym osobom dorosłym. Teoria ta jest często stosowana w marketingu i reklamie – o czym też warto pamiętać.

Wracając jednak do sedna, biologiczne reakcje, o których wspomniałam, zachodzą w nas wszystkich – w książce Marty Alicji Trzeciak (2018) pojawia się wiele przykładów na to, w jaki sposób hormony wpływają na nasze zachowania opiekuńcze oraz jakie czynniki mogą sprzyjać wydzielaniu tych hormonów (lub je zaburzać). Zdaję sobie sprawę z tego, że dyskusyjne może być pojęcie świadomości u zwierząt, a co za tym idzie – ich świadomej żałoby, która będzie powiązana ze świadomością śmierci. Jednakże po przeprowadzeniu małego eksperymentu (pytałam różne osoby w nieoczekiwanych dla nich momentach o to, jak rozumieją śmierć i czy o niej myślą), weryfikującego założenie o ludzkiej świadomości śmierci, dochodzę do wniosku, że ponownie dokonano uogólnienia i na sprawę patrzono z bardzo wąskiej perspektywy. To, że część ludzi – szczególnie tanatologicznie zaangażowanych – ma świadomość śmierci, nie znaczy, że nie istnieje prawdopodobnie dużo więcej takich, którzy nie wiedzą, czym jest śmierć i nie interesują się nią, póki nie muszą. W ramach anegdoty o naszym humanocentrycznym zadufaniu wspomnę o konferencji tanatozoologicznej, która odbyła się w czerwcu 2024 roku w Kyoto i była transmitowana online. Za cel postawiono sobie zebranie w jednym miejscu naukowców(-czyn) zajmujących się tematyką żałoby w świecie zwierząt. Jedną rzecz w tym spotkaniu była bardzo znacząca – poza jedną badaczką, która jest antropolożką i zgłębiła pojęcie żałoby, wszystkie

pozostałe osoby reprezentowały stanowisko, że choć reakcja na stratę może pojawiać się u zwierząt, to nie rozumieją one, czym jest śmierć. Przekonanie to starano się udowadniać analogią do rozumowania małych dzieci, do poziomu rozwoju mózgu itp. Dopiero po pojawieniu się pytań: „Czy ludzie rozumieją, czym jest śmierć?” oraz: „Jak ty rozumiesz śmierć i jaki to ma wpływ na twoją żałobę?” doszliśmy do konsensusu, że rozumienie, czym jest śmierć, nie jest niezbędne, by odczuwać stratę i być w żałobie. Nie jestem jednak przekonana, że to ustalenie zostanie z uczestnikami(-czkami) na dłużej.

Emilia Zimnica-Kuzioła (2017: 29–30), przytaczając raport CBOS-u z 2012 roku (CBOS, 2012), wskazuje na zawarte w nim wyniki dotyczące odpowiedzi na pytania o myślenie o przemijaniu. Okazuje się, że aż 72% Polaków odpowiedziało, że myślą o śmierci, ale większość z nich (52%) czyni to rzadko. Zauważalny jest również spadek „refleksyjności nad śmiercią” w stosunku do badań z 2001 roku. Istotną informacją jest to, że aż 28% badanych stwierdziło, że nie zastanawiali się nad śmiercią chyba nigdy. W związku z powyższym założenie o ludzkiej świadomości śmierci uwzględniające ludzkość w ogóle poczytuję za nietrafione. Uwidoczniło się to również podczas okresu przymusowej izolacji spowodowanej pandemią i pojawieniem się wirusa COVID-19 – ta nagła konfrontacja z możliwością zachorowania i śmierci sprawiła, że temat własnej śmiertelności dotarł do szerokich rzesz społeczeństwa. Jednakże z chwilą poluzowania ograniczeń powróciła „beztroska”, która przejawia się m.in. w zaprzeczaniu pandemii i przyjmowaniu najróżniejszych teorii spiskowych.

Być może z czasem pojawi się więcej dowodów w formie rzetelnie przeprowadzonych badań, które dowiodą różnorodności zwierzęcych rodzajów żałoby. Na ten moment musimy pozostać z lekko anegdotycznymi badaniami Barbary J. King (2018), które przywołują poza badaniami naukowymi relacje opiekunów(-ek) zwierząt. Istotną kwestią w postrzeganiu zwierzęcej żałoby jest uświadomienie sobie, że spektrum emocji u osób zwierzęcych jest podobne do ludzkiego. Jest to niekiedy podważane – uznajemy oczywistość odczuwania pozytywnych emocji (szczęście), ale powątpiewamy i natychmiast wspominamy o antropomorfizacji, jeśli ktoś mówi o emocjach negatywnych (smutek) (Bekoff 2010). Jest to ewidentna dyskryminacja, której źródeł należy upatrywać w postrzeganiu rozwoju organizmów przez pryzmat „drabiny bytów” i ewolucjonizmu. Tymczasem Emil Cioran (1995: 92) zauważa:

O ile smutek ma uzasadnienie zarówno w rozumowaniu, jak i w obserwacji, to radość nie opiera się na niczym, rodzi się z mrzonek. Nie sposób się radować czystym faktem istnienia, za to smutek opada nas, gdy tylko otworzymy oczy. Postrzeganie

jako takie przyprawia o ponurość; niech zaświadczą zwierzęta. Zdaje się, że tylko myszy bywają radosne w sposób niewymuszony.

Nie twierdzę, że Cioran miał rzetelną wiedzę na temat zwierząt, jednakże uważam jego przemyślenia za ciekawe w kontekście debat o emocjonalności zwierząt. Szczególnie jeśli wrócimy jeszcze do kwestii świadomości śmierci, która wzbudza tyle kontrowersji. Jules Howard (2017: 240) dochodzi do konkluzji, że istnieje swoiste kontinuum (spektrum), w ramach którego wszystkie istoty przejawiają „jakieś” rozumienie śmierci, ale każda z nich rozumie ją w specyficzny dla siebie sposób. Nie chodzi tylko o świadomość śmierci między poszczególnymi gatunkami, ale jednostkami – może się więc zdarzyć, że jakaś konkretna osoba zwierzęca będzie miała identyczną świadomość śmierci co jakiś bardzo konkretny człowiek. Vitus B. Dröscher (2018: 186) jest skłonny tylko nielicznym zwierzętom (takim jak słonie, delfiny, szympansy) „przyznać prawo” świadomości śmierci, innym „znane są tylko instynktowne, automatyczne reakcje lękowe wobec tak zwanych czynników wyzwalających strach”. Carl Safina (2018: 104) dochodzi do jeszcze innego wniosku, mianowicie że „do odczuwania żalu nie jest konieczne rozumienie pojęcia śmierci”. Żywi on przekonanie, że jeśli pośród ludzi istnieje różnorodność opinii dotyczących śmierci, a kluczowym aspektem tego rozumienia jest uznanie, „że tak naprawdę nie umiera się nigdy”, to nie da się wykluczyć, że zwierzęta również rozumieją śmierć (Safina 2018: 104). Kołakowski (2021: 69) twierdzi, że „nie mamy żadnej intuicji nicości – podobnie jak intuicji istnienia”. Te słowa uważam za znaczące, ponieważ wskazują na brak definicji innych niż binarne, przeciwstawne wyobrażenia: jestem – nie ma mnie, żyję – nie żyję.

Sławomir Drogoś (2001) napisał:

Im bardziej świadoma siebie jest jednostka, tym bardziej jest ona świadoma śmierci i tym większym absurdem jej się ona wydaje. Uznanie jej konieczności zakłada odczucie, że jest ona niekonieczna. Ludzki problem śmierci to sprzeczność wiedzy i wiary, pełni i pustki, nadziei i beznadziei, destrukcji i tworzenia (Drogoś 2001: 126).

Wspominam o tej kwestii z dwóch względów – po pierwsze dlatego, że pojawianie się charakterystycznych zachowań po doświadczeniu straty nie jest typowe dla gatunku ludzkiego (por. Lange 2019b). Istnieją podobieństwa wynikające z biologicznych uwarunkowań organizmów i chociaż można mówić o indywidualnych wariacjach tych zachowań, to są one wspólne prawdopodobnie wszystkim organizmom żywym, a z pewnością tym, które nawiązują więzi. Te biologiczne

uwarunkowania mogą wpływać na to, jaki żałoba będzie miała przebieg. Po drugie, wykluczanie z rozważań o żałobie kwestii biologicznych prowadzi do wspomnianego już mylnego przekonania, że żałoba jest czymś, co ma wyłącznie wymiar kulturowy i społeczny, a więc tylko na tej płaszczyźnie powinna być rozważana. Uważam, że próby wyłączenia aspektów biologicznych oddalają nas od sedna problemu i nie pozwalają dostrzec mnogości sposobów radzenia sobie ze stratą.

3.

DLACZEGO ŚMIERĆ MOŻE BYĆ DOBRA?

Gdyby ciało naprawdę było martwym,
pozostawałoby w stanie, w jakim jest w chwili,
kiedy człowiek przestaje oddychać.
Przyjęte więc powszechnie pojęcie śmierci
rozmija się z prawdą
(Mulford 2022: 170)

Staralam się wykazać w poprzednich dwóch rozdziałach, że w obszarze tana-
tologii jest wiele utrudniających, zniechęcających twierdzeń/mitów, które sprzy-
jają dezinformacji, chaosowi oraz przekonaniu, że śmierć zawsze jest zła. Trudno
więc się dziwić, że tak wiele osób nie chce myśleć o niej i skończoności jako ta-
kiej, póki definitywnie okaże się, że powinny. Przechodzenie przez te wszystkie
wątki, zawiłości, nieścisłości a często ewidentnie błędne stwierdzenia nie pozwa-
la „polubić” śmierci ani uznać jej za dobrą. Mam jednak nadzieję, że udało mi
się pewne kwestie pokazać w szerszym kontekście. Być może to, co napisałam,
pozwoli komuś ten obszar dla siebie ośwoić na tyle, by chociaż akceptować fakt
istnienia jakiegoś końca.

Kluczowym dla mnie zadaniem powinno być jednakże dla mnie odpowie-
dzenie na pytanie – dlaczego śmierć może być dobra? Nie pytam, czy śmierć
może być dobra. Wiem, że może. Ba! Wiem, że może być pozytywna, wyjaśni-
łam to już we wprowadzeniu. Interesuje mnie jednak bardziej to, dlaczego i na
jakiej podstawie można uznawać śmierć za dobrą? A z pojęciem dobrej śmierci
będzie powiązanych kilka obszarów. Po pierwsze, kwestia podejścia do umiera-
nia, śmierci i żałoby. Pozbywanie się mitów, porządkowanie teorii, krytyczna ana-
liza modeli – to wszystko, co opisałam w poprzednich rozdziałach – mają duży
wpływ na postrzeganie tego ważnego doświadczenia w trochę innym świetle. Są
to działania osławiające i edukacyjne, podejmowane w ramach ruchu „śmiercio-
pozytywnego” (ang. *death positive*) lub śmiertkowego, jak często sama o nim mó-
wię (i nie chodzi o trywializację, ale pokazanie mojej realnej sympatii do tego
tematu). Tomasz Błaszczuk (2021: 11) przekonuje, że „nowe osławianie ma cha-
rakter zapośredniczony multimedialnie i odnosi się już nie tyle do śmierci jako

faktycznego, przyrodniczo warunkowanego kresu, co do śmierci jako figury kresu". Nie do końca zgadzam się z taką diagnozą, być może dlatego, że z wnętrza „śmiertkowych” działań edukacyjnych i oswajających sprawy wyglądają inaczej, co postaram się wykazać w tym rozdziale.

Po drugie, kwestia umierania w dobrych warunkach i na własnych zasadach, do czego przyczynił się ruch hospicyjny i działania edukacyjne, wskazujące na to, że warunki umierania leżą w woli osoby umierającej i jej bliskich, że edukowanie służb medycznych w kwestii potrzeb osób w ostatnim etapie życia ma sens. Nie ma konieczności godzenia się na umieranie w szpitalu, na terapię uporczywą czy daremną itp., a warunki umierania, żegnania się z bliskimi mogą być ludzkie, czułe, empatyczne, uwrażliwione.

Po trzecie, odczarowanie pogrzebów i nadanie im nowej formuły. O tym coraz częściej się mówi, coraz częściej ten temat pojawia się w mediach, wskazując ponownie na to, że to osoba umierająca może decydować, jak i kiedy chce być żegnana, kto ma ją żegnać, czy przygotowuje się na swoje odejście (por. *Narzędziownik: Już mnie nie ma...*) oraz jak przygotowuje na nie swoich bliskich.

Po czwarte, stworzenie alternatywnych form pochówków – prawdziwie ekologicznych, które sprawiają, że będzie możliwe nadawanie znaczenia tym ważnym momentom naszej egzystencji u jej kresu. Ma to szczególnie duże znaczenie w kontekście kryzysu klimatycznego, przepełniających się cmentarzy, starzenia się społeczeństw, bezdietności z wyboru (czyli niepozostawiania po sobie osób, które zadbały o miejsce spoczynku). Chęć stania się drzewem dla wielu osób jest bardzo kuszącą opcją, a możliwość przemiany w żyzny nawóz, który takie drzewo zasili (bez konieczności „rozkładania się” w ziemi), spełnia te oczekiwania.

* * *

Od czasów, kiedy pojawiły się pierwsze określenia związane z waloryzacją śmierci oraz uznaniem, że śmierć we współczesności jest jednak zła, bo nieoswojona, zinstytucjonalizowana, pozbawiona zarówno osobistego, jak i społecznego charakteru, powstało kilka kolejnych wizji podejścia do śmiertelności i śmierci. Większość z nich nie zrobiła takiej kariery, jak określenia ukute przez Ariésa. Warto jednak przyjrzeć się im, bo jeśli przyjmiemy, że śmierć jest przerażająca, to jako ludzie musimy znaleźć jakieś strategie radzenia sobie. Bauman (2005) wspomina o dwóch. Pierwsza polega na wykorzenianiu wszelkiej myśli o śmierci (Bauman 2005: 155), druga powiązana jest z umiejętnością kreowania rzeczywistości (i nie tylko) za pomocą języka, co doprowadziło do stworzenia wieczności (Bauman 2005: 160). Myśliciel uważa, że „[w]ynalezienie wieczności jest magiczną sztuczką języka, osobliwym i niezwykłym, a przy tym nieuchronnym wynalazkiem,

czymś, co nie mogło nie zostać wynalezione” (Bauman 2005: 160). Te strategie są zauważalne w naszym codziennym życiu, podobnie jak potrzeba rozmawiania o śmierci i poszukiwania jej sensu lub nadawania jej sensu. Skoro bowiem potrafiliśmy wymyślić wieczność, możemy też przewartościować śmierć.

Daleko szukać tych przewartościowań nie musimy. Grzegorz Kapla (2021) dzieli się przemyśleniem, które daje pewną wskazówkę – „[d]obra śmierć zawiera w sobie pewien scenariusz. I ona wie, co ma robić, i ksiądz, i ten, co umiera, bo wie, jakie sprawy po kolei trzeba wypełnić, i czyni tak, jak przez całe wieki wypełniali te obowiązki jego przodkowie” (Kapla 2021: 236). Dobra śmierć jest więc czymś, co przynależy do naszej tradycji, jeśli jeszcze uznajemy tę tradycję. Jeżeli żyjemy w oderwaniu od kultury naszych przodków, możemy zawsze poszukiwać czegoś, co wyda nam się bliskie i podążać za tym. Globalizacja w tym kontekście wydaje się bardzo pomocna i sprzyjająca czerpaniu z innych obyczajów, by wspomagać tym samym siebie i swoją akceptację śmierci. Należy bowiem pamiętać, że śmierć nie jest chorobą, nie da się nas wyleczyć ze śmiertelności, możemy natomiast wykorzystywać swoje życie w pełni, by miało ono dla nas sens. Zwracam na ten aspekt uwagę, bo nie ma dobrej śmierci bez dobrego życia. To pogodzenie z własną śmiertelnością nie musi oznaczać przecież fascynacji śmiercią, bardziej chodzi o otwarcie na wielość możliwości przeżycia w pełni i spełnienia swojego jedyne, niezwykle cennego życia. Często słyszę, że „dobra śmierć” i „przyjażnienie się ze śmiercią” są czymś negatywnym, bo nie ma w tym życia, tymczasem to docenienie życia pozwala zrozumieć, że kiedyś zniknę. Akceptacja śmierci nie jest tożsama ze zgodą na jej istnienie – co to właściwie znaczy? Że mogę akceptować to, że istnieje śmierć, że wszyscy kiedyś umrzemy, ale w chwili śmierci kogoś dla mnie ważnego nadal mogę uważać, że nie ma we mnie zgody na tę konkretną śmierć tu i teraz. Akceptacja śmierci ułatwia życie, ale nie czyni go pozbawionym wielości uczuć, które mogą się pojawiać, gdy ktoś umrze.

Uważam, że warto też powrócić do korzeni określenia „dobra śmierć”, które najczęściej pojawia się obecnie w formie angielskiej *good death* i odsyła m.in. do ruchu hospicyjnego. Jest to słuszny kierunek, bo koncepcja ta wywodzi się właśnie stamtąd. Opisano ją jako „wieloaspektowe i zindywidualizowane doświadczenie” (Meier i in. 2016), które można określić również jako „wolne od cierpienia i niepokoju pacjenta oraz jego bliskich, zgodne ze standardami klinicznymi, kulturowymi i etycznymi” (Cassel, Field 1997). Krytyka tego pojęcia dotyczyła głównie braku zewnętrznych kryteriów (Meier i in. 2016), ponieważ koncepcja ta ma na celu uwzględnianie indywidualnej perspektywy osoby umierającej, oddawania jej decyzyjności, traktowania jej z szacunkiem. Ale dobra śmierć ma też inne znaczenie – jest nim eutanazja (gr. *euthanasia*; *eu* – dobry, *thanatos* – śmierć), które

nie zawsze było powiązane z tym, co dziś znamy pod tą nazwą. Śmierć szybka, bez fizycznego i psychicznego cierpienia, w otoczeniu bliskich czy wręcz „szczęśliwa” to właśnie rzeczona eutanazja. Dopiero współcześnie termin ten występuje obok interesującej mnie dobrej śmierci, ponieważ jest ona szersza znaczeniowo – pozwala ująć nie tylko aspekt związany z umieraniem, ale też z życiem. Do życia kieruje również Luc Ferry (2011: 331, za: Ślęczek-Czakon 2016: 31), którego zdaniem oswoić śmierć można za sprawą miłości i poszukiwania tego, co czyni nas szczęśliwymi tu i teraz. Ashotush Sharma (2025) dochodzi do wniosku, że dzięki odrzuceniu ograniczeń wynikających z tradycyjnych ram etycznych i jednoczesnemu przyjęciu bardziej zróżnicowanej perspektywy możemy dotrzeć do koncepcji dobrej śmierci.

Dobra śmierć nie jest definiowana przez przestrzeganie uniwersalnych zasad, wypełnianie obowiązków etycznych lub kalkulację przyjemności i bólu. Zamiast tego jest to śmierć, która rezonuje z osobistym znaczeniem, honorem i celem. Jest to śmierć, która odzwierciedla kulminację życia przeżytego autentycznie i celowo. W tym sensie istnieje coś takiego jak dobra śmierć – taka, która odbija się echem w historii i pozostawia niezatarty ślad daleko poza jej fizycznym wystąpieniem (Sharma 2025: 276–277).

Wracając jeszcze na moment do kwestii braku zewnętrznych kryteriów dotyczących ustalania, czym jest dobra śmierć – Mary Bradbury (2015) uważa, że:

[o]debranie umierającym kontroli nad własną śmiercią, a osobom w żałobie – wpływu na sposób jej przeżywania doprowadziło do wzrostu liczby osób sceptycznie nastawionych do nadmiernej interwencji medycznej. [...] odejście od modelu interwencji medycznej zrodziło ideę naturalnej dobrej śmierci (Bradbury 2015: 399).

I właśnie to jest rozumienie dobrej śmierci, za którym będę dalej podążać. Chodzi bowiem o to, by widzieć swoje życie i jego koniec w kontekście cykliczności, naturalności – powrotu do natury. Ten wątek wybrzmiewa najmocniej w różnych alternatywnych „technologiach” pochówków, ale też widoczny jest w profesjonalizujących się zawodach pomocowych w obszarze tanatologii. Chodzi mi tutaj głównie o zawody: towarzyszek w żałobie, coachki żałoby, douli umierania, celebrantki świeckich pogrzebów itp. (specjalnie używam ich w formach żeńskich, ponieważ jest to bardzo sfeminizowany obszar).

Z racji wmieszania już w rozważania mniej lub bardziej skutecznie matematyki, zasadne jest skierowanie uwagi na fizykę – dokładniej fizykę kwantową (lub

filozofio-fizykę kwantową), o której Amit Goswami (2024: 65) mówi, że daje możliwość uniknięcia „dualizmu umysł-ciało”. Odnosi się on do czegoś, co nazywa się wymiarem subtelny, czyli czymś zbudowanym z doświadczeń wewnętrznych, ulegających ciągłym zmianom (Goswami 2024: 65). Wszystko (co cielesne i umysłowe) stanowi kwantowe możliwości świadomości (Goswami 2024: 82), natomiast śmierć w światopoglądzie kwantowym może zostać porównana do długiego snu (Goswami 2024: 215). Zdaniem Goswamiego

cały mechanizm ciała-umysłu musi zostać odnowiony. W pewnym sensie jest to esencja reinkarnacji. Różnica pomiędzy snem a śmiercią polega jednak na tym, że po obudzeniu się ze snu jesteśmy w pełni świadomi ciągłości naszych poprzednich stanów przytomności (Goswami 2024: 215).

[...] wszystkie materialne realia są jedynie możliwościami. To interakcje ze świadomością nadają materii konkretność, którą możemy poczuć za sprawą doznań zmysłowych. Kiedy doświadczamy umysłu, nawiązujemy kontakt ze znaczeniem. Kiedy natomiast doświadczamy materii, nawiązujemy kontakt wyłącznie z jej fizycznymi cechami (Goswami 2024: 297).

Taka wizja istnienia – a nawet trwania – ma w sobie coś interesującego. To potencjał związany z kreatywnym wykorzystaniem jej w pracy z indywidualnie dobieranymi metaforami, które mogą kość ewentualne przerażenie związane ze śmiercią. Dobra śmierć będzie charakteryzowała się poszukiwaniem wyobrażeń odpowiadających nam lub modyfikowaniem ich zgodnie z naszymi potrzebami.

Lubię przyglądać się różnym teoriom dotyczącym śmierci, ponieważ pozwalają mi dostrzec sens i logikę w istnieniu. Haškovcova (1978) twierdzi, że

Z biologicznego punktu widzenia śmierć jest procesem, a jako zjawisko – występuje od poczęcia. Jest coraz bardziej oczywiste [...], że śmierć i życie należą do siebie. Śmierć jest warunkiem życia i to warunkiem bardzo konkretnym i rzeczywistym (Haškovcova 1978: 175–176).

Wygląda więc na to, że biologiczne ujęcie i normalizacja śmierci czynią z niej coś, przed czym nie uda się uciec, należy ją zaakceptować. Zdaję sobie sprawę, że to może nie być proste zadanie, jednocześnie namawiam do ćwiczenia – oswajania się z tą myślą. Dlaczego warto? Joseph L. i Laurie D. Bragowie (2017) w przedmowie do książki *Śmierć. Ostatni etap życia* napisali:

Jeśli jesteście w stanie postrzegać śmierć jako niewidzialnego, lecz przyjaznego towarzysza waszej życiowej podróży – delikatnie przypominającego wam, by nie czekać do jutra z tym, co zamierzacie zrobić – możecie nauczyć się przeżywać wasze życie, zamiast po prostu przez nie przechodzić (Braga, Braga 2017: 9–10).

Kolejny raz zwracam uwagę na dobrowolność tego działania i jego otwierający, rozwijający potencjał. Dostrzega go również Scheffler (2019), dla którego to śmierć dopełnia sens życia, a rytuały wspierają nadawanie wartości istnieniu oraz koncentrowaniu się na naszym tu i teraz. Nie uczymy się tego w szkołach ani od naszych bliskich. To wiedza, którą należy samodzielnie dla siebie pozyskać, oswoić, zaakceptować i nauczyć się tym samym żyć w szczęściu, spełnieniu i ze spokojem. Na tym polega idea „dobrej śmierci”, przyjaciółki, siostry – nie zaś groźnej przeciwniczki.

* * *

Ruch *death positive* jest czymś, co przywraca społeczny charakter śmierci i rytuałów jej poświęconych, utrwalając jednocześnie indywidualne znaczenia. I tu na chwilę się zatrzymam. Wspomniałam już o tym, że śmierć może być dobra, a nawet pozytywna, ale nie wyjaśniłam, co mam na myśli, używając tego drugiego określenia. Chodzi tutaj o ruch śmierciopozytywny, którego inicjatorką jest amerykańska autorka, edukatorka i przedsiębiorczyni pogrzebowa Caitlin Doughty. Od 2011 roku zyskała rozgłos z powodu swoich działań w obszarze osvajania śmierci, ale dopiero w 2013 roku jednym tweetem zapoczątkowała działania, których efekty widoczne są dziś. Doughty założyła też z innymi osobami działającymi w obszarze śmierci organizację pod nazwą *The Order of the Good Death*. Rachel i Ross Menziesowie (2021) przytaczają osiem podstawowych zasad ruchu opublikowanych na stronie wspomnianej organizacji:

1. Uważam, że ukrywając śmierć i umierając za zamkniętymi drzwiami, wyrządzamy naszemu społeczeństwu więcej szkody niż pożytku.
2. Uważam, że kultura milczenia wokół śmierci powinna zostać przełamana poprzez dyskusje, spotkania, sztukę, innowacje i naukę.
3. Uważam, że mówienie o mojej nieuchronnej śmierci i angażowanie się w nią nie jest makabryczne, ale pokazuje naturalną ciekawość kondycji ludzkiej.
4. Uważam, że martwe ciało nie jest niebezpieczne i że każdy powinien mieć możliwość (jeśli tego chce) zaangażowania się w opiekę nad swoimi zmarłymi.

5. Uważam, że prawa regulujące śmierć, umieranie i opiekę nad końcem życia powinny zapewniać, że życzenia danej osoby zostaną uszanowane, niezależnie od jej płci, rasy czy religii.
6. Uważam, że moja śmierć powinna zostać potraktowana w sposób, który nie wyrządzi wielkiej szkody środowisku.
7. Uważam, że moja rodzina i przyjaciele powinni znać moje życzenia dotyczące końca życia i że powinni mieć niezbędną dokumentację potwierdzającą te życzenia.
8. Uważam, że moje otwarte, uczciwe orędownictwo w obszarze śmierci może robić różnicę i zmieniać kulturę (Menzies, Menzies 2021: 195–196).

Jednak zanim powstała ta organizacja, podejmowane były inne działania w różnych częściach świata. Jako przykład należy wymienić spotkania typu *Death Café* oraz *Death over Dinner*. W restauracji Théâtre du Passage w Neuchâtel (Szwajcaria) 23.03.2004 roku Elisabeth Reichen i Bernard Crettaz zorganizowali pierwsze spotkanie – *Café Mortel* – podczas którego przybywające osoby mogły porozmawiać o śmierci. Na tym spotkaniu pojawiło się aż 250 osób. Frekwencja na poszczególnych spotkaniach była różna i wahała się przez pięć lat prowadzenia spotkań od 30 do 300 osób. W założeniu Crettaza najlepszym miejscem na tego typu spotkania jest przestrzeń, która nie będzie kojarzyła się z tematem, czyli właśnie kawiarnia. Twórca *Café Mortel* wyróżnił dwanaście zasad, którymi kierował się przy organizacji spotkań:

1. Wszyscy angażują się w spotkanie [...].
2. Autentyczność motywów uczestniczenia [...].
3. Dajemy i bierzemy opowieści [...].
4. Słuchamy [...].
5. Jesteśmy uważni [...].
6. Nie oceniamy [...].
7. Otwieramy przestrzeń dla wszystkich, także tych mniej wylewnych, włączamy ich do rozmowy [...].
8. Spotkania nie są terapią i jej nie zastępują [...].
9. Osoba prowadząca spotkanie zarządza nim, trzymając się konkretów [...].
10. Pozostajemy na poziomie opowieści osobistych, nie zbiorowych czy cudzych [...].
11. Otwierając i zamykając spotkanie, doceniamy pojawienie się wszystkich osób na spotkaniu [...].

12. Jesteśmy (jako osoby prowadzące) otwarci na krytykę, by ulepszać kolejne spotkania (Crettaz 2010: 35–38).

Café Mortel było więc przestrzenią, która pozwalała tworzyć wspólnotę myśli i doświadczeń pod okiem specjalisty w dziedzinie badań nad śmiercią i rytuałami z nią związanymi. Crettaz organizował spotkania tematyczne i ogólne, w zależności od zapotrzebowania, zazwyczaj za każdym razem w innym miejscu (czasami dwa lub trzy razy w tym samym). Były więc takie o samobójstwach, śmierci dziecka, doświadczeniu śmierci wielokrotnej (kiedy jedna osoba doświadcza kilku strat spowodowanych różnego rodzaju przyczynami śmierci – ja mówię o takich przypadkach „pochód śmierci”), spotkania dla opiekunów, dla osób profesjonalnie zajmujących się pracą w obszarze śmierci, umierania, żałoby itp. Również zakres rozmów podczas spotkań jest bardzo szeroki – Crettaz wyróżnił ponad 20 tematów, w tym jako ostatni wymienił również śmierć osób zwierzęcych. Crettaz definiował *Café Mortel* jako „podróż ku prawdzie poprzez wyzwolenie z tajemnicy” (Crettaz 2010: 100), gdzie tajemnica wynika ze społecznego ukrywania własnej śmiertelności. Po zorganizowaniu spotkania w Paryżu i artykule o paryskiej *Café Mortel* (Guinness 2010) dowiedział się o tych spotkaniach Jon Underwood, który już we wrześniu 2011 roku uruchomił pierwszą *Death Café* w Wielkiej Brytanii. O początkach tego ruchu pisze Jack Fong (2017), którego urzekł ten pomysł i który uznał, że warto zająć się nim również naukowo – jako fenomenem na światową skalę. Underwood organizował spotkania ze wsparciem psychoterapeutki Sue Barsky Reid, która po jego śmierci w 2017 roku przejęła zarządzanie stroną internetową i organizację spotkań. Na stronie projektu (strona: *Death Café*) można znaleźć zasady organizacji spotkań pod tą nazwą, które rozumiane są jako kierowana przez grupę dyskusja o śmierci, gdzie nie ma programu, celów ani narzuconych odgórnie tematów:

1. Spotkania odbywają się na zasadach non profit.
2. Spotkania odbywają się w dostępnej, pełnej szacunku i poufności przestrzeni, gdzie każdy może bezpiecznie wyrazić swoje poglądy.
3. Nie może mieć miejsce prowadzenie do wniosków, produktów ani działań (bo jest to grupa dyskusyjna, a nie grupa wsparcia).
4. Poza dostępem do napojów ważne jest też ciasto (*Death Café...*).

Społeczność ta oferuje również przewodnik (strona: *Death Café Guide*), w którym w prosty sposób wyjaśnione są najważniejsze kwestie dotyczące organizacji tego typu spotkań. W Polsce mają one różne formy – czasami są organizowane

w zakładach pogrzebowych, kawiarniach, świetlicach, domach kultury, a nawet galeriach lub przestrzeniach uniwersytetów. Punkt związany z dostępem do ciała i napojów nie zawsze jest respektowany.

Innym rodzajem osławiania tematyki mortalnej są kolacje *Death over Dinner*, które zaproponował Michael Hebb (2019). W 2013 roku wspólnie z innymi osobami założył on organizację o takiej właśnie nazwie, w ramach której prowadził spotkania polegające na wspólnym przygotowywaniu posiłków, spożywaniu ich w towarzystwie lampki wina i rozmowach o śmierci. Rozmowy te mogły dotyczyć bardzo różnych kwestii – od wspominania swoich zmarłych bliskich i wznoszenia za nich toastu, przez swoje życzenia dotyczące umierania, po „fantazje pogrzebowe”. Pomysł ten spotkał się z dużym zainteresowaniem i chęcią naśladowania. W Polsce początkowo kolacje organizowane były w ramach ruchu hospicyjnego i przez osoby z nim związane, później pojawiły się inne realizacje (w moim przypadku są to wegańskie kolacje *do śmierci*, które sporadycznie organizuję dla swoich znajomych).

Skoro już dotarłam do fantazji pogrzebowych, warto zwrócić uwagę na kilka innych rodzajów działań – „samotnych pochówków”, „trumiennych klubów” itp. Wspominając o tych pierwszych, mam na myśli działania zapoczątkowane w Holandii przez Barta FM Drooga, który uważał, że każdy człowiek zasługuje na pożegnanie (należy się to tak zmarłym, jak i żyjącym, którzy po nich zostają). W związku z tym tworzył wiersze upamiętniające osoby, których nikt nie żegnał, a następnie odczytywał je podczas skromnej uroczystości pożegnalnej. Chodzi w tym przypadku o sytuacje, kiedy odnajdywane jest ciało, którego nie można zidentyfikować, albo śmierć dotyczy osoby w kryzysie bezdomności, samotnej. W ramach tego projektu 29.05.2002 roku pierwszy raz towarzyszył w pochówku Johnowi Mulderowi. Droog jako autor projektu oraz jego jedyny wykonawca w Groningen został zapytany przez innych poetów i poetki o zgodę na wykorzystanie tego pomysłu w ich miastach. Tym samym kolejne osoby – w tym Frank Starik (Amsterdam), Ruben van Gogh (Utrecht), Merijn Hilte (Nijmegen), Henk van Zuiden (Haga), Peter Mangel Schots (Louvain) i Monique Buising (Leeuwarden) – zaczęły towarzyszyć podczas samotnych pochówków, oferując specjalnie napisane wiersze zmarłym osobom. Udostępnienie tego projektu nieodpłatnie do użytku innych odbywało się na konkretnych zasadach. Po pierwsze należało podawać źródło projektu (czyli miasto Groningen oraz poetę Barta FM Drooga jako autora). Druga zasada dotyczyła obowiązku publikowania personaliów (o ile były znane) osoby zmarłej, w celu powiadomienia ewentualnych dalszych znajomych lub rodziny o śmierci, dzięki temu była większa szansa na pojawianie się bliskich i znajomych na cmentarzu po pochówku. Trzecia zasada

dotyczyła zakazu filmowania samotnych pochówków, by uniknąć masowych wycieczek i niezdrowego zainteresowania. Wszystkie z tych zasad w różnym zakresie były łamane w kolejnych latach, kiedy to Frank Starik utworzył fundację – *De Eenzame Uitvaart*, proponując konkretny model biznesowy związany z usługą towarzyszenia zmarłym podczas samotnych pochówków (Inghels, Starik 2018).

Kluby trumienne (ang. *Coffin Club*) to organizacje, których celem jest samodzielnie robienie trumien, ozdabianie ich i tym samym oswajanie swojej śmierci dla siebie i swoich bliskich. Pierwszy taki klub założyła Katie Williams w Nowej Zelandii – *Kiwi Coffin Club*. Tworzenie dostępnych finansowo trumien, które można przyozdobić w dowolny sposób, by nadać im indywidualny charakter, okazało się bardzo pozytywnym działaniem, które rozprzestrzeniło się na Australię i Wielką Brytanię (zob. Menzies 2021: 200). To działanie poza oswajaniem śmierci ma też bardzo ważne aspekty wspólnotowy i ekonomiczny. Klub stworzony przez Williams pozwolił osobom starszym zaoszczędzić środki, które musiałyby przeznaczyć na pogrzeb, a przygotowanie trumny zawsze angażuje więcej osób, co sprzyja nawiązywaniu znajomości.

Ruch *Death Positive* jest odpowiedzią na potrzeby różnych ludzi, w różnych kulturach, dzięki czemu pomysły z jednego kontynentu przenikają na inne. Przykładem takiego działania jest japoński *Telefon na wietrze* (ang. *Wind Telephone Booth*, jap. *kaze no denwa*). Pomysł ten powstał po katastrofie tsunami w 2011 roku, kiedy potwierdzono prawie szesnaście tysięcy zgonów oraz ustalono, że nadal 2500 osób nie udało się odnaleźć. Rok później Itaru Sasaki stworzył piękny angielski ogród, który idealnie komponował się z rodzimymi drzewami i otaczającą florą. Na środku ogrodu stanęła biała budka telefoniczna w stylu brytyjskim z wieloma szybami i jasnoakwamarynowym dachem. W budce znajdował się niepodłączony telefon z tarczą, za pomocą którego Sasaki komunikował się początkowo ze swoim kuzynem, zmarłym na raka żołądka w 2010 roku. Doszedł on jednak do wniosku, że również innym może przydać się takie miejsce, w którym będą mogli powiedzieć swoim zmarłym, jak bardzo tęsknią. Pomysł został przyjęty z dużym entuzjazmem i zawędrował też w inne zakątki świata (Van Dyke 2022: 111–113), w tym do Polski, gdzie stanął na warszawskim Jazdowie za sprawą dziennikarki i autorki Katarzyny Boni.

Technologia również przyczynia się do oswajania śmierci (Walter i in. 2011–2012). Dzięki mediom społecznościowym dajemy wyraz naszym stratom i emocjom, z którymi się mierzymy. Relacjonujemy nie tylko nasze życie, ale też chorowanie i umieranie. Doświadczamy wspólnot wirtualnych w grupach żałobnic (i żałobników, chociaż jest ich zwykle mniej), gdzie możemy wspominać naszych zmarłych, mówić o swoich trudnych emocjach, dzielić się przemyśleniami

i poszukiwać odpowiedzi na nurtujące nas pytania lub pomocy. Czat GPT jest uznawany za dobrego kompana pogawędek o śmierci, ale też wsparcie w żałobie (Wyatt 2023). Powstał również, trochę dla żartu i zabawy, zegar śmierci (ang. *death clock*), który na podstawie udzielonych odpowiedzi estymuje moment zgonu (strona: *Death Clock*). A Facebook oferuje opcję utworzenia strony pamięci z konta osoby zmarłej (FB: *Centrum pomocy Facebooka*). Pojawiają się nowe możliwości i pomysły, które do tej pory prezentowane były tylko jako filmowe lub serialowe wizje przyszłości. Są one jednak coraz bardziej namacalne i obecne.

Candi K. Cann (2021) wskazuje na różne nowe narzędzia cyfrowe, które pozwalają na żałobę zapośredniczoną ekranem. Zwraca też uwagę na to, że o ile technologia może zacierać kategorie umierania, pochówku i żałoby, to demokratyzuje te kwestie i zmienia sposób, w jaki postrzegani są zmarli(-le) i utrzymywany jest z nimi kontakt. Chodzi tutaj nie tylko o to, że możliwe jest pozostawienie czyjejs strony, konta w mediach społecznościowych do dalszych interakcji, ale często pojawiają się na nagrobkach kody QR, które odsyłają osoby odwiedzające do stron ze wspomnieniami. Ważne jest również to, że dzięki technologii pojawia się dostęp do nowych form „życia pozagrobowego”, wymykających się duchowości i religii, a ponadto oferuje ona alternatywne sposoby rozumienia śmierci (Cann 2021: 179). Autorka pokazuje tym samym, że granice między żywymi i umarłymi zaczynają się rozmywać (Cann 2021: 180). Za sprawą technologii śmierć innych staje się bliższa, poza tym „[p]omaga nam dbać o zmarłych i ponownie wprowadzać ich do świata żywych, dając im wirtualne życie pozagrobowe, które nie należy już wyłącznie do sfery religijnej, ale do cyfrowego świata bitów i bajtów” (Cann 2021: 193–194). Oczywiście sam zachwyt nie jest wskazany, bo „technologia nie jest neutralna pod względem wartości” (Cann 2021: 193), ale pozwala na utrzymywanie relacji, nie tylko symbolicznych, ale też w miarę realnych dla nas, bo zapośredniczonych przez media społecznościowe, AR lub VR. Maggi Savin-Baden (2022) mówi o pojawianiu się aplikacji i wirtualnych przestrzeni komemoratywnych, ale poświęca też uwagę negatywnym konsekwencjom żałoby online, kiedy trudności z rozdzieleniem tego, co wirtualne, od tego, co realne, zaczynają komplikować żałobę (Savin-Baden 2022: 132).

* * *

Śmierciopozytywność przejawia się też w ponownej rytualizacji pożegnań oraz tworzeniu alternatyw wobec tradycyjnych pochówków, przy czym tradycyjne pochówki to te, które wymagają balsamowania ciała, metalowej lub zrobionej z innych trwałych surowców trumny lub kremacji. I chociaż pomysłów na to, co można zrobić z prochów, jest wiele (płyta winylowa, rafa koralowa, koraliki,

diamenty), to nadal nie spełniają one wymogów ekologiczności, a co z tym związane – nie można ich uznać za w pełni „zielone”. Ofiarowują jednak możliwość obcowania ze zmarłym(-ą) w innej formie – co jest zgodne z potrzebami zgłaszanych przez osoby w żałobie. Świadomość ekologiczna konsumentów(-ek) sprawia, że pojawiają się oczekiwania względem pochówków, które jednocześnie będą ekologiczne, ekonomiczne i etyczne. To, co wpływa na zmniejszenie śladu węglowego, spotyka się z większym zainteresowaniem – chodzi w tym przypadku o pochówki w trumnach wiklinowych, filcowych, w całunach, w trumnach zrobionych z grzybni itp. Potrzeba zielonych pochówków wynika z jednej strony z rosnącej świadomości ekologicznej, z drugiej – z czegoś, co nazywam potrzebą scalenia się z naturą. Okazuje się bowiem, że im dalej jednostki oddalają się od natury, tym bardziej pragną powrotu do niej. Jest to coś, co razem z poszukiwaniem innego sposobu żegnania zmarłych (np. poprzez nowe lub przywrócone, przetworzone rytuały) buduje całkiem nowe uniwersum tanatologiczne.

Spośród różnych ekologicznych opcji najbardziej zieloną jawi się terramacja (inaczej kompostowanie zwłok, rekompozycja, naturalna redukcja organiczna lub humuszacja)¹. Ten rodzaj pochówków opracowała na nowo i dostosowała dla ludzi Katrin Spade, która w ramach architektonicznych studiów magisterskich na Uniwersytecie Massachusetts Amherst zaczęła pracować nad tematem zielonych pochówków. Uznała, że skoro w rolnictwie kompostowanie ciał zwierząt jest popularną praktyką, nic nie powinno stać na przeszkodzie do upowszechnienia takiej formy dla ludzi. W 2013 roku Spade ukończyła swoją pracę badawczą i złożyła dyplom. Rok później powołała do istnienia projekt *Urban Death* – celem było w tym przypadku uzyskanie dowodów, które będą pomocne w przekonywaniu władz do tej metody. W 2017 roku powstała w miejsce projektu organizacja *Recompose* (strona internetowa: *Recompose*), której celem było zdobywanie poparcia dla rekompozycji. W 2019 roku firma Olson Kundig zaprojektowała przestrzeń pierwszego miejsca, które nazwano *The Greenhouse*. W grudniu 2020 roku otwarto pierwszych dziesięć kapsuł, w których dochodzi do naturalnej redukcji organicznej (ang. *natural organicz reduction*, NOR). W kapsule wielokrotnego użytku, w której umieszczane jest ciało osoby zmarłej, działania przekształcające dokonywane są dzięki mikrobie, tlenowi, temperaturze i materii roślinnej. Ciało owinięte jest w bawełniany całun i zasypane zostaje lucerną, słomą, trawą i trocinami. Zostaje ono przykryte większą ilością materiału roślinnego. Do tego etapu w procesie może uczestniczyć rodzina.

¹ Trudno określić, w jakim stopniu proces terramacji jest bardziej ekologiczny niż akwamacja lub kremacja, oferuje najbardziej ekologiczny „produkt” i podobnie do pochówków ziemnych w całunach albo z użyciem grzybni wpisuje się w narrację związaną z odżywianiem Ziemi.

Zastosowanie systemu napowietrzania i podgrzewania do temperatury 55°C przyspiesza rozkład ciała. Przez kolejnych 30 dni mikroorganizmy rozkładają zawartość kapsuły do poziomu molekularnego, co w rezultacie daje kompost o dużej zawartości składników odżywczych. Po rozkładzie tkanek miękkich kości są przemielane i pozostawiane na następnych kilka tygodni (łącznie do 3 miesięcy). Tak powstała materia może wzbogacać lasy i ogrody. Rodzina otrzymuje około 1 m³ „nawozu”. *Recompose* współpracuje z lasem *Bell Mountain*, gdzie pozwala się zdeponować „glebę” z ukochanej osoby, ale można ją umieścić w dowolnym miejscu, zgodnie z wolą rodziny. Uznaje się, że rekompozycja zużywa zaledwie 12,5% energii potrzebnej do kremacji (Menzies, Menzies 2021: 205). W maju 2025 roku na liście stanów, które zalegalizowały wprowadzenie tej metody, było ich już trzynaście (Instagram: *Recompose*). Metoda ta została wprowadzona również w Kanadzie (firma *Return Home*, która współpracuje z *Recompose*, bo w Kanadzie nie ma jeszcze oficjalnej akceptacji dla tej metody) i w Singapurze oraz jest legalna w Niemczech w jednym z landów (marka *Meine Erde* należąca do firmy *Circulum Vitae GmbH*). Niemiecka firma zmieniła metaforykę skojarzeń z tych oferowanych przez *Recompose* – odsyłających do kapsuł, kosmosu, czyli bardziej futurystycznych – na bardziej przyziemne i naturalne. Na stronie czytamy o „kokonach” wielokrotnego użytku i ulach. Miejscem ustawienia kokonów są *alvaria*, co po łacinie oznacza ul. Nazwa łączy w sobie dwa aspekty: 1) nawiązuje do kolumbarium – naziemnego miejsca pamięci, w którym przechowuje się urny lub trumny; 2) odnosi się to do otaczającej struktury, w której kokony są chronione przez 40 dni. Pierwszymi alwarami stały się kaplice cmentarne, które są dzierżawione i odpowiednio przygotowywane pod tego typu działalność (strona internetowa: *Meine Erde*). Te ekologiczne pomysły nawiązują do idei „głodzenia Ziemi” i postulują ponowne jej „odżywianie” przez oddawanie składników odżywczych, z których składają się organizmy żywe. Jednocześnie takie projekty pozwalają na odnajdywanie duchowości w naturze, przy jednoczesnym tworzeniu wspólnot – dzięki możliwości uczestniczenia w pierwszej fazie procesu terramacji oraz odwiedzania kapsuły (ula) przez cały czas przebiegu kolejnych faz. Tym samym ekologizacja pochówków wpisuje się w śmierciopozytywność.

* * *

Jedna z grup *Death Positive* działająca również w przestrzeni mediów społecznościowych opublikowała wpis, w którym informowała o tym, że „przywracamy śmierć na jej prawowite miejsce. Nie dlatego, że kochamy umierać. Ale dlatego, że kochamy żyć w pełni” (Instagram: *Deathwives*). To ponowne włączenie śmierci do ludzkiej egzystencji nie musi być przytłaczające. Wręcz przeciwnie – pozwala uświadomić sobie wartość życia, by było ono jeszcze pełniejsze i bardziej

wartościowe. Można więc mówić o zwrocie ku czułości w procesach umierania czy żałoby, co zawdzięczamy również temu, że ruch śmierciopozytywny ma kobiecą twarz, czyli kulturowo i społecznie przypisane czułość, opiekuńczość. To nie znaczy wcale, że tylko kobiety pełnią nowe funkcje w tym obszarze, ale jest ich zdecydowana większość. Po wyrugowaniu pierwiastka kobiecego z obszaru tanatologii przez religię, rozwój przemysłowy, a następnie profesjonalizację kobiety zostały trwale wykluczone z zawodów bezpośrednio związanych ze śmiercią, zajmując jedynie drugo- lub trzeciorzędne pozycje (pielęgniarki, siostry zakonne) na usługach mężczyzn. Aktualnie widoczna jest przemiana, która pozwala na transformację, o której wspomina Danuta Ślęczek-Czakon (2016):

Oswojenie śmierci jest ludziom potrzebne, ale droga do niego wiedzie nie tylko przez filozoficzne rozważania, lecz także przez poznanie czynników warunkujących społeczne postawy wobec śmierci, umierania i cierpienia, rozwój specjalizacji zajmujących się udzielaniem pomocy chorym, cierpiącym i umierającym pacjentom i ich rodzinom. Ta droga ma charakter społeczno-instytucjonalny, ale zbudowanie systemu wsparcia społecznego wymaga zmiany świadomości i wrażliwości ludzi (Ślęczek-Czakon 2016: 31).

Nie dajmy się jednak oszukać – chociaż to kobiety stanowią większość śmierciopozytywnych aktywistek, często to nie ich działania zyskują na popularności (wymienione wcześniej przykłady). Kobięca strona ruchu przejawia się w wytrwałości i kontynuowaniu działań, które już zyskały renomę, oraz zawiązywaniu nowych organizacji. Pojawiają się nowe formy wsparcia, edukacja tanatologiczna, publikacje o śmierci, umieraniu i żałobie dla osób w różnym wieku oraz – co dla mnie najważniejsze – coraz większa chęć oswojenia własnej śmiertelności. Kubiak (2014) w swojej książce *Inne śmierci* wspomina o kampanii społecznej z 2004 roku „Umierać po ludzku”. W kolejnym roku kampanijne plany dotyczące działania w obszarze tanatologii obejmowały „badania nad warunkami umierania w Polsce, wydanie informatora zawierającego porady psychologiczne dotyczące opieki nad obłożnie chorym, jak również miejsc, gdzie można uzyskać pomoc, uczestniczyć w warsztatach, konferencjach i szkoleniach” (Kubiak 2014: 15). Kubiak ubolewa nad rozpadem tej inicjatywy, wyrażając jednocześnie nadzieję, że podobne działania jeszcze się pojawią. Myślę, że widać to coraz bardziej, biorąc pod uwagę działania indywidualne, stowarzyszeniowe i fundacyjne w obszarze tanatologii w Polsce – i właśnie dlatego śmierć może być dobra. Wystarczy, że będziemy ją dla siebie oswajać.

BIBLIOGRAFIA

- Agoston Csilla, Csaba Benedek, Nagy Bence, Kővary Zoltán, Dull Andrea, Racz József, Demetrovics Zsolt (2022), *Identifying Types of Eco-Anxiety, Eco-Guilt, Eco-Grief, and Eco-Coping in a Climate Sensitive Population: A Qualitative Study*, „International Journal of Environmental Research and Public Health”, nr 19(2461), s. 1–17, <https://doi.org/10.3390/ijerph19042461>
- Ainsworth Mary D. Salter (1969), *Object Relations, Dependency, and Attachment: A Theoretical Review of the Infant-Mother Relationship*, „Child Development”, nr 40(4), s. 969–1025.
- Ainsworth Mary D. Salter (1978), *The Bowlby-Ainsworth Attachment Theory*, „Behavioral and Brain Sciences”, nr 1(3), s. 436–438.
- Ainsworth Mary D. Salter (1979), *Attachment as Related to Mother-Infant Interaction*, „Advances in the Study of Behavior”, nr 9, s. 1–51.
- Ainsworth Mary D. Salter, Bell Silvia M., Stayton Donelda J. (1972), *Individual Differences in the Development of Some Attachment Behavior*, „Merrill-Palmer Quarterly of Behavior and Development”, nr 18(2), s. 123–143.
- Ainsworth Mary D. Salter, Wittig Barbara A. (1969), *Attachment and Exploratory Behavior of One-Year-Olds in a Strange Situation*, [w:] Brian M. Foss (red.), *Determinants of Infant Behavior, IV*, Methuen, London, s. 113–136.
- Akhther Najma, Tetteh Dinah A. (2021), *Global Mediatized Death and Emotion: Parasocial Grieving – Mourning #stephenhawking on Twitter*, „Omega – Journal of Death and Dying”, nr 87(1), s. 126–145, <https://doi.org/10.1177/00302228211014775>
- Albrecht Glenn (2011), *Chronic Environmental Change: Emerging „Psychoterratic” Syndromes*, [w:] Inka Weissbecker (red.), *Climate Change and Human Well-Being. Global challenges and Opportunities*, Springer, New York, s. 43–56.
- Alley Thomas R. (1983), *Infantile Head Shape as an Elicitor of Adult Protection*, „Merrill-Palmer Quarterly”, nr 29(4), s. 411–427.
- Ariès Philippe (1989), *Człowiek i śmierć*, przekład Eligia Bąkowska, Państwowy Instytut Wydawniczy, Warszawa.
- Ariès Philippe (2011), *Człowiek i śmierć*, przekład Eligia Bąkowska, Aletheia, Warszawa.
- Attig Thomas (2004), *Disenfranchised Grief Revisited: Discounting Hope and Love*, „Omega”, nr 49(3), s. 197–215.
- Averill James R. (1986), *The Acquisition of Emotions During Adulthood*, [w:] Rom Harré (red.), *The Social Construction of Emotions*, Basil Blackwell, New York.
- Axelrod Julie (2020), *Grieving the Loss of a Pet*, „PsychCentral”, <https://psychcentral.com/lib/grieving-the-loss-of-a-pet#1> (dostęp: 30.04.2025).
- Bataille Georges (1999), *Erotyzm*, przekład Maryna Ochab, Słowo/obraz terytoria, Gdańsk.
- Baudrillard Jean (2007), *Wymiana symboliczna i śmierć*, przekład Sławomir Królak, Wydawnictwo sic!, Warszawa.
- Bauman Zygmunt (2005), *Życie na przemiał*, przekład Tomasz Kunz, Wydawnictwo Literackie, Kraków.

- Becker Ernest (2015), *Zaprzeczanie śmierci*, przekład Agnieszka Trąbka, Nomos, Kraków.
- Bednarski Krzysztof M. (2021), *Symbole życia po śmierci*, MOCAR, Kraków.
- Bekoff Marc (2010), *O zakochanych psach i zazdrosnych małpach. Emocjonalne życie zwierząt*, przekład Marta Stasińska-Buczak, Znak, Kraków.
- Bell Silvia M., Ainsworth Mary D. Salter (1972), *Infant Crying and Maternal Responsiveness*, „Child Development”, nr 43(4), s. 1171–1190.
- Biegeleisen Henryk (2017), *Śmierć w obrzędach i zwyczajach ludu polskiego*, Wydawnictwo Armoryka, Sandomierz.
- Bielecka Urszula (2012), *Mity na temat zdrowej i patologicznej żałoby*, „Psychiatria i Psychologia Kliniczna”, nr 12(1), s. 62–66.
- Bingaman James (2020), „Dude I’ve Never Felt This Way Towards a Celebrity Death”: Parasocial Grieving and the Collective Mourning of Kobe Bryant on Reddit, „Omega – Journal of Death and Dying”, nr 86(2), s. 364–381, <https://doi.org/10.1177/0030222820971531>
- Binnebesel Józef (2013), *Tanatopedagogika w doświadczeniu wielowymiarowości człowieka i śmierci*, Wydawnictwo Adam Marszałek, Toruń.
- Binnebesel Józef (2017a), *Percepcja lęku przed śmiercią w kontekście Tanatopedagogicznej Relacyjnej Terapii Zastępczej*, Wydawnictwo Naukowe UMK, Toruń.
- Binnebesel Józef (2017b), *Percepcja lęku przed śmiercią w kontekście Tanatopedagogicznej Relacyjnej Terapii Zastępczej – analiza porównawcza badań z Czech, Polski, Ukrainy i Włoch*, „Rocznik Andragogiczny”, nr 24, s. 235–247, <https://doi.org/10.12775/RA.2017.17>
- Blaska Joan K. (1994), *A Father’s Gift: David’s Outings with Dad Encourage Fun and Learning*, „The Exceptional Parent”, nr 24(5).
- Blaska Joan K. (1998), *Cyclical Grieving: Recurring Emotions Experienced by Parents Who Have Children with Disabilities. Report*, <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED419349.pdf> (dostęp: 30.04.2025).
- Block Bogusław (2004), *Czy można umierać bez lęku*, „Nowa Medycyna – Opieka Paliatywna”, nr 2, <http://www.czytelniamedyczna.pl/1525,czy-mozna-umierac-bez-leku.html> (dostęp: 5.04.2025).
- Błaszczuk Tomasz (2021), *Kultura i śmierć. Kres życia w perspektywie medialnego zapośredniczenia*, Wydawnictwo Naukowe Katedra, Gdańsk.
- Boelen Paul A., Smid Geert E. (2017), *Disturbed Grief: Prolonged Grief Disorder and Persistent Complex Bereavement Disorder*, BMJ, nr 357, <https://www.bmj.com/content/357/bmj.2016.full> (dostęp: 5.04.2025).
- Bonanno George A. (2009), *The Other Side Of Sadness: What the New Science of Bereavement Tells Us about Life after Loss*, Basic Books, New York.
- Bonanno George A., Field Nigel P. (2001), *Examining the Delayed Grief Hypothesis Across 5 Years of Bereavement*, „American Behavioral Scientist”, nr 44(5), s. 798–816.
- Bonanno George A., Kaltman Stacey (2001), *The Varieties of Grief Experience*, „Clinical Psychology Review”, nr 21(5), s. 705–734.
- Bonanno George A., Wortman Camille B., Lehman Darrin R., Tweed Roger G., Haring Michelle, Sonnega John, Carr Deborah, Nesse Randolph M. (2002), *Resilience to*

- Loss and Chronic Grief: A Prospective Study from Preloss to 18-Months Postloss*, „Journal of Personality and Social Psychology”, nr 83(5), s. 1150–1164.
- Boni Katarzyna (2016), *Ganbare! Warsztaty umierania*, Wydawnictwo Agora, Warszawa.
- Boss Pauline (2010), *The Trauma and Complicated Grief of Ambiguous Loss*, „Pastoral Psychology”, nr 59, s. 137–145.
- Bowker John (1996), *Sens śmierci*, przekład Jerzy Łoziński, PIW, Warszawa.
- Bowlby John (1998), *Attachment and Loss, Volume 3: Loss, Sadness and Depression*, Pimlico, London.
- Bradbury Mary (2015), *Wyobrażenia „dobrej” i „złej” śmierci przyjmowane przez osoby w żałobie i „profesjonalistów od śmierci”*, przekład Paweł Tomanek, [w:] Anna E. Kubiak, Małgorzata Zawila (red.), *Spoleczne i kulturowe reprezentacje śmierci. Antologia tekstów*, Nomos, Kraków, s. 389–400.
- Braga Joseph L., Braga Laurie D. (2017), *Przedmowa*, [w:] Elisabeth Kübler-Ross, *Śmierć. Ostatni etap rozwoju*, przekład Katarzyna Sobiepanek-Szczęśna, Wydawnictwo MT Biznes, Warszawa.
- Brave Heart M. Y., DeBruyn L. M. (1998), *The American Indian Holocaust: Healing Historical Unresolved Grief*, „American Indian and Alaska Native Mental Health Research: Journal of the National Center”, nr 8(2), s. 56–78.
- Breen Lauren J., O'Connor Moira (2007), *The Fundamental Paradox in the Grief Literature: A Critical Reflection*, „OMEGA: Journal of Death and Dying”, nr 55(3), s. 199–218.
- Brinkmann Svend (2020), *Grief. The Price of Love*, przekład Tam McTurk, Polity Press, Cambridge.
- Cacciatore Joanne (2010), *The Traumatic Contradiction: When Birth and Death Collide*, [w:] Janel C. Atlas (red.), *They Were Still Born. Personal Stories about Stillbirth*, Rowman & Littlefield Publishers, Lanham.
- Cacciatore Joanne, Flint Melissa (2012), *ATTEND: Toward a Mindfulness-based Bereavement Care Model*, „Death Studies”, nr 36(1), s. 61–82.
- Campbell Sarah Hahn (2017), *Grief Map*, Brain Mill Press, Green Bay.
- Cann Candi K. (2021), *Digital Tools: Grieving through Screens*, [w:] Karla Rothstein, Christina Staudt (red.), *The Future of the Corpse. Changing Ecologies of Death and Disposition*, Praeger, Santa Barbara, s. 178–197.
- Cassel Christine K., Field Marilyn J. (red.) (1997), *Approaching Death: Improving Care at the End of Life*, National Academy Press, Washington.
- Cempa Monika, Górecka Agnieszka (2010), *Tabuizacja śmierci i cierpienia we współczesnym społeczeństwie*, [w:] Grażyna Makiełło-Jarża, Zdzisław Gajda (red.), *Ból i cierpienie*, Acta Academiae Modreviannae, Kraków, s. 77–82.
- Cherney P. M., Verhey M. P. (1996), *Grief among Gay Men Associated with Multiple Losses from AIDS*, „Death Studies”, nr 20(2), s. 115–132.
- Chouinard Guy, Chouinard Virginie-Anne, Corruble Emmanuelle (2011), *Beyond DSM-IV Bereavement Exclusion Criterion E for Major Depressive Disorder*, „Psychotherapy and Psychosomatics”, nr 80, s. 4–9.
- Christou Prokopis A., Drotarova Maria Hadjielia (2022), *Aura, Thanatoplaces, and the Construction of Thanatourism Emotions*, „Journal of Heritage Tourism”, nr 17(1), s. 37–55, <https://doi.org/10.1080/1743873X.2020.1869241>

- Cianconi Paolo, Hanife Batul, Grillo Francesco, Betro Sophia, Lesmana Cokorda Bagus Jaya, Janiri Luigi (2023), *Eco-emotions and Psychoterratic Syndromes: Reshaping Mental Health Assessment under Climate Change*, „Yaje Journal of Biology and Medicine”, nr 96(2), s. 211–226, <https://doi.org/10.59249/EARX2427>
- Cioran Emil (1995), *Zły demiurg*, przekład Ireneusz Kania, Oficyna Literacka, Kraków.
- Clark William R. (2000), *Płeć i śmierć*, przekład Anna Alichniewicz, Anna Szczęsna, PIW, Warszawa.
- Corr Charles A. (2002), *Teaching a College Course on Children and Death for 22 Years: A Supplemental Report*, „Death Studies”, nr 26(7), s. 595–606.
- Corr Charles A. (2014), *The Death System According to Robert Kastenbaum*, „Omega (Westport)”, nr 70(1), s. 13–25.
- Crettaz Bernard (2010), *Cafés mortels. Sortir la mort du silence*, Labor et Fides, Genève.
- Crețu Romeo Cătălin, Beia Silviu Ionuț, Alecu Ioan, Iulian, Ștefan Petrică (2023), *Comparative Analysis of Black Tourism in Romania and Worldwide*, „Scientific Papers Series Management, Economic Engineering in Agriculture and Rural Development”, nr 23(3), s. 221–226.
- Cunsolo Ashlee, Landman Karen (2017), *Mourning Nature. Hope at the Heart of Ecological Loss and Grief*, McGill-Queen's University Press, Montreal.
- Cunsolo Ashlee, Ellis Neville R. (2018), *Ecological Grief as a Mental Health Response to Climate Change-Related Loss*, „Nature Climate Change”, nr 8, s. 275–281.
- Czub Tomasz, Brzezińska Anna Izabela (2013), *Regulacyjna wartość emocji wstydu w procesie kształtowania się tożsamości*, „Psychologia Rozwojowa”, nr 1(18), s. 27–43.
- Darian Charlene DeShea Bagbey (2014), *A New Mourning: Synthesizing an Interactive Model of Adaptive Grieving Dynamics*, „Illness, Crisis & Loss”, nr 22(3), s. 195–235.
- Davis Konigsberg Ruth (2011), *The Truth about Grief. The Myth of Its Five Stages and the New Science of Loss*, Simon & Schuster, New York.
- Dąbrowska Anna (2008), *Zmiany obszarów podlegających tabu we współczesnej kulturze*, „Język a Kultura”, nr 20, s. 173–196.
- Defillo Andrea (2018), *5 False Myths About Grief Busted*, Fox Wired Blog, 11.04.2018, <http://blogs.rollins.edu/foxwired/5-false-myths-about-grief-busted/> (dostęp: 5.04.2025).
- DeGroot Jocelyn M., Leith Alex P. (2015), *R.I.P. Kutner: Parasocial Grief Following the Death of a Television Character*, „Omega – Journal of Death and Dying”, nr 77(3), s. 199–216, <https://doi.org/10.1177/0030222815600450>
- Demi Alice S., Miles Margaret S. (1986), *Parameters of Normal Grief: A Delphi Study*, „Death Studies”, nr 11(6), s. 397–412.
- Derrickson Kim C., Breitwisch R. (1992), *Northern Mockingbird*, „The Birds of North America”, nr 1(7), s. 1–26.
- Dezelic Marie, Ghanoum Gabriel (2014), *The Meaning-Centered Grief Model. Processing through Loss, Grief, Transition and Transformation*, <https://www.drmariedzelic.com/meaning-centered-grief-model> (dostęp: 30.04.2025).
- Di Nola Alfonso M. (2006), *Triumf śmierci: Antropologia żałoby*, przekład Jolanta Kornecka, Maria W. Olszańska, Roman Sosnowski, Monika Surma-Gawłowska, Monika Woźniak, Universitas, Kraków.
- Doka Kenneth, Aber Rita (1989), *Psychosocial Loss and Grief*, [w:] *Disenfranchised Grief: Recognizing Hidden Sorrow*, Lexington Books, Lexington, s. 187–198.

- Doka Kenneth (2002), *How Could God?*, [w:] Jeffrey Kauffman (red.), *Loss and the Spiritual Assumptive World*, Routledge, New York.
- Dolezal Luna (2015), *The Body and Shame: Phenomenology, Feminism, and the Socially Shaped Body*, Lexington Books, London.
- Domańska Ewa (2017), *Nekros. Wprowadzenie do ontologii martwego ciała*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
- Doss Erika (2008), *The Emotional Life of Contemporary Public Memorials: Towards a Theory of Temporary Memorials*, Amsterdam University Press, Amsterdam.
- Drogoś Sławomir (2001), *Człowiek w obliczu śmierci*, Wydawnictwo Adam Marszałek, Toruń.
- Dröscher Vitus B. (1997), *Białe lwy muszą umrzeć*, przekład Monika Auriga, PIW, Warszawa.
- Dröscher Vitus B. (2018), *Reguła przetrwania. Jak zwierzęta radzą sobie z niebezpieczeństwami*, przekład Anna Danuta Tauszyńska, Prószyński i S-ka, Warszawa.
- Dunin-Dudkowska Anna (2014), *Testament jako zwierciadło kultur. Polsko-amerykańskie studium komparatystyczne*, Wydawnictwo UMCS, Lublin.
- Durkheim Émile (1992), *Professional Ethics and Civil Moral*, Routledge, London.
- Elias Norbert (2011), *O procesie cywilizacji*, przekład Tadeusz Zabłudowski, Kamil Markiewicz, W.A.B., Warszawa.
- Felcyn-Koczevska Magdalena, Ogińska-Bulik Nina (2012), *Psychologiczne czynniki sprzyjające wystąpieniu potraumatycznego rozwoju u osób w żałobie*, [w:] Nina Ogińska-Bulik, Joanna Miniszewska (red.), *Zdrowie w cyklu życia człowieka*, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź.
- Feldman David B. (2017), *Why the Five Stages of Grief Are Wrong. Lessons from the (non-) Stages of Grief*, „Psychology Today Blog”, 7.07.2017, <https://www.psychologytoday.com/us/blog/supersurvivors/201707/why-the-five-stages-grief-are-wrong> (dostęp: 30.04.2025).
- Ferry Luc (2011), *Jak żyć?*, przekład Elżbieta Aduszkiewicz, Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa.
- Field Nigel P. (2006), *Unresolved Grief and Continuing Bonds: An Attachment Perspective*, „Death Studies”, nr 30(8), s. 739–756.
- Finegan Samuel (2015), *Closing the Circle: Presencing Ghotic Space through Performance*, „Aeternum: The Journal of Contemporary Ghotic Studies”, nr 2(1), s. 60–71.
- Fong Jack (2017), *The Death Café Movement. Exploring the Horizons of Mortality*, Palgrave Macmillan, Cham.
- Foote Catherine E., Frank Arthur W. (1999), *Foucault and Therapy: The Disciplining of Grief*, [w:] Adrienne S. Chambon, Allan Irving, Laura Epstein (red.), *Reading Foucault for Social Work*, Columbia University Press, New York, s. 157–187.
- Forster Edward Morgan (1984), *Howards End*, Alfred A. Knopf, New York.
- Fox Nick J., Alldred Pam (2017), *Sociology and the New Materialism. Theory, Research, Action*, Sage, London.
- Freud Zygmunt (1992), *Żałoba i melancholia*, przekład Joanna Jabłońska-Dzierżba, [w:] Katarzyna Walewska, Jerzy Pawlik (red.), *Depresja. Ujęcie psychoanalityczne*, PWN, Warszawa, s. 28–41.

- Ganzar Maciej, Ładoń Monika, Olszański Grzegorz (red.) (2021), *Fragmenty dyskursu żałobnego*, Fundacja Terytoria Książki, Gdańsk.
- Gardner Murphy Edgar (1965), *Discussion*, [w:] Herman Feifel (red.), *The Meaning of Death*, McGraw-Hill Book Company, New York, s. 317–340.
- Gert Bernard, Culver Charles M., Clouser Danner K. (2009), *Bioetyka. Ujęcie systematyczne*, Słowo/obraz terytoria, Gdańsk.
- Gierak-Onoszko Joanna (2019), *27 śmierci Toby'ego Obeda*, Fundacja Instytutu Reportażu, Warszawa.
- Ginzburg Karni, Geron Yael, Solomon Zahava (2002), *Patterns of Complicated Grief among Bereaved Parents*, „OMEGA: Journal of Death and Dying”, nr 45(2), s. 119–132.
- Glaser Barney G., Strauss Anselm L. (2016), *Świadomość umierania*, przekład Paweł Tomanek, Zakład Wydawniczy NOMOS, Kraków.
- Goodall Jane (1990), *Through a Window*, Boston.
- Goody Jack (2006) (zdigitalizowany reprint z roku 2004), *Death, Property and the Ancestors: A Study of the Mortuary Customs of the Lodagaa of West Africa*, Routledge, New York–London, https://books.google.pl/books?hl=pl&lr=&id=Eff7AQA-AQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=Death,+ancestors+and+the+living+dead&ots=jx_cFcBcGe&sig=ajW1kvdfzZRRdOFg41q9qshwnho&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false (dostęp: 5.04.2025).
- Gorer Geoffrey (1965), *Death Grief and Mourning*, Cresset Press, London.
- Gorer Geoffrey (1979), *Pornografia śmierci*, przekład Ignacy Sieradzki, „Teksty: Teoria literatury, krytyka, interpretacja”, nr 3(45), s. 197–203.
- Goswami Amit (2024), *Kwantowy świat. Jak nauka kwantowa wyjaśnia miłość, śmierć i sens życia*, przekład Maciej Lorenc, Wydawnictwo Kobiece, Białystok.
- Góra Dawid, Ragiel Adam (2018), *Adam Ragiel: „Gdy całują zmarłego, wiem, że wykonałem dobrą robotę”*, Magazyn Wirtualna Polska, magazyn.wp.pl, 29.06.2018, <https://magazyn.wp.pl/artukul/adam-ragiel-gdy-caluja-zmarlego-wiem-ze-wykonalem-dobra-robote> (dostęp: 5.04.2025).
- Grandin Temple, Johnson Catherine (2011), *Zrozumieć zwierzęta*, przekład Krzysztof Puławski, Media Rodzina, Poznań.
- Grębecki Andrzej (1963), *O życiu i śmierci w przyrodzie*, Ludowa Spółdzielnia Wydawnicza, Warszawa.
- Gross Richard (2016), *Understanding Grief. An Introduction*, Routledge, New York.
- Gross Richard (2024), *Psychologia żałoby*, przekład Katarzyna Piszczek, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź.
- Grzegorzewska Małgorzata, Ganczar Maciej, Gielata Ireneusz (red.) (2024), *Pandemia albo końcówka. Kulturowe świadectwo czasów zarazy*, Słowo/obraz terytoria, Gdańsk.
- Guinness Molly (2010), *Never Say Die? Far From It in Paris Death Café*, „Independent”, 01.11.2010, <https://www.independent.co.uk/news/world/europe/never-say-die-far-from-it-in-paris-death-caf-233-2121850.html> (dostęp: 5.04.2025).
- Gündel Harald, O'Connor Mary-Frances, Littrell Lindsey, Fort Carolyn, Lane Richard D. (2003), *Functional Neuroanatomy of Grief: An fMRI Study*, „American Journal of Psychiatry”, nr 160, s. 1946–1953.

- Haškocova Helena (1978), *Między życiem a śmiercią*, przekład Henryk Wasylkiewicz, PWN, Warszawa.
- Hebb Michael (2019), *Porozmawiajmy o śmierci przy kolacji. Przewodnik i zaproszenie do najważniejszej rozmowy w życiu*, przekład Magdalena Koziej, Prószyński i S-ka, Warszawa.
- Heinrich Bernd (2014), *Wieczne życie. O zwierzęcej formie śmierci*, przekład Michał Szczubiałka, Wydawnictwo Czarne, Wołowiec.
- Hickman Caroline, Marks Elizabeth, Pihkala Panu, Clayton Susan, Lewandowski R. Eric, Mayall Elouise E., Wray Britt, Mellor Catriona, van Susteren Lise (2021), *Climate Anxiety in Children and Young People and Their Beliefs about Government Responses to Climate Change: A Global Survey*, „Lancet Planetary Health”, nr 5(12), s. E863–E873.
- Holinger Dorothy P. (2020), *The Anatomy of Grief*, Yale University Press, New Haven–London.
- Howard Jules (2017), *Death on Earth. Adventures in Evolution and Mortality*, London–New York.
- Hviid Jacobsen Michael, Petersen Anders (2020), *Exploring Grief. Towards a Sociology of Sorrow*, Routledge, New York–London.
- Inghels Maarten, Starik Frank (2018), *The Lonely Funeral*, przekład Stefan Wieczorek, Arc Publications, Todmorden.
- Izard Carroll E. (1999), *Związki międzysystemowe*, [w:] Paul Ekman, Richard J. Davidson (red.), *Natura emocji. Podstawowe zagadnienia*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk.
- Janiak Agnieszka (2021), *Współczesna Schola Mortis. Perspektywa kulturowa, komunikacyjna i pedagogiczna*, Wydawnictwo Naukowe Scholar, Warszawa.
- Janusz Bernadetta, Jurek Joanna, Dejko-Wańczyk Karolina (2018), *Proces żałoby po utracie dziecka z perspektywy teorii kontynuowania więzi: systematyczne studium przypadku*, „Psychoterapia”, nr 187(4), s. 31–42.
- Kachel Katarzyna (2023), *Wszystkie moje straty. O cięży, stracie i odzyskanym życiu*, Mando, Kraków.
- Kałużny Łukasz (2011), *Tabu śmierci w perspektywie socjologicznej. Problemy konceptualizacji i operacjonalizacji*, „Zeszyty Naukowe WSOW”, nr 4(162), s. 167–179.
- Kałużny Łukasz (2012), *Pomiędzy tabu a pornografią. Graficzne reprezentacje śmierci w prasie*, „Kultura Popularna”, nr 4(34), s. 141–227.
- Kapla Grzegorz (2021), *Oblicza śmierci*, Skarpa Warszawska, Warszawa.
- Kastenbaum Robert (1995), *Death, Society, and Human Experience*, Allyn and Bacon, Boston.
- Kauffman Jeffrey (2010), *The Shame of Death, Grief, and Trauma*, Routledge, New York.
- Kazberuk Grzegorz (2012), *Śmieć dziecka*, [w:] Elżbieta Krajewska-Kulak, Cecylia Łukaszuk, Jolanta Lewko, Wojciech Kulak (red.), *W drodze do brzegu życia*, t. X, Uniwersytet Medyczny w Białymstoku, Białystok, s. 221–226.
- Kear Adrian, Steinberg Deborah Lynn (1999), *Mourning Diana. Nation, Culture and the Performance of Grief*, Routledge, London.
- Kessler David (2022), *Szósty etap żałoby. W poszukiwaniu sensu*, przekład Magda Witkowska, MT Biznes, Warszawa.

- Kevorkian Kriss A. (2020), *Environmental Grief*, [w:] Darcy L. Harris (red.), *Non-Death Loss and Grief. Context and Clinical Implications*, Routledge, New York, s. 216–226.
- Kępiński Antoni (1987), *Lęk*, Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich, Warszawa.
- King Barbara J. (2018), *Jak zwierzęta przeżywają żałobę*, przekład Krzysztof Kozłowski, Purana, Miękinia.
- Klass Dennis (1999), *Developing a Cross-Cultural Model of Grief: The State of the Field*, „Omega”, nr 39(3), s. 153–178.
- Klass Dennis, Silverman Phillis R., Nickman Steven (1996), *Continuing Bonds: New Understandings of Grief*, Routledge, New York.
- Kleszcz-Szczyrba Renata, Gałuszka Anita (red.) (2016), *Utrata i żałoba. Teoria i praktyka*, Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice.
- Kluz-Knopek Urszula (2019), *PlayDead.info: Śmierć / nieśmiertelność jako pojęcia z pozoru przeciwstawne w kulturze współczesnej*, Fundacja Terytoria Książki, Gdańsk.
- Kołakowski Leszek (2021), *Śmierć jako własność prywatna*, Znak, Kraków.
- Konieczny „Grabarz” Robert, Mazurek Maria (2024), *Moja przyjaciółka śmierć. Kulisy zawodu grabarza*, Mando, Kraków.
- Korczyński Tomasz Michał (2016), *Milczenie i lament. Szkice z socjologii śmierci*, Warszawskie Wydawnictwo Socjologiczne, Warszawa.
- Krajewski Marek (2005), *Kultury kultury popularnej*, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu, Poznań.
- Kristeva Julia (2007), *Potęga obrzydzenia. Esej o wstręcie*, przekład Maciej Falski, Wydawnictwo Uniwersytetu Krakowskiego, Kraków.
- Kroh Antoni (2023), *Anioł śmierci z kilku stron*, Wydawnictwo Iskry, Warszawa.
- Kubiak Anna E. (2007), *Nostalgia i inne tęsknoty*, Oficyna Wydawnicza STOPKA, Łomża.
- Kubiak Anna E. (2014), *Inne śmierci. Antropologia umierania i żałoby w późnej nowoczesności*, Universitas, Kraków.
- Kubiak Anna E. (2015), *Pogrzeby to nasze życie*, Wydawnictwo IFiS PAN, Warszawa.
- Kubiak Anna E., Zawila Małgorzata (red.) (2015), *Spoleczne i kulturowe reprezentacje śmierci. Koncepcje, badania i konteksty. Antologia tekstów*, Nomos, Kraków.
- Kurowska-Susdorf Aleksandra (2019), *Oswoić śmierć. Edukacyjny potencjał kaszubskich rytuałów pogrzebowych*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
- Kužnik Lea (2015), *Typology of Dark Tourism Heritage With It's Implications on Slovenian Future Dark Tourism Products*, „Research in Social Change”, nr 7(3), s. 318–348.
- Kübler-Ross Elisabeth (1979), *Rozmowy o śmierci i umieraniu*, przekład Irena Doleżal-Nowicka, Instytut Wydawniczy PAX, Warszawa.
- Kübler-Ross Elisabeth (2007), *Dzieci i śmierć: jak dzieci i ich rodzice radzą sobie ze śmiercią*, przekład Monika Gajdzińska, Harbor Point Media Rodzina, Poznań.
- Lang Ariella, Fleiszer Andrea R., Duhamel Fabie, Sword Wendy, Gilbert Kathleen R., Cirsini-Munt Serena (2011), *Perinatal Loss and Parental Grief: The Challenge of Ambiguity and Disenfranchised Grief*, „OMEGA: Journal of Death and Dying”, nr 63(2), s. 183–196.
- Lange Łucja (2019a), *Praca żałoby i praca z żałobą. Terapia oraz autoterapia poprzez fotografię*, „Annales Universitatis Paedagogicae Cracoviensis Folia 291. Studia de Cultura”, nr 11(4), s. 119–133.

- Lange Łucja (2019b), *Próba podejścia transdyscyplinarnego do żałoby zwierząt. Rozważania o zwierzęcej śmierci – między naukowością a osobistym doświadczeniem*, „Zoophilologica. Polish Journal of Animal Studies: Tanatos”, nr 5, s. 153–165.
- Lange Łucja (2019c), Recenzja książki: Barbara J. King: *Jak zwierzęta przeżywają żałobę*, przekład Krzysztof Kozłowski, Wydawnictwo Purana, Lutynia 2018, „Zoophilologica. Polish Journal of Animal Studies: Tanatos”, nr 5, s. 391–399.
- Lange Łucja (2021), *Doświadczenie żałoby po dziecku w perspektywie biograficznej*, rozprawa doktorska, Wydział Ekonomiczno-Socjologiczny, Uniwersytet Łódzki, <https://dspace.uni.lodz.pl/handle/11089/41801> (dostęp: 30.04.2025).
- Lange Łucja (2022), *Can a Dead Body Be Sustainable in the XXI Century? Polish Attempts to be Sustainable after Death*, [w:] Ruth McManus (red.), *The Sustainable Dead: Searching for the Intolerable*, Cambridge Scholars Publishing, Newcastle, s. 44–56.
- Lange Łucja (2025a), *Trauer, czyli o wykorzystaniu fotografii (i nie tylko) w terapii żałoby po osobach zwierzęcych*, Wydawnictwo LangeL – Łucja Lange, Łódź.
- Lange Łucja (2025b), *Wszyscy jesteśmy mordercami – radzenie sobie z doświadczeniem urazu moralnego*, [w:] Hanna Mamzer, Piotr Białas (red.), *Dylematy moralne w relacjach ludzko-nie-ludzkich*, Wydawnictwo Curranda, Sopot, s. 27–38.
- Langner Thomas S. (2002), *Choices for Living. Coping with Fear of Dying*, Kluwer Academic Publishers, New York.
- Legutko Beata (2010), *Postawy wobec śmierci i lęk tanatyczny*, „Niebieska Linia”, nr 3, <https://www.niebieskalinia.pl/pismo/wydania/dostepne-artykuly/4953-postawy-wobec-smierci-i-lek-tanatyczny> (dostęp: 5.04.2025).
- Lindemann Erich (1944), *Symptomatology and Management of Acute Grief*, „American Journal of Psychiatry”, nr 151(6 Suppl), s. 155–160.
- Lindemann Erich (1976), *Grief and Grief Management: Some Reflections*, „Journal of Pastoral Care”, nr 30(3), s. 198–207.
- Linich Kathryn Paige (2021), *The Effects of Holistic Grief Counseling Training on Master's Level Counseling Students' Grief and Loss Counseling Competency*, University of South Carolina ProQuest Dissertations & Theses, <https://www.proquest.com/openview/9320380d9fa512f2e04f997228c925af/> (dostęp: 30.04.2024).
- Litterst Rob (2020), *This Death Startup Is Shaking up the Funeral Industry by Decomposing Bodies*, „The Hustle”, 29.10.2020, <https://thehustle.co/10292020-deathcare-recompose/> (dostęp: 5.04.2025).
- Lorenz Konrad (1976), *I tak człowiek trafił na psa*, przekład Anna Maria Linke, PIW, Warszawa.
- Maeterlinck Maurycy (1993), *Śmierć*, przekład Franciszek Mirandola, Wydawnictwo Tulipan, Warszawa.
- Mair Ally Pax Arcari, Nimbley Emy, McConachie Doug, Goodall Karen, Gillespie-Smith Karri (2024), *Understanding the Neurodiversity of Grief: A Systematic Literature Review of Experiences of Grief and Loss in Context of Neurodevelopmental Disorders*, „Review Journal of Autism and Developmental Disorders”, <https://doi.org/10.1007/s40489-024-00447-0>
- Maj Mario (2012), *Bereavement-Related Depression in the DSM-5 and ICD-11*, „World Psychiatry”, nr 11(1), s. 1–2, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3266754/> (dostęp: 5.09.2021).

- Makselon Józef (1983), *Struktura wartości a postawa wobec śmierci. Studium z tanatopsychologii*, KUL, Lublin.
- Malinowski Bronisław (1948), *Magic, Science and Religion and Other Essays*, Garden City, Doubleday, New York.
- Mallett Robyn K., Melchiori Kala J., Strickroth Therese (2013), *Self-Confrontation via a Carbon Footprint Calculator Increases Guilt and Support for a Proenvironmental Group*, „Ecopychology”, nr 5(1), s. 9–16.
- Margulis Lynn, Sagan Dorion (1995), *What is Life?*, University of California Press, Berkeley.
- Marino P. A. (1998), *The Effects of Cumulative Grief in the Nurse*, „Journal of Intravenous Nursing: The Official Publication of the Intravenous Nurses Society”, nr 21(2), s. 101–104.
- Martin Terry L., Doka Kenneth J. (2000), *Men Don't Cry... Women Do. Transcending Gender Stereotypes of Grief*, Brunner/Mazel, Philadelphia.
- Martin Terry L., Doka Kenneth J. (2010), *Grieving Beyond Gender: Understanding the Ways Men and Women Mourn*, Routledge, New York.
- Maruszewski Tomasz (2005), *Pamięć autobiograficzna*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk.
- Mazurkiewicz Kuba Maria (2023), *Wzornik alternatywnych symboli śmierci*, Oficyna Dar Dobroszyce, Dobroszyce.
- McCarthy E. Doyle (1989), *Emotions are Social Things: An Essay in the Sociology of Emotions*, [w:] David D. Franks (red.), *The Sociology of Emotions: Original Essays and Research Papers*, Jai Press, Greenwich, London, s. 51–72.
- Meier Emily A., Gallegos Jarred V., Montross-Thomas Lori P., Depp Colin A., Irwin Scott A., Jeste Dilip V. (2016), *Defining a Good Death (Successful Dying): Literature Review and a Call for Research and Public Dialogue*, „American Journal of Geriatric Psychiatry”, nr 24(4), s. 261–271, <https://doi.org/10.1016/j.jagp.2016.01.135>
- Menzies Rachel E., Menzies Ross G. (2021), *Mortals. How the Fear of Death Shaped Human Society*, Allen & Unwin, Crows Nest.
- Mertins Heike (2017), *Grief Is... Thoughts on Loss, Struggle and New Beginnings*, Friesen Press, Victoria.
- Middleton Warwick, Raphael Beverley, Martinek Nada, Misso Vivienne (1993), *Pathological Grief Reactions*, [w:] Margaret S. Stroebe, Wolfgang Stroebe, Robert O. Hansson (red.), *Handbook of Bereavement: Theory, Research, and Intervention*, Cambridge University Press, Cambridge, s. 44–61.
- Mieśnik Magda, Mieśnik Piotr (2022), *Jesionka dla trupa. Reportaż o tym co robią z nami po śmierci*, Znak, Kraków.
- Mieśnik Magda, Mieśnik Piotr (2023), *Śmierć all-inclusive. Jak Polacy umierają na wakacjach*, Znak, Kraków.
- Moravčíková Erika (2014), *Necrotainment and Necro-marketing as Tools for De-sacralisation of Death in Current Consumerist Society*, „European Journal of Science and Theology”, nr 10(1), s. 61–70.
- Mulford Prentice (2022), *Przeciw śmierci*, przekład Tadeusz Woźniak, Wydawnictwo Świat Książki, Warszawa.

- Nagrobki (2024), *Ostatnia wieczerza. Deathstyle'owa książka kulinarna*, Wydawnictwo Części Proste, Gdańsk.
- Neimeyer Robert A. (red.) (2001), *Meaning Reconstruction and the Experience of Loss*, American Psychological Association, Waszyngton.
- Newson Rachel S., Boelen Paul A., Hek Karin, Hofman Albert, Tiermeier Henning (2011), *The Prevalence and Characteristics of Complicated Grief in Older Adults*, „Journal of Affective Disorders”, nr 132(1–2), s. 231–238.
- Oatley Keith, Jenkins Jennifer M. (2003), *Zrozumieć emocje*, przekład Józef Radzicki, Jacek Suchecki, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
- Onofri Antonio, La Rosa Cecilia (2017), *Żaloba: Psychoterapia poznawczo-ewolucjonistyczna i EMDR*, przekład Hanna Michalska, Fundacja Przyjaciele Martynki, Poznań.
- Ostaszewska Aneta (2010), *Post Scriptum po śmierci Michaela Jacksona*, Tauro, Warszawa.
- Ostrowska Antonina (2016), *Przemiany postaw wobec śmierci*, „Medycyna Paliatywna w Praktyce”, nr 10(2), s. 41–47.
- Pajevic Tanja (2016), *The Secret Life of Grief. A Memoire*, Abbondanza Press.
- Pakuła Mateusz (2021), *Jak nie zabiłem swojego ojca i jak bardzo tego żałuję*, Wydawnictwo Nisza, Warszawa.
- Pang Joanna (2023), *How Autistic Adults Experience Bereavement: An Interpretative Phenomenological Study*, DCPsych thesis Middlesex University, New School of Psychotherapy and Counselling (NSPC), London, <https://repository.mdx.ac.uk/item/112z8w> (dostęp: 30.04.2025).
- Parkes Colin Murray (1970), *The First Year of Bereavement*, „Interpersonal and Biological Processes”, nr 30(4), s. 444–467.
- Parkes Colin Murray (2009), *Love and Loss: The Roots of Grief and Its Complications*, Routledge, New York.
- Parkes Collin Murray, Weiss Robert Stuart (1983), *Recovery from Bereavement*, Basic, New York.
- Pastuszka Wojciech (2011), *Prehistoryczny unikat z Rusinowa*, „Archeowiesci”, www.archeowiesci.pl/2011/02/04/prehistoryczny-unikat-z-rusinowa/ (dostęp: 20.09.2023).
- Paul Chris (2024), *Ich lebe mit meiner Trauer. Das Kaleidoskop des Trauerns für Trauernde*, Gütersloher Verlagshaus, Gütersloh.
- Pierce Jessica (2013), *The Dying Animal*, „Bioethical Inquiry”, nr 10, s. 469–478.
- Pies Ronald (2012), *Bereavement, Complicated Grief, and the Rationale for Diagnosis in Psychiatry*, „Dialogues in Clinical Neuroscience”, nr 14(2), s. 111–113.
- Pies Ronald (2014), *The Bereavement Exclusion and DSM-5: An Update and Commentary*, „Innovations in Clinical Neuroscience”, nr 11(7–8), s. 19–22.
- Pilecka Barbara (2016), *Różne strony procesu żałoby*, „Rocznik Filozoficzny Ignatianum”, nr XXII/1, s. 146–171.
- Pindel Tomasz (2025), *Śmierć i inni święci. Ameryka Łacińska i jej wierzenia*, W.A.B., Warszawa.
- Poprzęcka Maria (2024), *Śmierć przed obrazem. O sztuce, starości i znikaniu*, Słowo/obraz terytoria, Gdańsk.
- Ptak Olga (2023), *Dzień dobry, ja też umieram*, PIW, Warszawa.
- Pucko Zygmunt (2021), *O utracie. Szkice filozoficzne*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków.

- Rando Therese A. (1993), *Treatment of Complicated Mourning*, BookCrafters, Parker.
- Raphael Beverley (1975), *The Management of Pathological Grief*, „Australian and New Zealand Journal of Psychiatry”, nr 9, s. 173–180.
- Raphael Beverley (1984), *The Anatomy of Bereavement. A Handbook for the Caring Professions*, Routledge, London.
- Raphael Beverley, Middleton Warwick, Martinek Nada, Misso Vivienne (2005), *Counseling and Therapy of the Bereaved*, [w:] Margaret S. Stroebe, Wolfgang Stroebe, Robert O. Hansson (red.), *Handbook of Bereavement. Theory, Research, and Intervention*, Cambridge University Press, Cambridge, s. 427–456.
- Robinson Evelyn (2000), *Adoption and Loss. The Hidden Grief*, Clova Publications, Adelaide.
- Rosiek Stanisław (oprac.) (2002), *Wymiary śmierci*, Słowo/obraz terytoria, Gdańsk.
- Rubin Simon (1981), *A Two-Track Model of Bereavement: Theory and Application in Research*, „American Journal of Orthopsychiatry”, nr 51(1), s. 101–109.
- Rubin Simon Shimshon, Malkinson Ruth, Witztum Eliezer (2020), *Traumatic Bereavements: Rebalancing the Relationship to the Deceased and the Death Story Using the Two-Track Model of Bereavement*, „Front Psychiatry”, nr 15(11): 537596, <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.537596>
- Safina Carl (2018), *Poza słowami. Co myślą i czują zwierzęta*, przekład Dominika Dymińska, Wydawnictwo Krytyki Politycznej, Warszawa.
- Samuel Julia (2018), *Grief Works. Stories of Life, Death and Surviving*, Penguin Life.
- Savin-Baden Maggi (2022), *AI for Death and Dying*, CRC Press, Oxon.
- Sawicka Maja (2017), *Searching for a Narrative of Loss: Interactional Ordering of Ambiguous Grief*, „Symbolic Interaction”, nr 40(2), s. 229–246.
- Scheffler Samuel (2019), *Śmierć i życie po śmierci. Kiedy umrę, ludzkość będzie trwać*, przekład Dawid Misztal, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź.
- Scherer Klaus R. (1999), *Wystąpienie emocji zależy od istotności zdarzenia dla hierarchii celów/potrzeb organizmu*, [w:] Paul Ekman, Richard J. Davidson (red.), *Natura emocji. Podstawowe zagadnienia*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk, s. 199–202.
- Shear Kathrine M., Simon Naomi, Wall Melanie, Zisook Sidney, Neimeyer Robert, Duan Naihua, Reynolds Charles, Lebowitz Barry, Sung Sharon, Angela Ghesquiere, Gorscak Bonnie, Clayton Paula, Ito Masaya, Nakajima Satomi, Konishi Takako, Melhem Nadine, Meert Kathleen, Schiff Miriam, O'Connor Mary-Frances, First Michael, Keshaviah Aparna (2011), *Complicated Grief and Related Bereavement Issues for DSM-5*, „Depression and Anxiety”, nr 28(2), s. 103–117.
- Shermer Michael (2008), *Five Fallacies of Grief: Debunking Psychological Stages*, „Scientific American”, 1.11.2008, <https://www.scientificamerican.com/article/five-fallacies-of-grief/> (dostęp: 30.04.2025).
- Shulman Lisa M. (2019), *Mózg w żałobie*, przekład Emilia Skowrońska, Wydawnictwo FILIA, Poznań.
- Shulman Lisa M. (2020), *Emotional Traumatic Brain Injury*, „Cognitive and Behavioral Neurology”, nr 33(4), s. 301–303.
- Schulz Ronald (2020), *Jak umieramy. Co powinniśmy wiedzieć o śmierci*, przekład Victor Grotowicz, Muza, Warszawa.
- Sharma Ashutosh (2025), *Is There Such a Thing as Good Death?*, „Open Journal of Philosophy”, nr 15(2), s. 270–278.

- Skarga Barbara (2002), *Ślad i obecność*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
- Sobczyk Małgorzata (2024), *Powinna zabrać ciebie łżejsza łódka. Rzeźba komemoratywna Krzysztofa M. Bednarskiego*, MOCAR, Kraków.
- Solomon Susan, Swapnil Gupta (2014), *The Denial of Death: A Three-decade Long Case of Absent Grief*, „Indian Journal of Psychological Medicine”, nr 36(1), s. 82–84, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3959027/> (dostęp: 5.04.2025).
- Spuij Mariken, Reitz Ellen, Prinzie Peter, Stikkelbroek Yvonne, de Roos Carlijn, Boelen Paul A. (2012), *Distinctiveness of Symptoms of Prolonged Grief, Depression, and Post-traumatic Stress in Bereaved Children and Adolescents*, „European Child and Adolescent Psychiatry”, nr 21(12), s. 673–679, <https://doi.org/10.1007/s00787-012-0307-4>
- Stelcer Bogusław (2012), *Żałoba mężczyzn*, „Nowiny Lekarskie”, nr 81(5), s. 569–573.
- Stroebe Margaret, Schut Henk (1999), *The Dual Process Model of Coping with Bereavement: Rationale and Description*, „Death Studies”, nr 23(3), s. 197–224.
- Stroebe Margaret, Schut Henk (2010), *The Dual Process Model of Coping with Bereavement: A Decade On*, „Omega”, nr 61(4), s. 273–289.
- Stroebe Margaret, Schut Henk, Finkenauer Catrin (2001), *The Traumatization of Grief? A Conceptual Framework for Understanding the Trauma-Bereavement Interface*, „Israel Journal of Psychiatry and Related Sciences”, nr 38(3–4), s. 185–201.
- Sweeting Helen N., Gilhooly Mary L. M. (1990), *Anticipatory Grief: A Review*, „Social Science & Medicine”, nr 30(1), s. 1073–1080.
- Swift Kaeli N., Marzluff John M. (2015), *Wild American Crows Gather around Their Dead to Learn about Danger*, „Animal Behaviour”, nr 109, s. 187–197.
- Szenajch Piotr (2015), *Trudne umieranie: Narracyjne przedstawienia choroby i śmierci a doświadczenie osób terminalnie chorych*, Instytut Sławistyki PAN, Fundacja Sławistyczna, Warszawa.
- Sztobryn-Bochomska Justyna (2021), *Tanatos w literaturze dziecięcej i jego pedagogiczny wymiar*, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź.
- Szyborska Karolina (2019), *Mors Immatura: Dziecko i śmierć w literaturze i kulturze drugiej połowy XIX i na początku XX wieku (na tle europejskim)*, Universitas, Kraków.
- Ślęczek-Czakon Danuta (2016), *Próby oswojenia śmierci w filozofii i bioetyce*, [w:] Renata Kleszcz-Szczyrba, Anita Gałuszka (red.), *Utrata i żałoba. Teoria i praktyka*, Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice, s. 21–32.
- Tanaś Sławoj (2014), *Tanatoturystyka. Od przestrzeni śmierci do przestrzeni turystycznej*, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź.
- Thoits Peggy (1989), *The Sociology of Emotions*, „Annual Review of Sociology”, nr 15, s. 317–342.
- Thomas Louis-Vincent (1991), *Trup. Od biologii do antropologii*, przekład Krzysztof Kocjan, Wydawnictwo Łódzkie, Łódź.
- Thompson Marney R., Whiteman Allyson D., Loucks Karen D., Daudt Helena M. L. (2017), *Complicated Grief in Canada: Exploring the Client and Professional Landscape*, „Journal of Loss and Trauma”, nr 22(7), s. 577–598, <https://doi.org/10.1080/15325024.2017.1358574>
- Tillich Paul (1994), *Pytanie o Nieuwarunkowane: pisma z filozofii religii*, przekład Juliusz Zychowicz, Znak, Kraków.

- Tonkin Lois (1996), *Growing around Grief – Another Way of Looking at Grief and Recovery*, „Bereavement Care”, nr 15(1), s. 10.
- Trzeciak Marta Alicja (2018), *Czy słonie dają klapsy? Fascynujące rodzicielstwo zwierząt*, Feeria, Łódź.
- Tuszyńska Agata (2021), *Ćwiczenia z utraty*, Marginesy, Warszawa.
- Unterhitzberger Johanna, Rosner Rita (2016), *Preliminary Evaluation of a Prolonged Grief Questionnaire for Adolescents*, „OMEGA: Journal of Death and Dying”, nr 74(1), s. 80–95.
- Urbańczyk Przemysław (2020), *Trudna historia zwłok*, t. 1, *Wrócisz do ziemi*, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Mikołaja Kopernika, Toruń.
- Valentine Christine, Bauld Linda, Walter Tony (2016), *Bereavement Following Substance Misuse: A Disenfranchised Grief*, „OMEGA: Journal of Death and Dying”, nr 72(4), s. 283–301.
- Van Dyke Craig (2022), *Grieving in the Wind Telephone Booth*, [w:] Laurie A. Burke, Edward Rynearson (red.), *The Restorative Nature of Ongoing Connections with the Deceased. Exploring Presence Within Absence*, Routledge, New York, s. 111–120.
- van Krieken Robert (2014), *Norbert Elias and Emotions in History*, [w:] David Lemmings, Ann Brooks (red.), *Emotions and Social Change. Historical and Sociological Perspectives*, Routledge, New York.
- Wakefield Jerome C., First Michael B. (2012), *Validity of the Bereavement Exclusion to Major Depression: Does the Empirical Evidence Support the Proposal to Eliminate the Exclusion in DSM-5?*, „World Psychiatry”, nr 11, s. 3–10.
- Wakefield Jerome C., Schmitz Mark F., First Michael B., Horwitz Allan V. (2007), *Extending the Bereavement Exclusion for Major Depression on Other Losses. Evidence From the National Comorbidity Survey*, „Archives of General Psychiatry”, nr 64, s. 433–440.
- Walczak Anna (2023), *Wobec śmierci. Studium intymności sytuacji granicznej*, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź.
- Walter Tony (1991), *Modern Death: Taboo or not Taboo?*, „Sociology”, nr 25(2), s. 293–310.
- Walter Tony (1993), *Death in the New Age*, „Religion”, nr 23(2), s. 127–145.
- Walter Tony (1996), *A New Model of Grief: Bereavement and Biography*, „Mortality”, nr 1(1), s. 7–25.
- Walter Tony (2006), *What is Complicated Grief? A Social Constructionist Perspective*, „OMEGA: Journal of Death and Dying”, nr 52(1), s. 71–79.
- Walter Tony (2015), *Sociological Perspectives on Death, Dying, and Bereavement*, [w:] Judith M. Stillion, Thomas Attig (red.), *Death, Dying, and Bereavement. Contemporary Perspectives, Institutions, and Practices*, Springer Publishing Company, Nowy Jork, s. 31–44.
- Walter Tony, Hourizi Rachid, Moncur Wendy, Pitsillides Stacey (2011–2012), *Does the Internet Change How We Die and Mourn? Overview and Analysis*, „OMEGA: Journal of Death and Dying”, nr 64(4), s. 275–302.
- Wasilewski Jerzy S. (2010), *Tabu*, Wydawnictwa Uniwersytetu Warszawskiego, Warszawa.
- Węglarz Małgorzata (2021), *Wszystko, co powinieneś wiedzieć, zanim umrzesz. Tajemnice branży pogrzebowej*, Muza Warszawskie Wydawnictwo Literackie, Warszawa.
- Węglarz Małgorzata, Tołoczmańska Agnes (2024), *Mamy trupa i co dalej*, RM, Warszawa.
- Węglarz Małgorzata, Węgrowski Mateusz (2024), *Jak usunąć wujka z podłogi?*, Pascal, Bielsko-Biała.

- Wilkinson Stephen (2003), *Is „Normal Grief” a Mental Disorder?*, „The Philosophical Quarterly”, nr 50(200), s. 289–304.
- Witkowska Halszka (2021), *Samobójstwo w kulturze dzisiejszej. Listy samobójców jako gatunek wypowiedzi i fakt kulturowy*, Wydawnictwa Uniwersytetu Warszawskiego, Warszawa.
- Witkowska Halszka, Falański Szymon (2022), *Życie mimo wszystko. Rozmowy o samobójstwie*, Prószyński i S-ka, Warszawa.
- Witkowska Halszka, Tadra Monika (2024), *Niewysłuchani. O śmierci samobójczej i tych, którzy pozostali*, Prószyński i S-ka, Warszawa.
- Wojślaw Alina, Mikulska Magdalena (2024), *Okruszki. 26 historii spisanych przez rodziców po stracie dziecka*, Wydawnictwo Franciszkanów „Bratni Zew”, Kraków.
- Wolfelt Alan D. (2007), *The Wilderness of Grief. Finding Your Way*, Companion, Fort Collins.
- Woon Long Litt (2019), *Powrót do życia. O żałobie i grzybach*, przekład Elżbieta Ptaszyńska-Sadowska, Wydawnictwo Literackie, Kraków.
- Worden J. William (1991), *Grief Counselling and Grief Therapy*, Routledge, London.
- Worden J. William (2009), *Grief Counseling and Grief Therapy. A Handbook for the Mental Health Practitioner*, Springer Publishing Company, New York.
- Worthington Ralph C. (1994), *Models of Linear and Cyclical Grief: Different Approaches to Different Experiences*, „Clinical Pediatrics”, nr 33(5), s. 297–300.
- Wortman Camille B., Silver Roxane Cohen (1989), *The Myths of Coping With Loss*, „Journal of Consulting and Clinical Psychology”, nr 57(3), s. 349–357.
- Wyatt Karen (2023), *Conversations on Death with ChatGPT. Resources for Navigating the end of Life Journey*, Sunroom Studios Publishing, Silverthorne.
- Yong Ed (2015), *Meet the Necrobiome: The Waves of Microbes That Will Eat Your Corpse*, „The Atlantic”, 10.12.2015. <https://www.theatlantic.com/science/archive/2015/12/meet-the-necrobiome-the-predictable-microbes-that-will-eat-your-dying-corpse/419676/> (dostęp: 20.04.2025).
- Zalewski Grzegorz (2021), *Nie pozwolę ci zniknąć*, Biała Plama, Warszawa.
- Zamanzadeh Vahid, Valizadeh Leila, Rahiminia Elaheh, Kochaksaraie Fatemeh Ranjbar (2013), *Anticipatory Grief Reactions in Fathers of Preterm Infants Hospitalized in Neonatal Intensive Care Unit*, „Journal of Caring Sciences”, nr 2(1), s. 83–88.
- Zawiła Małgorzata (2008), *Religia i śmierć: Trajektoria umierania i jej religijne elementy na przykładzie środowisk hospicyjnych w Polsce*, Zakład Wydawniczy Nomos, Kraków.
- Zimnica-Kuzioła Emilia (2017), *Polacy w obliczu Tanatosa – kontynuacja i innowacja wzorów kulturowych dotyczących śmierci i umierania*, „Rozprawy Społeczne”, nr 11(20), s. 28–35.

Słowniki i encyklopedie online

- Cambridge Dictionary*, hasło: bereavement, <https://dictionary.cambridge.org/pl/dictionary/english/bereaved> (dostęp: 5.04.2025).
- Cambridge Dictionary*, hasło: grief, <https://dictionary.cambridge.org/pl/dictionary/english/grief> (dostęp: 5.04.2025).
- Cambridge Dictionary*, hasło: mourning, <https://dictionary.cambridge.org/pl/dictionary/english/mourning> (dostęp: 5.04.2025).

Słownik Języka Polskiego Państwowego Wydawnictwa Naukowego, hasło: strata, <https://sjp.pwn.pl/szukaj/strata.html> (dostęp: 5.04.2025).

Słownik Języka Polskiego Państwowego Wydawnictwa Naukowego, hasło: tabu, <https://sjp.pwn.pl/szukaj/tabu.html> (dostęp: 5.04.2025).

Słownik Języka Polskiego Państwowego Wydawnictwa Naukowego, hasło: żaloba, <https://sjp.pwn.pl/sjp/zaloba;2548006.html> (dostęp: 5.04.2025).

Raporty

CBOS: *W obliczu śmierci*, BS/165/2012, https://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2012/K_165_12.PDF (dostęp: 5.04.2025).

Dokumenty (akty prawne itp.)

Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders DSM-5, APA, 2013, <https://www.psychiatry.org/psychiatrists/practice/dsm/updates-to-dsm-5> (dostęp: 5.04.2025).

Facebook

Centrum pomocy Facebooka, BD, *Jak zgłosić śmierć użytkownika lub konto, któremu należy nadać na Facebooku status „In memoriam”?*, <https://www.facebook.com/help/150486848354038/> (dostęp: 5.04.2025).

Filozofia w ogrodzie – wydarzenia, Facebook, 20.04.2020, <https://www.facebook.com/powszechny/posts/2552596304846046/> (dostęp: 5.04.2025).

LangeL – wpis z filmem stworzonym przez SI. Facebook, 5.12.2023, <https://www.facebook.com/LangeLucja/videos/370247245482193> (dostęp: 30.04.2025).

Instagram

Brendan Shaw (brendanshawgrief), rolka, 10.04.2025, <https://www.instagram.com/p/DIRV5ZgxwBP/> (dostęp: 30.04.2025).

Deathwives, wpis, 21.04.2025, <https://www.instagram.com/p/DIt94x1OkfE/> (dostęp: 22.04.2025).

Recompose, wpis, 11.05.2025, <https://www.instagram.com/p/DJhairPPzHH/> (dostęp: 11.05.2025).

Strony internetowe

ambiguousloss.com, strona Pauline Boss, <https://ambiguousloss.com/> (dostęp: 5.04.2025).

- Copernicus College, strona kursu „Wstęp do neurobiologii”, https://www.copernicuscollege.pl/courses/course-v1:copernicus+WpDoNe+WpDoNe_206/about (dostęp: 5.04.2025).
- Death Café, <https://deathcafe.com/what/> (dostęp: 20.04.2025).
- Death Café Guide, https://deathcafe.com/site_media/files/guide.pdf (dostęp: 20.04.2025).
- Death Clock, <https://www.death-clock.org/> (dostęp: 10.05.2025).
- DIY Wellness, strona organizacji pomocowej, wpis: *Holistic Perspectives on Grief and Loss: Navigating the Healing Process*, 23.12.2024, <https://diywellness.com/holistic-perspectives-on-grief-and-loss-navigating-the-healing-process> (dostęp: 30.04.2025).
- dlaczego.org.pl, strona Dlaczego? Serwis dla rodziców po stracie i rodziców dzieci chorych, forum dyskusyjne „Dlaczego?”, <http://dlaczego.org.pl/forum/index.php?site=nowe&bn=> (dostęp: 5.04.2025).
- fundacjafunerarium.pl, strona Fundacji Funerarium, <https://fundacjafunerarium.pl/> (dostęp: 30.04.2025).
- instytutdobrejśmierci.pl, strona Instytutu Dobrej Śmierci, <https://instytutdobrejśmierci.pl/> (dostęp: 5.04.2025).
- langelucja.pl, strona internetowa Lange Łucji – Narzędziownik, https://www.langelucja.pl/?page_id=3004 (dostęp: 5.04.2025).
- Meine Erde, strona internetowa, <https://www.meine-erde.de/ueber-uns> (dostęp: 5.04.2025).
- mojapsychologia.pl, strona internetowa Moja psychologia, „Co to jest – żałoba?”, <https://mojapsychologia.pl/definicje/80,zaloba.html> (dostęp: 5.04.2025).
- proximaparada.org, strona internetowa Fundacji Proxima Parada, <https://www.proxi-maparada.org/> (dostęp: 5.04.2025).
- Recompose, strona firmowa, <https://recompose.life/> (dostęp: 5.04.2025).
- Stowarzyszenie Celebrantek i Celebrantów Humanistycznych, strona firmowa, <https://celebranci.org/> (dostęp: 10.05.2025).
- whatsyourgrief.com, portal What's Your Grief, wpis: *Types of grief*, 26.07.2013, <https://whatsyourgrief.com/types-of-grief/> (dostęp: 5.04.2025).
- YT: 7 metrów pod ziemią, kanał Rafała Gębura, <https://www.youtube.com/channel/UCwz-vpQaawff1CxXKpU-FAw> (dostęp: 5.04.2025).

Łucja Lange, jako naukowiec i praktyczka pracująca z osobami umierającymi i w żałobie, omawia różne podejścia do śmierci oraz prezentuje inny sposób podchodzenia do spraw ostatecznych. Jej książka może stanowić punkt wyjścia do dyskusji o konieczności zmian w oferowanym wsparciu i edukacji tanatologicznej, by pomagać w sposób włączający, wrażliwy, współczujący i otwarty.

Autorka przekonuje: „posthumanistyczne spojrzenie przez soczewkę socjologii nowego naturalizmu pozwala na konstatację, że dobra śmierć to taka, którą akceptuję, która daje mi szerszą perspektywę mojego istnienia, ułatwia godzenie się z tym, że wszystko przemija. Pozwala czerpać z życia, cieszyć się nim, doceniać to, co jest. Dobra śmierć to coś, co przynależy do kategorii świadomego spoglądania w siebie i widzenia swojego «nic-nie-znaczenia», przy jednoczesnym «wszystko-znaczeniu». Bo z jednej strony jestem nikim i nie potrzebuję bycia kimś, by mieć sens, cel, szczęście, radość, znaczące życie. Z drugiej strony jestem kimś dla kogoś innego – mogę być kimś dla różnych osób, dla każdej kimś innym. Mogę nic nie znaczyć i wszystko znaczyć jednocześnie. Tak samo śmierć może być jednocześnie dobra i zła, coś kończyć i coś zaczynać, dawać ukojenie, spokój, rozpacz, żal, a nawet szczęście – jeśli tylko otworzymy się na tę wielość, różnorodność, bogactwo, ciągłość, zmienność i naturalność. Zapraszam więc do osławiania swojej śmiertelności, rozszerzania granic definiowania śmierci i żałoby, rozmawiania o tym, co ostateczne”.

 WYDAWNICTWO
UNIwersytetu
ŁÓDZKIEGO

 wydawnictwo.uni.lodz.pl
 ksiegarnia@uni.lodz.pl
 (42) 665 58 63

Książka dostępna również
jako e-book

ISBN 978-83-8331-816-5

