

RICHARD GROSS

tłumaczenie Katarzyna Piszczek

PSYCHOLOGIA ŻAŁOBY



**PSYCHOLOGIA
WSZYSTKIEGO**



PSYCHOLOGIA
ŻAŁOBY



WYDAWNICTWO
UNIWERSYTETU
ŁÓDZKIEGO

RICHARD GROSS

tłumaczenie Katarzyna Piszczek

**PSYCHOLOGIA
ŻAŁOBY**



**WYDAWNICTWO
UNIwersYTETU
ŁÓDZKIEGO**

Łódź 2024

Tytuł oryginału: *The Psychology of Grief*, Richard Gross

Rada Naukowa serii Psychologia Wszystkiego

Eleonora Bielawska-Batorowicz, Iwona Janicka, Ewa Bluszcz

Redaktor inicjujący

Monika Borowczyk

Tłumaczenie

Katarzyna Piszczyk

Konsultacja naukowa tłumaczenia

Dorota Merecz-Kot

Opracowanie redakcyjne

Teresa Margańska

Skład i łamanie

AGENT PR

Korekta techniczna

Katarzyna Woźniak

Projekt typograficzny serii

Monika Rawska

Projekt okładki

Polkadot Studio Graficzne Aleksandra Woźniak, Hanna Niemierowicz

All Rights Reserved

Authorised translation from the English language edition published by Routledge,
a member of the Taylor & Francis Group

© Copyright by Richard Gross, 2018

© Copyright for this edition by Uniwersytet Łódzki, Łódź 2024

© Copyright for Polish translation by Katarzyna Piszczyk 2024

<https://doi.org/10.18778/8331-581-2>

Publikacja sfinansowana ze środków Wydawnictwa Uniwersytetu Łódzkiego

Wydane przez Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego

Wydanie I. W. 11201.23.0.M

Ark. wyd. 6; ark. druk. 10,375

ISBN 978-83-8331-581-2

e-ISBN 978-83-8331-582-9

SPIS TREŚCI

1	Strata, żałoba i rozpacz: co oznaczają?	7
2	Doświadczenie i natura żałoby: jak je odczuwamy?	23
3	Próba wyjaśnienia żałoby: po co jest nam ona potrzebna?	41
4	Żałoba jako zjawisko społeczno-kulturowe: w jaki sposób powinniśmy ją przeżywać?	69
5	Żałoba a nasza relacja ze zmarłym: kto umarł?	97
6	Kiedy żałoba staje się skomplikowana?	123
7	Pozytywny aspekt żałoby: rozwój potraumatyczny	141
	Polecana literatura	147
	Bibliografia	155

STRATA, ŻAŁOBA I ROZPACZ CO OZNACZAJĄ?

WSTĘP

Pomysł na napisanie książki o żałobie pojawił się w mojej głowie kilka lat temu, gdy prowadziłem podstawowe szkolenie w Cruse Bereavement Care. Podczas tego kursu uczestnicy odkrywają naturę żałoby, sposoby, w jakie się jej doświadcza, różne formy, jakie może przybierać, a także poglądy i stanowiska dotyczące tego, jaka żałoba jest żałobą „normalną” czy „zdrową”. Tematyka kursu obejmuje również poglądy społeczne i kulturowe dotyczące śmierci i żałoby, a także główne teorie dotyczące żałoby, za pomocą których próbuje się opisać i wyjaśnić, dlaczego ona występuje i jaki jest jej cel.

Jednym z głównych ograniczeń teorii jest fakt, że zawierają one *generalizacje*, czyli że mają one dotyczyć wszystkich jednakowo. Pracując z osobami w żałobie szybko przekonałem się jednak, że każdy przeżywa żałobę na swój unikalny sposób: generalizacje mogą stanowić model, ale prawdziwi ludzie nie wpasowują się teoretyczne w ramy i wzory.

Opierając się na własnym doświadczeniu „utruty” bliskich mi osób stwierdzam, że unikalność żałoby każdego człowieka jest częściowo spowodowana tym, że nigdy nie wiemy, w jaki sposób śmierć drugiej osoby na nas wpłynie – dopóki się nie wydarzy! To, co przewidują (pewne) teorie, to nasza prawdopodobna reakcja, ale nie ma ona często nic wspólnego z rzeczywistością: dopóki dana osoba nie umrze, nie doceniamy prawdziwej natury naszej relacji z tą osobą.

Możemy żałować relacji, którą *wydawało nam się*, że mieliśmy lub tej, którą *chcieliśmy* mieć, a nie tej, którą *rzeczywiście* mieliśmy. Tak samo jak relacje, żałoba również jest skomplikowana.

W tym i pozostałych sześciu rozdziałach spróbuję przedstawić przykłady wyjaśniania zjawiska żałoby pochodzące zarówno z osobistych doświadczeń, jak i teorii; każde z tych źródeł jest na swój sposób trafne. Sądzę jednak, że zanim rozpocznesz, Czytelniku, lekturę, powinienes przyjąć jako przewodnią zasadę, że nie istnieje jeden, „poprawny” sposób przeżywania żałoby, co oznacza, że nie da się zamknąć owego procesu w ramach czasowych: bywa, że żałoba może trwać do końca życia, ponieważ wciąż kochamy osobę, którą utraciliśmy. Mimo że często mówi się, że jedyne pewne rzeczy w życiu są podatki i śmierć, moglibyśmy do tej listy dodać żałobę. To, co łączy śmierć i żałobę, to miłość (czasami „przywiązanie”): oplakujemy zmarłych, których kochaliśmy.

„NAJSZCZERSZE WYRAZY WSPÓŁCZUCIA Z POWODU STRATY”

Powyższe stwierdzenie stało się w krajach zachodnich (zwłaszcza w USA i Wielkiej Brytanii) znanym i niemal wyświechtanym sposobem składania kondolencji z powodu śmierci osoby, która była kimś emocjonalnie znaczącym dla tego, w stronę kogo je wypowiadamy. Jeśli spróbujemy je „rozebrać na części pierwsze”, zauważymy kilka kluczowych pojęć – i założeń – które będą przewijały się w tej książce (może chcielibyście spróbować zrobić to sami).

Zdaję sobie sprawę z tego, że X zmarł (jest *nieboszczykiem*) i wiem, że był ważną osobą w Twoim życiu. *Strata* jest prawdopodobnie najtrudniejszym doświadczeniem, przez które każdy z nas

musi przejść i nieuchronne jest, że będziesz przechodził przez proces *żałoby* po X. Będzie ciężko, ale jest to niezbędna część twojej próby pogodzenia się ze śmiercią X po to, byś mógł żyć dalej.

Co pokazało nam to „rozebranie na części pierwsze”?

Strata odnosi się do utraty, przez śmierć, kogoś, z kim byliśmy blisko emocjonalnie związani (do kogo byliśmy przywiązani) lub kogoś, kto w inny sposób odgrywał w naszym życiu istotną rolę („bliska osoba” lub „partner”). *Żałoba* odnosi się do sposobu, w jaki odpowiadamy na stratę. Jak zobaczymy, może ona przyjmować różne formy, ale zakładamy, że, w ten czy inny sposób, żałoba jest *nieunikniona*. Żałobę powszechnie definiuje się jako *uniwersalną* reakcję na stratę (tzn. taką, którą obserwujemy we wszystkich kulturach i w całej historii ludzkości), obejmującą doświadczenia fizyczne, emocjonalne, poznawcze i duchowe, oraz wyrażaną w zachowaniu na wiele zauważalnych sposobów. Owe doświadczenia i zachowania zostaną opisane szczegółowo w rozdziale 2.

Żałoba jest nie tylko nieunikniona, ale też *potrzebujemy* opłakiwać zmarłego: jest to nasz sposób (sposób Matki Natury?) na pogodzenie się i zaakceptowanie faktu, że bliska osoba umarła. Nieuchronność i potrzeba żałoby wskazują razem na koncepcję „pracy żałoby” (czyli procesu, poprzez który odłączamy się emocjonalnie od zmarłego po to, by nawiązać nowe relacje/przywiązania i żyć dalej).

STRATA PIERWOTNA I WTÓRNA

W poprzednim przykładzie „rozebrania na czynniki pierwsze”, pojęcie „straty” było użyte w sposób metaforyczny (niedosłowny): kiedy ktoś umiera, nie „tracimy” go w ten sam sposób, w jaki tracimy (czy też zazwyczaj, dokładniej, gubimy) klucze czy komórkę (w rzeczywistości nie odgrywamy w jego śmierci żadnej – aktywnej

czy pasywnej – roli). Używanie słowa „strata” na określenie „śmierci” jest nie tylko metaforą, ale również *eufemizmem*: podczas gdy „śmierć” jest „na zawsze”, „strata” dopuszcza możliwość „odnalezienia”. Innymi słowy, „strata” jest łżejsza i miłsza niż „śmierć”, i stanowi delikatniejszy, bardziej „troskliwy” sposób przyjęcia do wiadomości tego, co rzeczywiście się wydarzyło.

Strata w powiedzeniu: „Wyrazy współczucia z powodu straty” jest również *pierwotna*; odnosi się do tego, *kto* zmarł i obejmuje zarówno stratę *fizyczną* (zmarłego nie ma już fizycznie, dosłownie z nami), jak i *relacyjną* (przerwanie relacji lub przywiązania [więzi emocjonalnej] z tą osobą) (Doka & Martin 2010). Co istotne, owo okazanie współczucia nie wyraża – nawet nieświadomie lub nie wprost – żadnego uznania strat *wtórnych* spowodowanych przez stratę pierwotną, które mogą być liczne. Straty te odnoszą się do tego, *co* utraciliśmy: konsekwencji lub niekorzystnych skutków śmierci bliskiej osoby. Na przykład, strata męża lub żony natychmiast pozbawia daną osobę statusu osoby „zameężnej/żonatej”: staje się on/ona wdowcem/wdową, z nową, niepożądaną tożsamością, według której społeczeństwo zaczyna go/ją (re)definiować. Mniej „wyrażna” i „oficjalna” jest zmiana tożsamości będąca następstwem śmierci ostatniego żyjącego rodzica: wielu starszych dorosłych przeżywających tego typu żałobę opisuje to jako zostanie sierotą (wpływ śmierci różnych członków rodziny – lub „pokrewieństwo” – zostanie opisany w rozdziale 5).

Wdowa, przynajmniej według modelu tradycyjnego, może utracić bezpieczeństwo finansowe, którym cieszyła się w trakcie małżeństwa; patrząc tradycyjnie, wdowcy mogą poczuć się pozbawieni osoby, która wykonywała dla nich różne praktyczne zadania (takie jak gotowanie czy pranie). Te i inne konsekwencje straty są w gruncie rzeczy *praktyczne*: odnoszą się one do namacalnych aspektów codziennego życia, które, co do zasady, ktoś inny może

łatwo przejąć. Mają one jednak również znaczenie *psychologiczne*: czerpią one swoje znaczenie z bycia częścią trwającej pomiędzy partnerami relacji.

Jeszcze bardziej psychologicznie i emocjonalnie znaczącymi konsekwencjami są konsekwencje *symboliczne*: utrata czyichś marzeń, nadziei lub wiary (Rando 1993). Wprost i/lub nie wprost, każde przywiązanie jest *zorientowane na przyszłość*: ludzie dzielą ze sobą nadzieje i oczekiwania dotyczące przyszłości ich związku. Śmierć jednej z osób w sposób natychmiastowy i fundamentalny burzy te nadzieje i plany.

Tego typu zaprzepaszczenie marzeń jeszcze bardziej nas porusza wtedy, gdy strata pierwotna dotyczy dziecka. Większość osób, przynajmniej w krajach Zachodu, uważa śmierć dziecka za „najbardziej bolesne i przygnębiające źródło smutku” (Parkes 2006, s. 166). I znów: „Strata dziecka zawsze będzie bolesna, ponieważ jest to w pewnym sensie utrata samego siebie (...). We wszystkich społeczeństwach śmierć małego dziecka wydaje się reprezentować jakiś rodzaj porażki, którą odnosi rodzina lub społeczeństwo, oraz utratę nadziei” (Raphael 1984, s. 227).

Czy dziecko umrze w łonie matki, przy narodzinach czy w okresie niemowlęcym, zniszczeniu ulegają nadzieje i marzenia jego rodziców dotyczące życia dziecka. Odnosi się to również do również starszych dzieci i nastolatków / młodych dorosłych. W każdym przypadku wydaje się, że przyszłość została zniszczona (znów, patrz rozdział 5).

Kolejną znaczącą stratą wtórną może być kwestionowanie swojej wiary religijnej – i być może nawet (przynajmniej tymczasowo) porzucenie owej wiary („Jak może istnieć Bóg, skoro do tego dopuścił?”). Zazwyczaj, dokładnie w takich momentach, wiara służyłaby jako źródło komfortu psychicznego, dlatego kwestionowanie jej przez osobę w żałobie pokazuje, jaki wpływ może wywierać na nas żałoba.

Jedną z teorii dotyczących żałoby, która traktuje straty wtórne jako kluczowe w doświadczaniu żałoby, jest *teoria przeniesienia psychospołecznego* (PSTT) (Parkes 1971). Kiedy umiera bliska osoba, wszystko, co do tej pory uznawaliśmy za pewne w naszym życiu (nasz *hipotetyczny świat* lub „normalność”), zostaje zniszczone: musimy zbudować „nową normalność”, w której nie ma już zmarłego (PSTT jest jedną z kilku teorii żałoby opisanych w rozdziale 3).

CZY ISTNIEJĄ RÓŻNE RODZAJE ŻAŁOBY?

To, w jaki sposób inne osoby postrzegają i odnoszą się do osób owdowiałych może wpływać na ich postrzeganie siebie (ich tożsamość). Jeżeli nowy status społeczny jest bardziej negatywny niż poprzedni, nowa tożsamość osób w żałobie również będzie bardziej negatywna. Jest to jedynie jeden przykład tego, że strata bliskiej osoby jest zjawiskiem *społecznym*: zawsze i nieuchronnie wydarza się ona w konkretnym kontekście społecznym. Jeśli żałoba oznacza dążenie danej osoby do pogodzenia się ze stratą, prawdopodobne jest, że będą na nią wpływać powszechnie podzielane przekonania i oczekiwania dotyczące (a) jej wyrażania i (b) czasu jej trwania. Jeżeli chodzi o punkt (a), „zdroworozsądkowe” rozumienie żałoby uważa za „normalne”, że osoby w żałobie będą przynajmniej widocznie smutne, a jeśli chodzi o (b), owa jawna żałoba (jak również bardziej prywatna, wewnętrzna żałoba) będzie trwała przez, powiedzmy, 12 miesięcy (do pierwszej rocznicy śmierci). Osobom w żałobie często mówi się (w różnych odstępach czasu, najczęściej przed pierwszą rocznicą śmierci), że już powinny „pogodzić się z tym”.

Oznacza to, że jeśli dana osoba nie pokazuje żadnych oczywistych oznak żałoby, albo jeśli ich żałoba jest widoczna i trwa ponad 12 miesięcy, może ona zostać uznana za zachowującą się

„anormalnie” („Martwię się o X; jej żałoba nie jest normalna”). W rzeczywistości, owe nieformalne, zdroworozsądkowe przekonania odnoszą się do dwóch form *powikłanej żałoby*, którą badają psychiatrzy i psychologowie, czyli (i) *nieobecnej (minimalnej, zahamowanej lub opóźnionej)* żałoby oraz, odpowiednio, (ii) żałoby *przewlekłej*¹ (żałoba powikłana zostanie opisana w rozdziale 6).

ŻAŁOBA POZBAWIONA PRAW

Inną istotną manifestacją wpływu norm społecznych na odpowiedź jednostek na stratę jest *żałoba pozbawiona praw*. Mówiąc najprościej, jest to żałoba, która nie jest uznawana przez inne osoby za „legalną” lub „rozsądną”. Określenie to odnosi się do sytuacji, w której strata nie jest otwarcie uznawana, nie zyskuje aprobaty społecznej ani nie można okazywać jej publicznie (Doka 1989; 2002).

Pewne *rodzaje straty* (np. rozwód, śmierć rodzica czy zwierzęcia), *relacji* (np. relacja kochanków, byłych partnerów, osób homoseksualnych), *osób przeżywających żałobę* (np. osób w bardzo podeszłym wieku, bardzo młodych, osób z niepełnosprawnością intelektualną) oraz *okoliczności śmierci* (np. AIDS, samobójstwo, uzależnienie od alkoholu lub narkotyków) mogą być uważane za pozbawione praw (patrz rozdział 4).

W niektórych z tych sytuacji osoby przeżywające żałobę muszą ukrywać ją przed innymi po to, by ukryć relację, która wywołała poczucie straty. Skrajnym przykładem może być sytuacja, gdy

1 Raphael (1984) identyfikuje pojęcia „opóźnionej” i „zahamowanej” żałoby; żałoba „nieobecna” (lub „minimalna”) i „przewlekła” to terminy używane przez Bowlby’ego (1980).

zmarły był kochany „na odległość” (przez kogoś, kogo mógł nawet nie znać). We wszystkich tych przypadkach, w oczach innych (społeczeństwa), te osoby „nie mają prawa” do żałoby².

Żałoba pozbawiona praw jest żałobą (i) „niezauważoną” (np. „nie przyszło mi do głowy, że lesbijka zareaguje na śmierć partnera tak samo jak osoba heteroseksualna”) oraz (ii) „napiętnowaną” (np. skoro związki homoseksualne są „nienaturalne”, ich żałoba również nie może być czymś „naturalnym”).

ŻAŁOBA INTUICYJNA I INSTRUMENTALNA

Innym istotnym rozróżnieniem jest to pomiędzy *żałobą intuicyjną* a *instrumentalną* (Doka & Martin 2010). Pojęcia te oznaczają dwa odrębne wzorce (lub style) żałoby i różnią się w zakresie (i) poznawczych („intelektualnych”) i afektywnych („emocjonalnych”) składowych *wewnętrznego* doświadczenia straty; oraz (ii) *zewnętrznego* wyrazu tego doświadczenia przez jednostkę.

W przypadku *żałoby intuicyjnej* większą ilość energii zużywa się na sferę *afektywną*, a mniej na *poznawczą*. Żałoba składa się głównie z niezwykle bolesnych uczuć (w tym szoku i niedowierzania, przytłaczającego smutku i poczucia utraty kontroli). Żałobnicy intuicyjni mają tendencję do spontanicznego wyrażania swoich bolesnych uczuć poprzez płacz i chęć dzielić się swoimi wewnętrznymi doświadczeniami z innymi osobami.

W przeciwieństwie do żałoby intuicyjnej, *żałoba instrumentalna* przetwarza więcej energii w obszarze *poznawczym*; bolesne uczucia są powstrzymywane: żałoba jest tu bardziej doświadczeniem

2 Albo strata nie jest uznawana za ich osobistą stratę, albo to, co stracili, nie zasługuje na żałobę [przyp. red. nauk.].

intelektualnym. Żałobnicy instrumentalni mogą przekierowywać energię na *działanie*.

Większość ludzi przyjmuje *mieszankę* obu tych stylów, choć konkretna osoba może okazywać większą liczbę zachowań związanych z jednym lub drugim wzorcem. Ogólne reakcje „żałobników mieszanych” lepiej korelują z opisami żałoby obejmującymi *etapy* lub *fazy* (patrz rozdział 2) (Doka & Martin 2010). Na przykład, osoba w żałobie może początkowo czuć potrzebę powstrzymania uczuć po to, by być w stanie zorganizować pogrzeb (i często jest wciąż w szoku); później może ona jednak dać pełny upust uczuciom i poszukiwać pomocy oraz wsparcia. Następnie, pierwszeństwo nad ekspresją afektywną może uzyskać działanie oparte na intelekcie: żałobnik musi wrócić do pracy, wznowić opiekę nad dzieckiem itd.

Żałobnikami intuicyjnymi są częściej kobiety, a instrumentalnymi – mężczyźni. Nie oznacza to jednak, że płeć *determinuje* (lub *jest przyczyną*) stylu żałobnego jednostki; płeć raczej *wpływa* na to, w jaki sposób dana osoba będzie przeżywać żałobę (Doka & Martin 2010).

WSPARCIE W ŻAŁOBIE

Rozróżnienie pomiędzy żałobą intuicyjną a instrumentalną jest istotne dla zrozumienia natury i funkcji *wsparcia udzielanego w żałobie*. W centrum owego wsparcia i poradnictwa znajduje się założenie, że klienci potrzebują uznać i wyrazić swoją żałobę. Podstawowym środkiem, by to móc uczynić, a także podstawowym narzędziem pracy terapeutów i osób wspierających żałobników jest język:

Daj głos boleści! Boleść bowiem niema
Do serca szepce i pękać mu każe
(*Makbet*, 4.3, kwiecie 209–210, tłum. L. Ulrich).

Shakespeare mógł opisywać żałobnika intuicyjnego, który jest lepszy w ubieraniu uczuć i myśli w słowa (lub *uzewewnętrznianiu* ich w jakikolwiek inny sposób, np. przez sztukę lub muzykę) niż żałobnik instrumentalny: stawia on bezpośrednio czoła swoim uczuciom zamiast przekierowywać je w stronę innych aktywności, tak jak robią to żałobnicy instrumentalni.

Według wielu współczesnych badaczy żałoby, ponowne opowiadanie historii i odtwarzanie bólu jest niezbędną częścią żałoby oraz integralną częścią żałoby intuicyjnej. Pokazuje ono również, że żałobnik intuicyjny podąża „wraz” z żałobą (Doka & Martin 2010, s. 60).

ŻAŁOBA, PRACA ŻAŁOBY I OBCHODZENIE ŻAŁOBY

Pierwszą osobą, która naukowo zajęła się naturą żałoby (patrz rozdział 2) i jej funkcją (patrz rozdział 3) był Zygmunt Freud, słynny austriacki psychoanalityk, który opisał te zagadnienia w książce *Mourning and Melancholia* w 1917 roku (Freud 1917/1953). „Opłakiwanie” (ang. *mourning*) opisuje podejmowane przez osobę w żałobie próby przededefiniowania swojej relacji ze zmarłym, jej poczucia samego siebie i świata zewnętrznego. „Efektywne” opłakiwanie, według Freuda, obejmuje zerwanie więzi emocjonalnych ze zmarłym i zainwestowanie energii emocjonalnej w nowe relacje. Owo emocjonalne odseparowanie się od bliskiej osoby jest osiąganę po przez „pracę żałoby” (bardziej niż pracę „opłakiwania straty”) i jest kluczowym elementem wielu znanych i wpływowych teorii/modeli żałoby (patrz rozdział 2 i 3).

Słowo „opłakiwanie” jest jednakże używane również w całkiem innym znaczeniu i oznacza „wzorowane kulturowo wyrażenia lub rytuały towarzyszące stracie i pozwalające innym rozpoznać,

BIBLIOGRAFIA

- Abrams, R. (1992). *When Parents Die*. London: Charles Letts & Co.
- Abse, D. (2007). *The Presence*. London: Hutchinson.
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, N. C., Waters, E. & Wall, S. (1978). *Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- American Psychiatric Association (2000). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (wyd. 4 popr.). Washington, DC: American Psychiatric Association.
- Archer, J. (1999). *The Nature of Grief: The Evolution and Psychology of Reactions to Loss*. London: Routledge.
- Ariès, P. (1981). *The Hour of Our Death*. London: Allen Lane.
- Attig, T. (2000). *The Heart of Grief*. New York: Oxford University Press.
- Attig, T. (2004). Disenfranchised grief revisited: Discounting hope and love. *Omega*, 49(3), s. 197–215.
- Balk, D. E. (2013). Life span issues and loss, grief and mourning: Adulthood. W: D. K. Meagher & D. E. Balk (red.), *Handbook of Thanatology: The Essential Body of Knowledge for the Study of Death, Dying and Bereavement* (wyd. 2). New York: Routledge.
- Barnes, J. (2013). *Levels of Life*. London: Jonathan Cape.
- Becker, E. (1973). *The Denial of Death*. New York: Free Press.
- Bennett, K. M. & Soulsby, L. K. (2012). Wellbeing in bereavement and widowhood. *Illness, Crisis & Loss*, 20(4), s. 321–337.
- Bonanno, G. A. (2009). *The Other Side of Sadness: What the New Science of Bereavement Tells Us About Life After Loss*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1979). The making and breaking of affectional bonds. W: J. Bowlby (red.), *The Making and Breaking of Affectional Bonds*. London: Tavistock.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and Loss*, t. 3: *Loss, Sadness, and Depression*. London: Hogarth Press.

- Bowlby, J. & Parkes, C. M. (1970). Separation and loss within the family. W: E. J. Anthony (red.), *The Child in His Family*. New York: Wiley.
- Buckle, J. L. & Fleming, S. J. (2011). Parenting challenges after the death of a child. W: R. A. Neimeyer i in. (red.), *Grief and Bereavement in Contemporary Society: Bridging Research and Practice*. New York: Routledge.
- Buggins, E. (1995). Mind your language. *Nursing Standard*, 10(1), s. 21–22.
- Burke, L. A. & Neimeyer, R. A. (2013). Prospective risk factors for complicated grief: A review of the empirical literature. W: M. Stroebe i in. (red.), *Complicated Grief: Scientific Foundations for Health Care Professionals*. London: Routledge.
- Calhoun, L. G. & Tedeschi, R. G. (1999). *Facilitating Posttraumatic Growth: A Clinician's Guide*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Calhoun, L. G., Cann, A. & Tedeschi, R. G. (2010). The posttraumatic growth model: Socio-cultural considerations. W: T. Weiss & R. Berger (red.), *Post-traumatic Growth and Culturally Competent Practice: Lessons Learned from Around the Globe*. New York: Wiley.
- Carr, D. (2010). New perspectives on the dual process model (DPM): What have we learned? What questions remain? *Omega: Journal of Death & Dying*, 63, s. 371–380.
- Carr, D. & Jeffreys, J. S. (2011). Spousal bereavement in later life. W: R. A. Neimeyer i in. (red.), *Grief and Bereavement in Contemporary Society: Bridging Research and Practice*. New York: Routledge.
- Clark, D. (1993). Death in Staithes. W: D. Dickenson & M. Johnson (red.), *Death, Dying and Bereavement*. London: Sage Publications and the Open University (skrótowa wersja z *Between Pulpit and Pew* (1982). Cambridge: Cambridge University Press).
- Cockburn, A. M. (2015). *5,742 Days: A Mother's Journey Through Loss*. Oxford: Infinite Ideas Limited.
- Connidis, I. A. (1992). Life transitions and the adult sibling tie: A qualitative study. *Journal of Marriage & The Family*, 54(4), s. 972–982.
- Cook, A. S. (2013). The family, larger systems, and loss, grief and mourning. W: D. K. Meagher & D. E. Balk (red.), *Handbook of Thanatology*:

- The Essential Body of Knowledge for the Study of Death, Dying and Bereavement* (wyd. 2). New York: Routledge.
- Corless, B., Limbo, R., Bouso, R. S. i in. (2014). Language of grief: A model for understanding the expressions of the bereaved. *Health Psychology & Behavioural Medicine*, 21, s. 132–143.
- Corr, C. A. & Corr, D. M. (2013). Culture, socialisation, and dying. W: D. K. Meagher & D. E. Balk (red.), *Handbook of Thanatology: The Essential Body of Knowledge for the Study of Death, Dying and Bereavement* (wyd. 2). New York: Routledge.
- Currier, J. M., Neimeyer, R. A. & Berman, J. S. (2008). The effectiveness of psychotherapeutic interventions for the bereaved: A comprehensive qualitative study. *Psychological Bulletin*, 134, s. 648–661.
- Dixey, R. (2016). Wish me luck as you wave me goodbye. *Bereavement Care*, 35(3), s. 92–93.
- Doka, K. J. (1989). *Disenfranchised Grief: Recognising Hidden Sorrow*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Doka, K. J. (2002). *Disenfranchised Grief: New Directions, Challenges and Strategies for Practice*. Champaign, IL: Research Press.
- Doka, K. J. & Martin, T. L. (2010). *Grieving Beyond Gender: Understanding the Ways Men and Women Mourn* (wyd. popr.). New York: Routledge.
- Dunn, J. (2000). Siblings. *The Psychologist*, 13(5), s. 244–248.
- Engel, G. (1961). Is grief a disease? *Psychosomatic Medicine*, 23, s. 18–22.
- Field, N. P. (2006). Unresolved grief and Continuing Bonds: An attachment perspective. *Death Studies*, 30, s. 739–756.
- Fletcher, G. (2002). *The New Science of Intimate Relationships*. Oxford: Blackwell.
- Fraley, R. C. & Shaver, P. R. (1999). Loss and bereavement: Bowlby's theory and recent controversies concerning grief work and the nature of detachment. W: J. Cassidy & P. R. Shaver (red.), *Handbook of Attachment: Theory, Research and Clinical Applications*. New York: Guilford Press.
- Freud, S. (1912–1913/1961). *Totem and Taboo: Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud*, t. 13. London: Hogarth Press.

- Freud, S. (1917/1953). *Mourning and Melancholia: Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud*, t. 14. London: Hogarth Press.
- Froggatt, K. (1998). The place of metaphor and language in exploring nurses' emotional work. *Journal of Advanced Nursing*, 28(2), s. 332–338.
- Glick, I., Parkes, C. M. & Weiss, R. S. (1974). *The First Year of Bereavement*. Chichester: Wiley Interscience.
- Gorer, G. (1965). *Death, Grief, and Mourning in Contemporary Britain*. London: Cresset.
- Graves, J. (2009). *Talking with Bereaved People: An Approach for Structured and Sensitive Communication*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Gross, R. (2015). *Psychology: The Science of Mind and Behaviour* (wyd. 7). London: Hodde Education.
- Gross, R. (2016). *Understanding Grief: An Introduction*. London: Routledge.
- Hazan, C. & Shaver, P. R. (1987). Romantic love conceptualised as an attachment process. *Journal of Personality & Social Psychology*, 52(3), s. 511–524.
- Hirsch, E. (2014). *Gabriel: A Poem*. New York: Knopf Publishing Group.
- Holloway, M., Adamson, S., Argyrou, V. i in. (2013). 'Funerals aren't nice but it couldn't have been nicer': The makings of a good funeral. *Mortality*, 18(1), s. 30–53.
- Holloway, M., Adamson, S., McSherry, W. & Swinton, J. (2011). *Spiritual Care at the End of Life: A Systematic Review of the Literature*, www.dh.gov.uk/publications
- Jordan, J. R. & McIntosh, J. L. (2011). Is suicide bereavement different? Perspectives from research and practice. W: R. A. Neimeyer i in. (red.) *Grief and Bereavement in Contemporary Society: Bridging Research and Practice*. New York: Routledge.
- Joseph, S. (2012). What doesn't kill us... *Psychologist*, 25(11), s. 816–819.
- Kastenbaum, R. (2008). Grieving in contemporary society. W: M. S. Stroebe, R. O. Hansson, H. Schut & W. Stroebe (red.), *Handbook of Bereavement Research and Practice: Advances in Theory and Intervention*. Washington, DC: American Psychological Association.

- Keesee, N. J., Currier, J. M. & Neimeyer, R. A. (2008). Predictors of grief following the death of one's child: The contribution of finding meaning. *Journal of Clinical Psychology*, 64, s. 1145–1163.
- Klass, D. & Chow, A.Y. M. (2011). Culture and ethnicity in experiencing, policing and handling grief. W: R. A. Neimeyer i in. (red.), *Grief and Bereavement in Contemporary Society: Bridging Research and Practice*. New York: Routledge.
- Klass, D., Siverman, P. R. & Nickman, S. (red.) (1999). *Continuing Bonds: New Understandings of Grief*. Washington, DC: Taylor & Francis.
- Kleinman, A. & Kleinman, J. (1985). Somatisation: The interconnections in Chinese society among culture, depressive experiences, and the meanings of pain. W: A. Kleinman & B. Good (red.), *Culture and Depression: Studies in the Anthropology and Cross-Cultural Psychology of Affect and Disorder*. Berkeley, CA: University of California Press.
- Kübler-Ross, E. (1969). *On Death and Dying*. London: Tavistock/Routledge.
- Lakoff, G. & Johnson, M. (1980). (nowe posłowie, 2003), *Metaphors We Live By*. Chicago: University of Chicago Press.
- Lewis, C. S. (1961). *A Grief Observed*. London: Faber & Faber.
- Lindemann, E. (1944). The symptomatology and management of acute grief. *American Journal of Psychiatry*, 101, s. 155–160.
- Linley, P. A. & Joseph, S. (2003). Trauma and personal growth. *Psychologist*, 16(3), s. 135.
- Linley, P. A. & Joseph, S. (2004). Positive change processes following trauma and adversity: A review of the empirical literature. *Journal of Traumatic Stress*, 17, s. 11–22.
- Maciejewski, P. K., Zhang, B., Block, S. D. & Prigerson, H. G. (2007). An empirical investigation of the stage theory of grief. *Journal of the American Medical Association*, 297(7), s. 716–723.
- Main, M. (1991). Metacognitive knowledge, metacognitive monitoring, and singular (coherent) versus multiple (incoherent) models of attachment: Findings and directions for future research. W: C. M. Parkes,

- J. M. Stephenson-Hinde & P. Marris (red.), *Attachment Across the Life Cycle*. London: Routledge.
- March, P. & Doherty, C. (1999). Dying and bereavement. W: D. Messer & F. Jones (red.), *Psychology and Social Care*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Marshall, B. & Davies, B. (2011). Bereavement in children and adults following the death of a sibling. W: R. A. Neimeyer i in. (red.), *Grief and Bereavement in Contemporary Society: Bridging Research and Practice*. New York: Routledge.
- Moss, M. S., Moss, S. Z. & Hansson, R. (2001). Bereavement in old age. W: M. Stroebe i in. (red.), *Handbook of Bereavement Research: Consequences, Coping and Care*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Moules, N. J., Simonson, K., Prins, M. i in. (2004). Making room for grief: Walking backwards and living forward. *Nursing Inquiry*, 11(2), s. 99–107.
- Nadeau, J. W. (2008). Meaning-making in bereaved families: Assessment, intervention and future research. W: M. S. Stroebe, R. O. Hansson, H. Schut & W. Stroebe (red.), *Handbook of Bereavement Research and Practice: Advances in Theory and Intervention*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Neimeyer, R. A. (2001). Meaning reconstruction and loss. W: R. A. Neimeyer (red.), *Meaning Reconstructions and the Experience of Loss*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Neimeyer, R. A. (2006). Complicated grief and the quest for meaning: A constructivist contribution. *Journal of Death & Dying*, 52, s. 37–52.
- Neimeyer, R. A. (2011). Reconstructing meaning in bereavement. W: W. Watson & D. Kissane (red.), *Handbook of Psychotherapies in Cancer Care*. New York: Wiley.
- Neimeyer, R. A. & Jordan, J. R. (2013). Historical and contemporary perspectives on assessment and intervention. W: D. K. Meagher & D. E. Balk (red.), *Handbook of Thanatology: The Essential Body of Knowledge for the Study of Death, Dying and Bereavement* (wyd. 2). New York: Routledge.

- Neimeyer, R. A. & Sands, D. C. (2011). Meaning reconstruction in bereavement: From principles to practice. W: R. A. Neimeyer, D. L. Harris, H. R. Winokuer & G. F. Thornton (red.), *Grief and Bereavement in Contemporary Society: Bridging Research and Practice*. New York: Routledge.
- Nichols, R. & Nichols, J. (1975). Funerals: A time for grief and growth. W: E. Kübler-Ross (red.), *Death: The Final Stage of Growth*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Ogden, P., Minton, K. & Pain, C. (2006). *Trauma and the Body: A Sensorimotor Approach to Psychotherapy*. New York: Norton.
- Orbach, A. (1999). *Life, Psychotherapy, and Death: The End of Our Exploring*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Parkes, C. M. (1965a). Bereavement and mental illness: cz 1. A clinical study of the grief of bereaved psychiatric patients. *British Journal of Medical Psychology*, 38, s. 1–12.
- Parkes, C. M. (1965b). Bereavement and mental illness: cz. 2. A classification of bereavement reactions. *British Journal of Medical Psychology*, 38, s. 13–26.
- Parkes, C. M. (1970). The first year of bereavement: A longitudinal study of the reaction of London widows to the death of their husbands. *Psychiatry*, 33, s. 444–467.
- Parkes, C. M. (1971). Psychosocial transitions: A field for study. *Social Science & Medicine*, 5, s. 101–115.
- Parkes, C. M. (1972). *Bereavement: Studies of Grief in Adult Life*. London: Tavistock Publications.
- Parkes, C. M. (1993). Bereavement as a psychosocial transition: Processes of adaptation to change. W: M. S. Stroebe, W. Stroebe & R. O. Hansson (red.), *Handbook of Bereavement: Theory, Research and Intervention*. New York: Cambridge University Press.
- Parkes, C. M. (2006). *Love and Loss: The Roots of Grief and Its Complications*. London: Routledge.
- Parkes, C. M. (2013). Elizabeth Kübler-Ross, On death and dying: A reappraisal. *Mortality: Promoting the Interdisciplinary Study of Death and Dying*, 18(1), s. 94–97.

BIBLIOGRAFIA

- Parkes, C.M. & Prigerson, H.G. (2010). *Bereavement: Studies of Grief in Adult Life* (wyd. 4). London: Penguin Books.
- Parkes, C. M. & Weiss, R. S. (1983). *Recovery from Bereavement*. New York: Basic Books.
- Parkinson, P. (1992). Coping with dying and bereavement. *Nursing Standard*, 6(17), s. 36–38.
- Payne, S., Swami, V. & Stanistreet, D. (2008). The social construction of gender and its impact on suicidal behaviour. *Journal of Men's Health & Gender*, 5(1), s. 23–35.
- Pitman, A., Osborn, D. P. J., King, M. B. & Erlangsen, A. (2014). Effects of suicide bereavement on mental health and suicide risk. *Lancet Psychiatry*, 1(1), s. 86–94.
- Prigerson, H. G. & Jacobs, S. C. (2001). Traumatic grief as a distinct disorder: A rationale, consensus criteria, and preliminary empirical test. W: M. Stroebe i in. (red.), *Handbook of Bereavement Research: Consequences, Coping and Care*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Prigerson, H. G. & Maciejewski, P. K. (2008). Grief and acceptance as opposite sides of the same coin: Setting a research agenda for studying peaceful acceptance of loss. *British Journal of Psychiatry*, 193, s. 435–437.
- Prigerson, H. G., Horowitz, M. J., Jacobs, S. C. i in. (2009). Prolonged grief disorder: Psychometric validation of criteria proposed for DSM-V and ICD-11. *PLoS Medicine*, 6(8).
- Prior, L. (1989). *The Social Organization of Death*. London: Macmillan.
- Radcliffe-Brown, A. R. (1922). *The Andaman Islanders*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Ramsay, R. & de Groot, W. (1977). A further look at bereavement. Paper presented at EATI conference, Uppsala. Cyt. za: P. E. Hodgkinson (1980). Treating abnormal grief in the bereaved. *Nursing Times*, 17 January, s. 126–128.
- Rando, T. (1993). *Treatment of Complicated Mourning*. Champaign, IL: Research Press.
- Rando, T. (2013). On achieving clarity regarding complicated grief: Lessons from clinical practice. W: M. Stroebe i in. (red.), *Complicated Grief: Scientific Foundations for Health Care Professionals*. London: Routledge.

- Raphael, B. (1984). *The Anatomy of Bereavement: A Handbook for the Caring Professions*. London: Hutchinson.
- Robertson, J. & Bowlby, J. (1952). Responses of young children to separation from their mothers. *Courier of the International Children's Centre*. Paris, II, s. 131–140.
- Rosenblatt, P. C. (1975). Use of ethnography in understanding grief and mourning. W: B. Schoenberg i in. (red.), *Bereavement: Its Psychosocial Aspects*. New York: Columbia University Press.
- Rosenblatt, P. C. (2013). Culture and socialisation in death, grief, and mourning. W: M. Stroebe i in. (red.), *Complicated Grief: Scientific Foundations for Health Care Professionals*. London: Routledge.
- Rowe, D. (2007). *My Dearest Enemy, My Dangerous Friend: Making and Breaking Sibling Bonds*. Hove: Routledge.
- Rubin, S. (1999). The two-track model of bereavement: Overview, retrospect and prospect. *Death Studies*, 23, s. 681–714.
- Seligman, M.E.P. (2011). *Flourish*. New York: Free Press.
- Shapiro, E. R. (2013). Culture and socialization in assessment and intervention. W: D. K. Meagher & D. E. Balk (red.), *Handbook of Thanatology: The Essential Body of Knowledge for the Study of Death, Dying and Bereavement* (wyd. 2). New York: Routledge.
- Shaver, P. R. & Fraley, C. (2008). Attachment, loss and grief: Bowlby's views and current controversies. W: J. Cassidy & P. R. Shaver (red.) *Handbook of Attachment* (wyd. 2). New York: Guilford Press.
- Shaver, P. R., Collins, N. & Clark, C. L. (1996). Attachment styles and internal working models of self and relationship patterns. W: G. J. O. Fletcher & J. Fitness (red.), *Knowledge Structure in Close Relationships: A Social Psychological Approach*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Stroebe, M. (1992). Coping with bereavement: A review of the grief work hypothesis. *Omega*, 26, s. 19–42.
- Stroebe, M. & Schut, H. (1999). The dual process model of coping with bereavement: Rationale and description. *Death Studies*, 23, s. 197–224.

- Stroebe, W. & Schut, H. (2005). To continue or relinquish bonds: A review of consequences for the bereaved. *Death Studies*, 29, s. 477–494.
- Stroebe, M. & Schut, H. (2010). The dual process model of coping with bereavement: Rationale and description. *Omega*, 61(4), s. 273–289.
- Stroebe, M., Schut, H. & van den Bout, J. (2013). Introduction. W: M. Stroebe i in. (red.), *Complicated Grief: Scientific Foundations for Health Care Professionals*. London: Routledge.
- Stroebe, M., Hansson, R. O., Schut, H. & Stroebe, W. (red.) (2008). *Handbook of Bereavement Research and Practice: Advances in Theory and Intervention*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Stroebe, W., Schut, H. & Stroebe, M. (2005). Grief work, disclosure and counseling: Do they help the bereaved? *Clinical Psychology Review*, 25, s. 395–414.
- Tedeschi, R.G. & Calhoun, L. G. (1996). The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9, s. 455–471.
- Tonkin, L. (1996). Growing around grief: Another way of looking at grief and recovery. *Bereavement Care*, 15(11), s. 10.
- Umphrey, L. R. & Cacciotore, J. (2014). Love and death: Relational metaphors following the death of a child. *Journal of Relationships Research*, 5, e4, s. 1–8.
- Walter, T. (1993). Modern death: Taboo or not taboo? *Sociology*, 25(2), s. 293–310.
- Walter, T. (1999). *On Bereavement: The Culture of Grief*. Buckingham: Open University Press.
- Weiss, R. (1993). Loss and recovery. W: M. Stroebe, W. Stroebe & R. O. Hansson (red.), *Handbook of Bereavement: Theory, Research and Intervention*. New York: Cambridge University Press.
- Wikan, U. (1988). Bereavement and loss in two Muslim communities: Egypt and Bali compared. *Social Science & Medicine*, 27, s. 451–460.
- Worden, J. W. (1982). *Grief Counselling and Grief Therapy: A Handbook for the Mental Health Practitioner*. New York: Springer.
- Worden, J. W. (2009). *Grief Counselling and Grief Therapy: A Handbook for the Mental Health Practitioner* (wyd. 4). New York: Springer.

- Wortman, C. B. & Boerner, K. (2011). Beyond the myths of coping with loss: Prevailing assumptions versus scientific evidence. W: H. S. Friedman (red.), *Oxford Handbook of Health Psychology*. New York: Oxford University Press.
- Wortman, C. B. & Silver, R. C. (1987). Coping with irrevocable loss. W: G. R. VandenBos & B. K. Bryant (red.), *Cataclysms, Crises and Catastrophes: Psychology in Action*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Wortman, C. B. & Silver, R. C. (1989). The myth of coping with loss. *Journal of Consulting & Clinical Psychology*, 57, s. 349–357.
- Yo, S. M. Y., Chan, I. S. F., Ma, E. P. W. & Field, N. P. (2013). Continuing Bonds, attachment style, and adjustment in the conjugal bereavement among Hong Kong Chinese. *Death Studies*, 37, s. 248–268.
- Zech, E. & Arnold, C. (2011). Attachment and coping with bereavement: Implications for therapeutic interventions with the insecurely attached. W: R. A. Neimeyer, D. L. Harris, H. R. Winokuer & G. F. Thornton (red.), *Grief and Bereavement in Contemporary Society: Bridging Research and Practice*. New York: Routledge.