

Recenzja

Dorota Suwalska-Barancewicz¹

Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy, Wydział Psychologii

<https://orcid.org/0000-0001-6495-9796>

Kessler, D. (2023). *Szósty etap żałoby. W poszukiwaniu sensu*. Laurum, ss. 400

Pod koniec 2022 r. w Polsce nakładem Wydawnictwa Laurum ukazała się książka autorstwa światowego eksperta w dziedzinie straty i żałoby – Davida Kesslera pod tytułem *Szósty etap żałoby. W poszukiwaniu sensu*. Książka łącząc w sobie elementy autobiograficzne, praktyczne porady oraz historie osób zmagających się z żałobą wspiera czytelnika w rozumieniu, że choć żałoba nigdy nie znika całkowicie, można odnaleźć w niej sens, który pomaga w dalszym życiu. Autor wspomnianej publikacji towarzyszy ludziom w procesie żałoby i straty. Na co dzień prowadzi warsztaty, szkolenia i konsultacje dla osób doświadczających straty oraz dla specjalistów: lekarzy, pielęgniarek, policjantów, a także terapeutów i pracowników hospicjów. Przez wiele lat współpracował z Elisabeth Kübler-Ross, lekarką psychiatrii znanej z przełomowej pozycji *Rozmowy o śmierci i umieraniu*, w której to przedstawiła psychologiczną teorię reakcji pacjenta na wiadomość o nieuleczalnej chorobie i bliskiej perspektywie śmierci. Etapy, które wyróżniła autorka przedstawiają pewien ogólny cykl, opis konkretnej rzeczywistości, a są nimi – zaprzeczanie (szok i niedowierzanie), gniew, targowanie się, depresja i akceptacja (uznanie faktu poniesienia straty). Po latach istnienia tego schematu David Kessler uznał, że proces wracania do równowagi zawiera jeszcze jeden bardzo istotny etap – znalezienie sensu bez ukochanej osoby w rzeczywistości, w której przyszło nam żyć, podkreślając jednocześnie, że etapy te nie stanowią ściśle ustalonych faz, lecz ramy, które pomagają zrozumieć złożoność emocji towarzyszących stracie.

Ta poruszająca i głęboko refleksyjna książka składa się z wprowadzenia, piętnastu rozdziałów zorganizowanych w trzy części oraz zakończenia – liczy 400 stron.

¹ Adres do korespondencji: dsbarancewicz@ukw.edu.pl.

We wprowadzeniu autor zaznajamia czytelnika z tematyką książki i nawiązując do współpracy z Elisabeth Kübler-Ross, omawia pięć etapów żałoby, przedstawia ich dynamikę i elastyczność. Podkreśla tym samym, że żałoba nie przebiega w sposób liniowy, a proces uzdrawiania nie ma określonej granicy czasowej. Wskazuje na swoją nowatorską koncepcję uzupełnienia znanej teorii o kolejny etap – odnalezienia sensu, tłumacząc jednocześnie, czym ów sens jest. David Kessler przekonuje, że: „[...] sens, o którym tu rozmawiamy, tak naprawdę sprowadza się do znalezienia sposobu na podtrzymanie miłości do bliskiej osoby po jej śmierci i jednocześnie na kontynuowaniu własnego życia” (s. 18).

Pierwsza część książki zatytułowana *W każdej stracie kryje się sens* składa się z pięciu rozdziałów i koncentruje się wokół poszukiwania sensu przez człowieka w obliczu utraty bliskiej osoby. Autor dzieli się w niej swoją osobistą historią straty syna, która stała się impulsem do rozszerzenia klasycznego modelu i zdefiniowania sposobów nadawania sensu w obliczu śmierci, a także wskazuje, że odnalezienie sensu w trudnej rzeczywistości jest możliwe do osiągnięcia dla wszystkich. Kessler podkreśla, że wspomniany sens nie oznacza próby „naprawiania” bólu, lecz odnalezienie drogi, która pozwoli zintegrować żałobę z dalszym życiem. Następnie autor omawia indywidualny charakter żałoby każdego człowieka oraz stosowny sposób jej wyrażania, podkreślając istotne znaczenie uroczystości pogrzebowych, które według niego są jedną z możliwości okazywania miłości. Autor zwraca również uwagę na dynamikę i czas żałoby oraz gamę emocji, które temu towarzyszą, wskazując na nieocenioną rolę wsparcia społecznego w tym procesie. W tej części książki Kessler wyjaśnia różnicę między akceptacją straty a odnalezieniem sensu. Pokazuje, że akceptacja jest ważnym etapem, ale to znalezienie sensu umożliwia dalszy rozwój emocjonalny i duchowy. Wskazuje ponadto na istotne prawdy, które mogą pomóc w próbie poszukiwania sensu, a mianowicie, że śmierć jest końcem życia, ale nie stanowi końca relacji, miłości ani nadziei oraz, że w ciągu ludzkiego życia nie da się uniknąć bólu, natomiast cierpienie jest opcjonalne.

Druga część książki zatytułowana jest *Wyzwania związane z żałobą*, składa się z sześciu rozdziałów skupiających się na prezentacji historii osób, które przeżyły różne rodzaje strat (np. śmierć na skutek samobójstwa, śmierć dziecka lub bliskiego, z którym łączyła ich skomplikowana relacja, poronienie i śmierć niemowlęcia lub śmierć poniesiona w wyniku zaburzeń psychicznych) i odnalazły w nich znaczenie, dzięki czemu mogły odbudować swoje życie. Autor wskazuje na potrzebę doświadczania różnorodności ludzkich przeżyć w procesie żałoby. Podkreśla także rolę przebaczenia oraz symbolicznego rozwiązania niedokończonych spraw z bliskimi, którzy odeszli. W tej części książki David Kessler opisuje trudności, z jakimi mierzą się rodzice w obliczu poronienia – niedostrzegalnej straty, kiedy muszą znaleźć sposób na to, aby pożegnać się z kimś, z kim nie mieli szansy się przywitać i przeżyciu straty tego, co mogło zaistnieć po narodzinach. Nie zabrakło miejsca na rozważania dotyczące stygmatyzacji chorób psychicznych przez społeczeństwo, postrzegania ich jako przejawu słabości moralnej czy braku siły woli i powiązania ze społecznym piętnem. Autor wskazuje, że osoby, których bliski cierpi z powodu choroby psychicznej, często na długo przed jego śmiercią, doświadczają procesu opłakiwania związanego z poczuciem straty

przyszłości, jaką „widzieli” z tą osobą. Jednocześnie autor pozostawia czytelnika z nadzieją, że sens można odnaleźć nawet w najtrudniejszych doświadczeniach.

W trzeciej części książki pt. *Sens*, składającej się z czterech rozdziałów, David Kessler rozpoczyna swoje rozważania od stwierdzenia, że istotą żałoby jest ból. Dodaje jednak, że ten ból ma również drugą stronę, a jest nią miłość, i żeby ją poczuć trzeba zaakceptować ból, a nie go ignorować czy odrzucać. Autor zwraca uwagę na istotną kwestię, mianowicie na równowagę między ludzkim doświadczeniem straty a jej przeżywaniem na płaszczyźnie duchowej, wskazując, że pociecha natury duchowej często może być pomocną dopiero po uznaniu straty w wymiarze ludzkim. Sporo miejsca autor poświęca na rozważania dotyczące spostrzegania naturalnego biegu żałoby jako procesu, w którym dotychczasowe więzi ze zmarłą osobą nie ulegają zanikowi, ale zmieniają charakter, trwając i wzbogacając obecne życie, bo ono toczy się dalej, nawet po dotkliwej stracie. Nadal można żyć pełnią życia i odnaleźć w nim nowe cele i wartości. David Kessler porusza także znaczenie odbudowy życia w nowej rzeczywistości, w której wszystko się zmieniło. Autor pisze: „[...] Powrót do równowagi jest możliwy, gdy wspomnienie o zmarłym w większym stopniu przepelnia nas miłością niż bólem i gdy potrafimy znaleźć sposób na to, aby jednocześnie nadać naszemu życiu znaczenie i upamiętnić tego kto odszedł [...]; odnalezienie sensu wcale nie jest czymś niezwykłym” (s. 384). Kessler kończy książkę przesłaniem niosącym nadzieję na to, że żałoba, pomimo bólu i trudu może dać człowiekowi szansę rozwoju i głębszego zrozumienia siebie i otaczającej rzeczywistości.

Książka Davida Kesslera eksploruje złożony proces radzenia sobie ze stratą. Rozszerzając koncepcję Elisabeth Kübler-Ross i integrując teorię Victora Frankla, autor podkreśla rolę poszukiwania sensu w radzeniu sobie z trudnymi przeżyciami. Dzięki połączeniu autentyczności, empatii, osobistego doświadczenia i praktycznych wskazówek, obejmujących sposoby i techniki pomocne w radzeniu sobie ze stratą, a także jej uniwersalnego charakteru, książka jest pozycją o ogromnej wartości terapeutycznej, która pomaga czytelnikowi odnaleźć drogę do osobistego wzrostu, pomimo negatywnych czy traumatycznych doświadczeń.

Szósty etap żałoby jest znaczącym wkładem w psychologię straty i żałoby, który zmienia sposób myślenia i radzenia sobie z nim. Autor nadaje jej status doświadczenia transformacyjnego, które może być katalizatorem zmian prowadzących do odnalezienia głębszego sensu życia. Wspiera także czytelnika w rozumieniu faktu, że pomimo tego, iż żałoba nie znika całkowicie, może być początkiem uczynienia życia bardziej wartościowym. Recenzowana książka polecana jest szczególnie osobom przeżywającym trudne momenty swojego życia, doświadczających straty, niezależnie od jej charakteru, a także gronu specjalistów – psychologom, terapeutom, lekarzom, doradcom wspierających innych w obliczu trudności. To cenna lektura dla każdego, kto chciałaby zrozumieć procesy psychiczne towarzyszące trudnym doświadczeniom i odnaleźć drogę do uzdrowienia i osobistego wzrostu, zgłębiając wiedzę o sobie i otaczającym świecie.