

Terapia akceptacji i zaangażowania w żałobie

Dr Ray Owen

Consultant Clinical Psychologist
National Health Service, Herefordshire, UK



NHS



Zarys

- Kiedy mówimy o żałobie, to co mamy na myśli (fenomenologia)
- Główne modele żałoby
- Podejście nauk kontekstualno-behawioralnych
- Interwencje ACT w
 - Typowej bezpośredniej żałobie
 - Problematiczna / przedłużona żałoba
 - Żałoba antycypacyjna



Przybicie

Czym jest żałoba?



Żałoba:

reakcja
(emocjonalna,
behawioralna,
fizyczna)

na znaczącą stratę



A dark, irregular ink blot with a rough, splattered edge. The blot is a deep charcoal or black color. Centered within this blot is the text "Straty takie jak..." in a white, sans-serif font. The background is a light, off-white color with some faint, scattered dark specks, suggesting a textured surface like paper or a light background with ink splatters.

Straty takie
jak...



Strata kochanej osoby

Strata
zwierzątka
domowego



Strata pracy

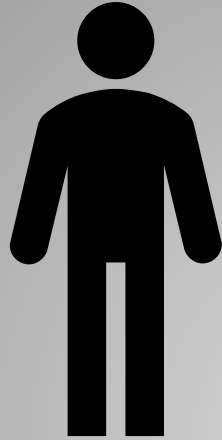


Strata roli



Strata całego sposobu życia





Pomyśl o
osobie

- 58-letni mężczyzna
- 32-letnia córka Alison umarła 7 miesięcy temu
 - Długotrwała choroba (rak szyjki macicy)
 - Pete bardzo zaangażowany we wsparcie dla Alison i jej rodziny podczas przebiegu choroby
 - Alison czasami czuła się wobec niego zrażona – czuła, że był ZBYT zaangażowany
 - Śmierć postrzegana jako nagła i traumatyczna
 - Jakiś rodzaj krwawienia w mózgu doprowadził do śmierci, zachowywała się bardzo dziwnie i agresywnie wobec Pete'a
 - Sprzeczki z rodziną, czy Alison powinna trafić do szpitala, czy może do domu



Pete

– Myśli

- Często przypomina sobie ostatnie 48 godzin, zwłaszcza kluczowe chwile
- Zastanawia się, czy powinien był zrobić coś inaczej
- Trudność w koncentracji na pracy i w domu – popełnianie błędów
- Okazjonalne myśli samobójcze – mówi, że bez planów realizacji ich

– Emocje

- Fale smutku, winy, okazjonalnego gniewu na Alison
- „Zupełnie” nie cieszy się życiem

– Wrażenie w ciele

- Pustka w brzuchu
- Ciężkość w ramionach
- Ucisk w klatce piersiowej

– Zachowania

- Wedle żony zdystansowany i wycofany
- Łatwo wyprowadzić go z równowagi
- Skupienie na wspomnieniach z dzieciństwa Alison
- Pije więcej alkoholu

Kilka modeli żałoby

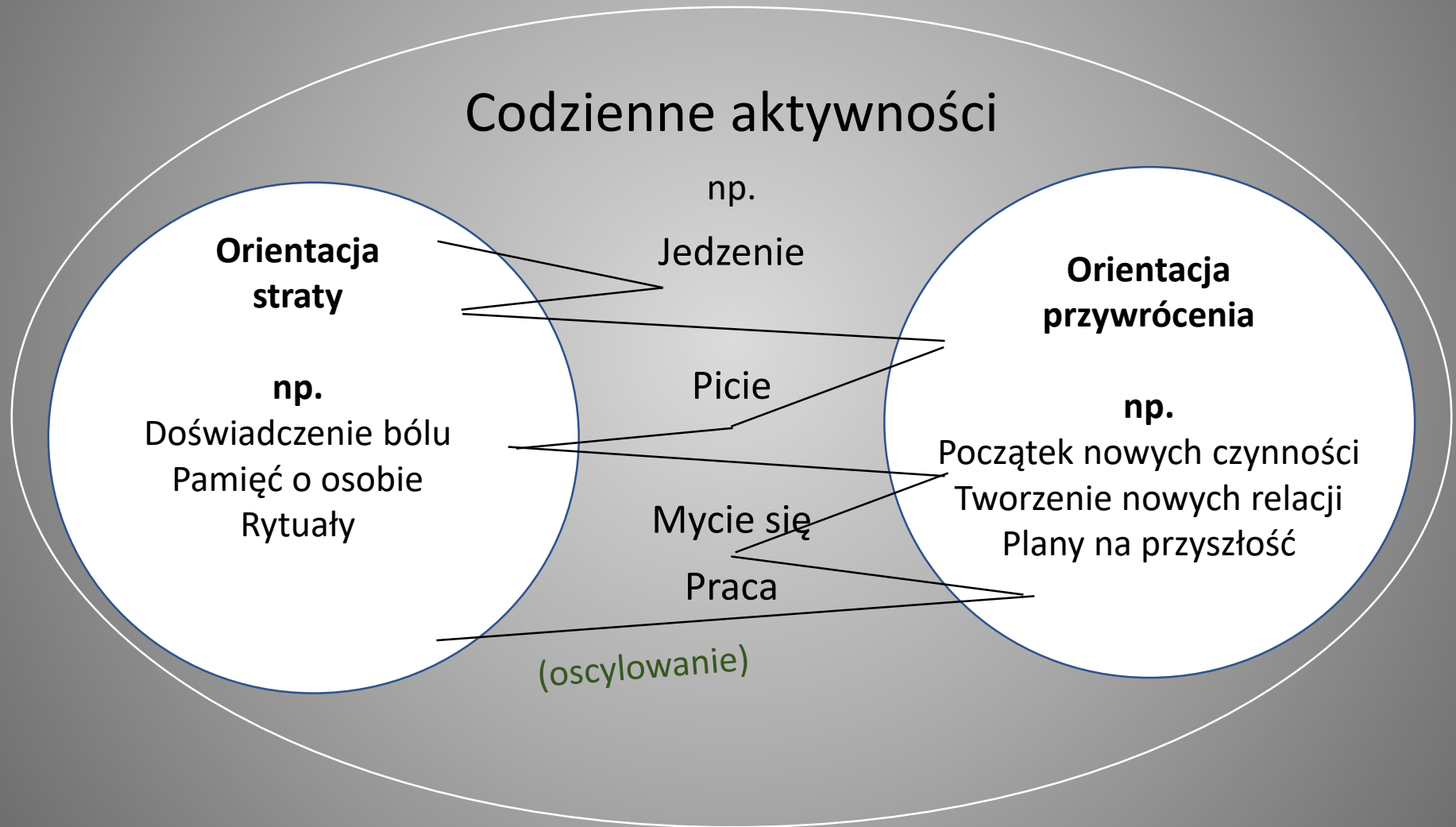
Model żałoby oparty na „fazach”

Kubler-Ross	<i>Zaprzeczenie</i>	<i>Złość</i>	<i>Negocjowanie</i>	<i>Depresja</i>	<i>Akceptacja</i>
Murray-Parkes	<i>Szok i odrętwienie</i>	<i>Tęsknota i poszukiwanie</i>	<i>Dezorganizacja i rozpacz</i>	<i>Reorganizacja</i>	

„Zadaniowy” model żałoby - William Worden (1992 -)

Zadanie 1	Akceptacja rzeczywistości związanej ze stratą
Zadanie 2	Doświadczenie bólu straty
Zadanie 3	Dostosowanie się do środowiska, w którym brakuje zmarłej osoby
Zadanie 4	Zainwestowanie energii emocjonalnej w budowanie nowego życia *

Dwuprocesowy model żałoby: Stroebe i Schut (np. 1999)



Kontynuowanych więzi: Silverman i Klass (1996)

- Nie „wychodzimy” ze znaczącej straty
- Nie „pozwalamy odejść” tej osobie
- Udana żałoba wiąże się z „renegocjacją relacji” z osobą, która umarła
 - Staje się wyłącznie *wewnętrzną* relacją

- Kubler-Ross i Parks:
 - Zestaw przeżyć i zachowań
- Worden & Stroebe:
 - Zestaw celów
- Silverman & Klass
 - Zmieniająca się relacja

Dlaczego mogą one być ważne z perspektywy ACT?

- Ból żałoby wydaje się być nieunikniony, nie jest łatwo „naprawialny”
- Ludziom zdarza się często utknąć w związku z pewnymi myślami i wspomnieniami
- Czasami próbują radzić sobie z emocjami poprzez niepomocne działania
- Produkt zmienionego kontekstu
- Wiąże się z celem i sensem życia
- Konceptualizacja Ja

Porównywanie przeszłości i przyszłości



Otwórz się

Bądź obecny

Rób to, co ważne

Kontakt z chwilą
obecną

Akceptacja

Wartości

Psychologiczna
elastyczność

Defuzja
poznawcza

Zaangażowane
działanie

Ja, jako kontekst

postawa otwarta

postawa świadoma

postawa zaangażowana



Unikanie doświadczania:

Utrata kontaktu z chwilą obecną:

Utrata kontaktu z
wartościami:

Fuzja:

UTKNIĘTA
NIESPEŁNIONA
NIEELASTYCZNA

Utrata zaangażowanego
działania:

Nieelastyczne poczucie Ja /
Utknięcie w narracji

Unikanie doświadczania:

Picie, aby znieczulić uczucia

Unikanie stresujących sytuacji

Krzyk, kiedy czuje się źle („wypuszczenie pary”)

Fuzja:

Powinienem być zrobić więcej

Dlaczego mnie odrzuciła?

To tak niesprawiedliwe

Życie jest teraz okropne

Utrata kontaktu z chwilą obecną:

Myślenie o dzieciństwie Alison

Przypominanie sobie wydarzeń związanych z jej śmiercią

Niezaangażowany w tu i teraz

Utrata kontaktu z wartościami:

Życie wydaje się być bezcelowe

Sens związany tylko ze straconą osobą

Nie widzi się, zajmując się innymi rzeczami

UTKNIĘTA
NIESPEŁNIONA
NIEELASTYCZNA

Nieelastyczne poczucie Ja / Utknięcie w narracji

Porażka jako ojciec
Moje życie jest skończone

Utrata zaangażowanego działania:

Obniżona aktywność

Wycofanie

Niski upór

Wsparcie procesu żałoby

- Dla większości ludzi:
- Twoje doświadczenie
- Jako przyjaciel lub członek rodziny
- Jako specjalista służby zdrowia
 - (poza bezpośrednim kontekstem pracy z żałobą)

Wsparcie dla osoby w żałobie

- Dostępność
- Gotowość, by słuchać
- Praktyczne wsparcie
- Pójście *ich* tempem, podążanie za *ich* preferencjami
- Bądź OTWARTY, ŚWIADOMY, ZAANGAŻOWANY
- Postawa...
 - **Troskliwej, okazującej szacunek ciekawości**



Ryzykiem miłości jest strata
a ceną straty jest żałoba

Hilary Stanton Zunin

Dwie strony tej samej monety



WARTOŚCI



BÓL

Dwie strony tej samej monety



MIŁOŚĆ



ROZPACZ



Pete

— Myśli

- Często przypomina sobie ostatnie 48 godzin, zwłaszcza kluczowe chwile
- Zastanawia się, czy powinien był zrobić coś inaczej
- Trudność w koncentracji na pracy i w domu – popełnianie błędów
- Okazjonalne myśli samobójcze – mówi, że bez planów realizacji ich

— Emocje

- Fale smutku, winy, okazjonalnego gniewu na Alison
- „Zupełnie” nie cieszy się życiem

— Wrażenie w ciele

- Pustka w brzuchu
- Ciężkość w ramionach
- Ucisk w klatce piersiowej

— Zachowania

- Wedle żony zdystansowany i wycofany
- Łatwo wyprowadzić go z równowagi
- Skupienie na wspomnieniach z dzieciństwa Alison
- Pije więcej alkoholu

Patologiczna żałoba – paradoks

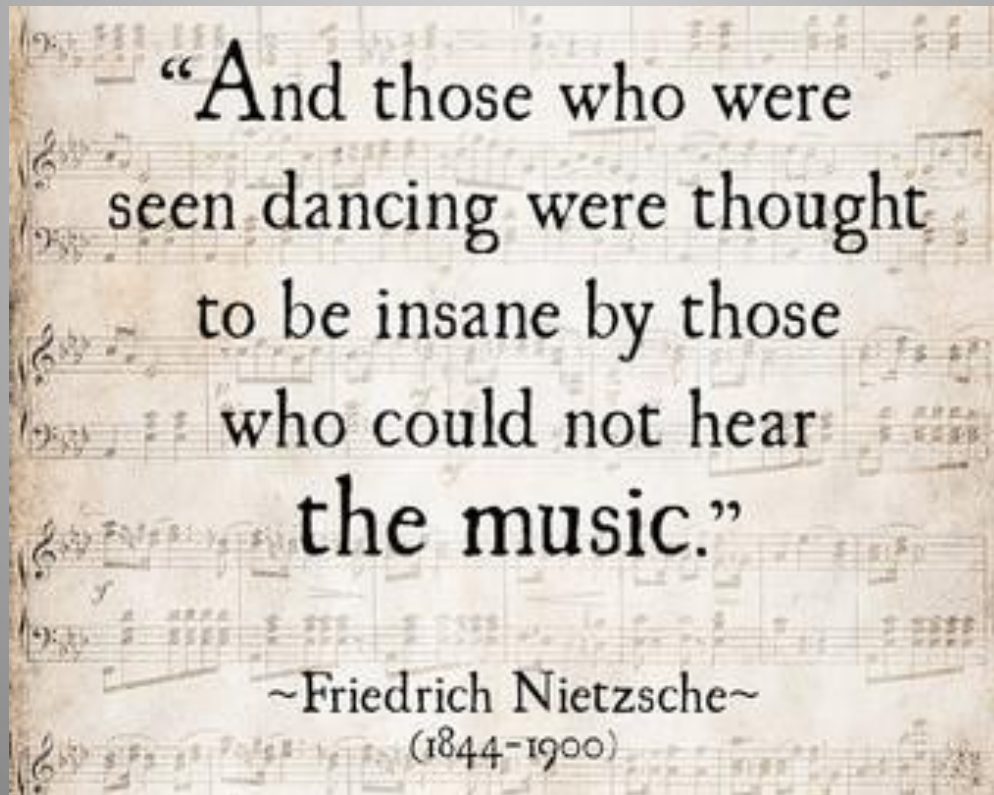
- JEŚLI – Żałoba może przejawiać się na wiele sposobów
 - Wiele emocji, myśli, wrażeń, zachowań
- I - większość osób nie potrzebuje formalnej terapii psychologicznej
- ALE – niektóre osoby *rzeczywiście* zmagają się z nią (tak jak Pete)...

WÓWCZAS – Dlaczego uważać *niektóre jej przejawy* jako „nienormalne” lub „patologiczne?”

- Z powodu czasu („przedłużona” żałoba)?
 - ALE żałoba trwa całe życie
- Z racji objawów?
 - ALE objawić się *może* prawie wszystko
- Mimo tego niektóre osoby doświadczają bardziej ekstremalnej i powodującej więcej problemów żałoby niż inni
- Możemy spojrzeć na to zjawisko w ramach doświadczanych konsekwencji
 - Np. jeśli doświadczam żałoby i nie jem przez 4 dni
 - Dla mnie jest mała szansa na to, by sprawiło mi to krzywdę
 - Gdybym był cukrzykiem zależnym od insuliny, byłbym martwy
- Zatem zależy to od **sytuacji i konsekwencji**, albo jak my to mówimy...

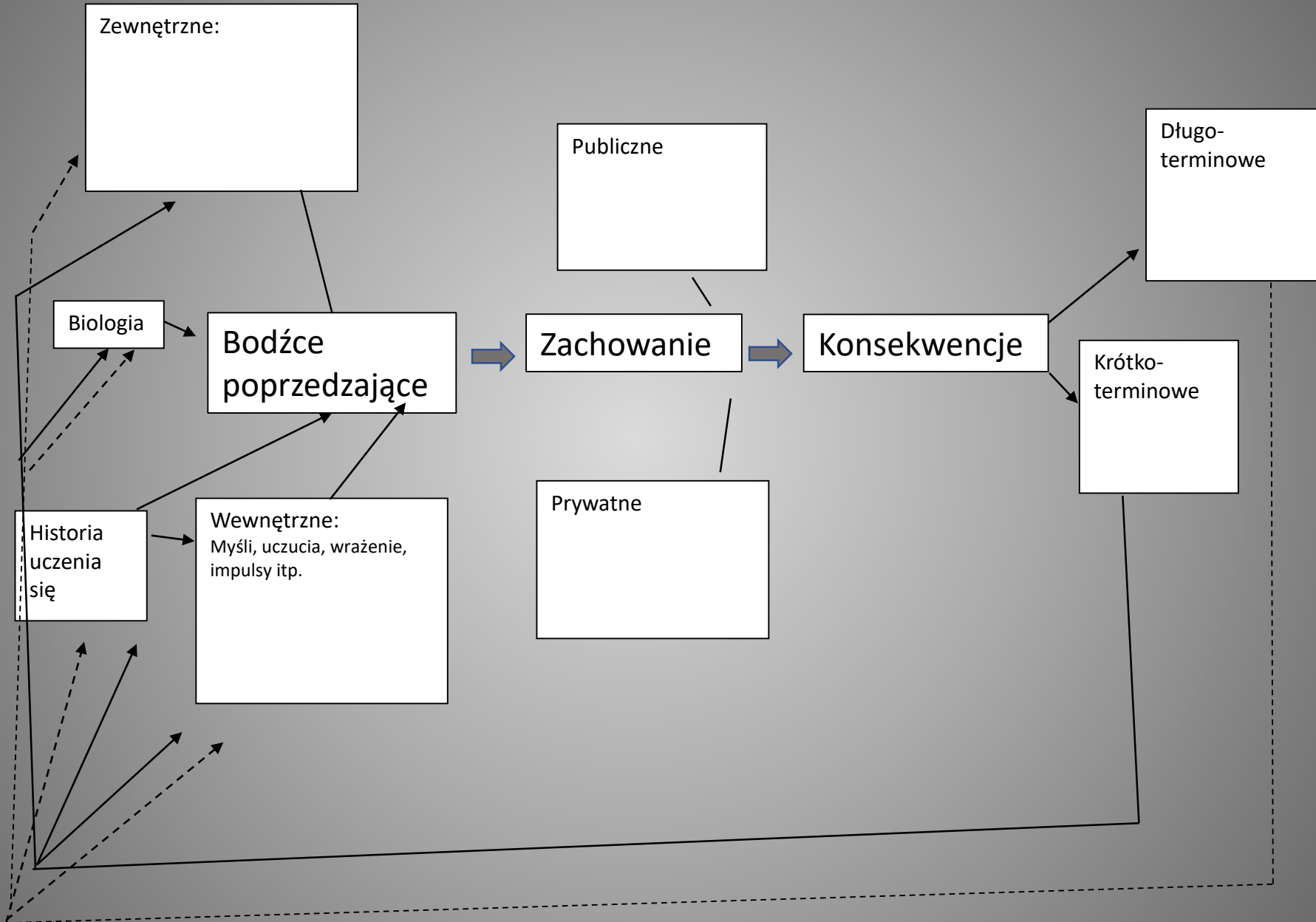
Kontekst i funkcja

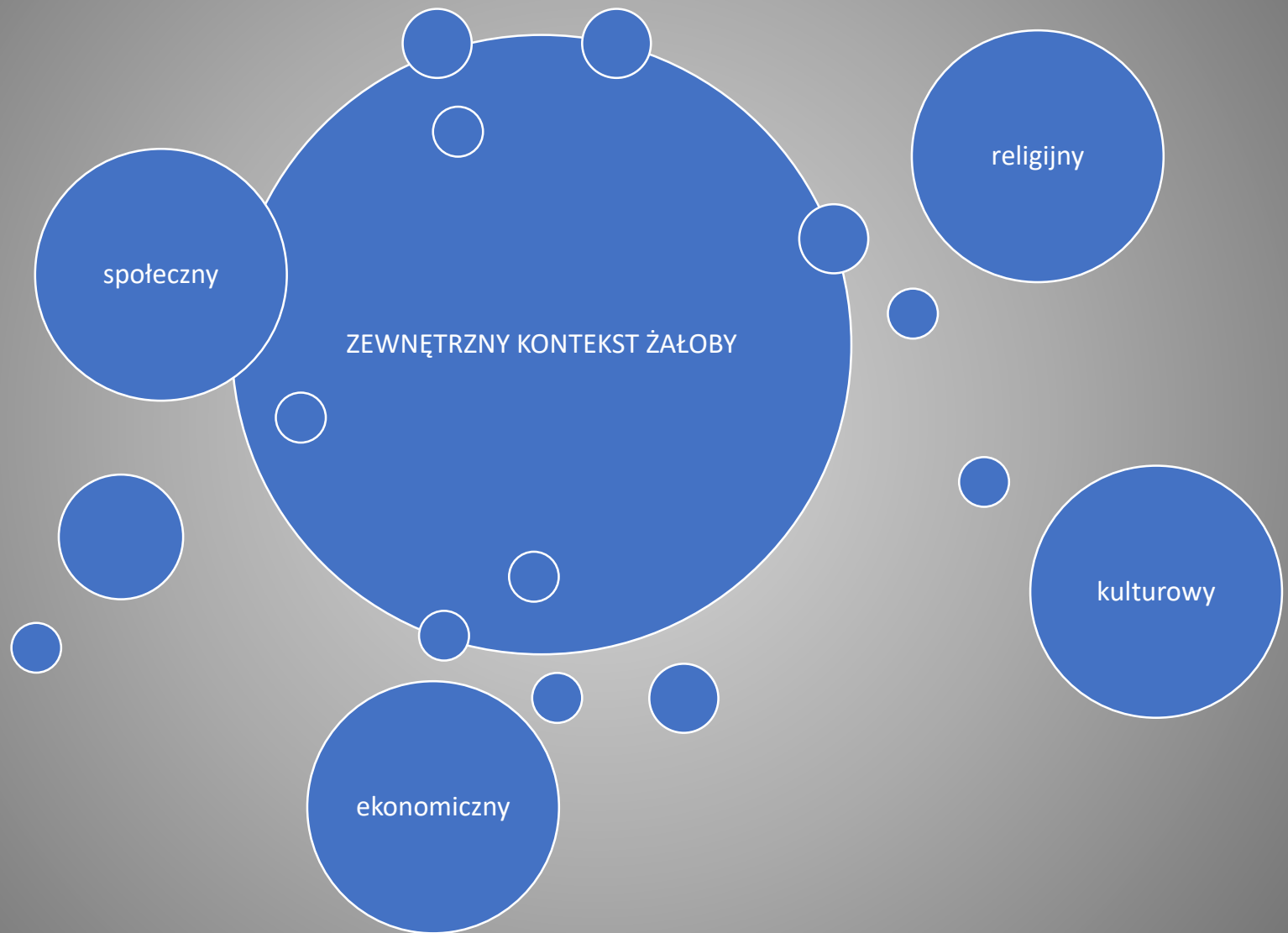
Nie jesteśmy w stanie zrozumieć czyjegoś zachowania bez brania pod uwagę jego KONTEKSTU i KONSEKWENCJI (rzeczywistych lub będących intencją)



Analiza funkcjonalna

Prosta analiza funkcjonalna







Žaloba izoluje

- Nie jesteśmy w stanie usunąć bólu żałoby
- Ból jest w mniejszym stopniu problemem niż niektóre *reakcje* na ból (ekstremalne unikanie, utrata kontaktu z tu i teraz)
- W terminach RFT, naszym celem jest transformacja funkcji bólu
- (każdy jest inny – to tylko przykład)

Ból żałoby

Przeciwny do
(ramowanie przeciwieństwa)

Pełne miłości,
spełnienia życie

Zasada: aby iść w *kierunku* dobrego życia, poruszaj się z *dala od bólu żałoby*

... w związku z tym tłamsz myśli, unikaj różnych sytuacji, pij alkohol

Ból żałoby

Jest częścią
(ramowanie hierarchiczne)

Pełne miłości,
spełnienia życie

Zrób miejsce na ból żałony, aby prowadzić pełne miłości, spełnienia życie

..w związku z tym zaangażuj się w wartościowe działania w obecności bolesnych myśli i uczuć

Otwórz się

Bądź obecny

Rób to, co ważne

Kontakt z chwilą
obecną

Akceptacja

Wartości

Psychologiczna
elastyczność

Defuzja
poznawcza

Zaangażowane
działanie

Ja, jako kontekst

postawa otwarta

postawa świadoma

postawa zaangażowana



Zmiana perspektywy

Zaangażowane działanie

- Pytanie z wehikułem czasu...
- Nacisk na gotowość do posiadania bólu, nawet jeśli jest to cena miłości



Żałoba antycypacyjna

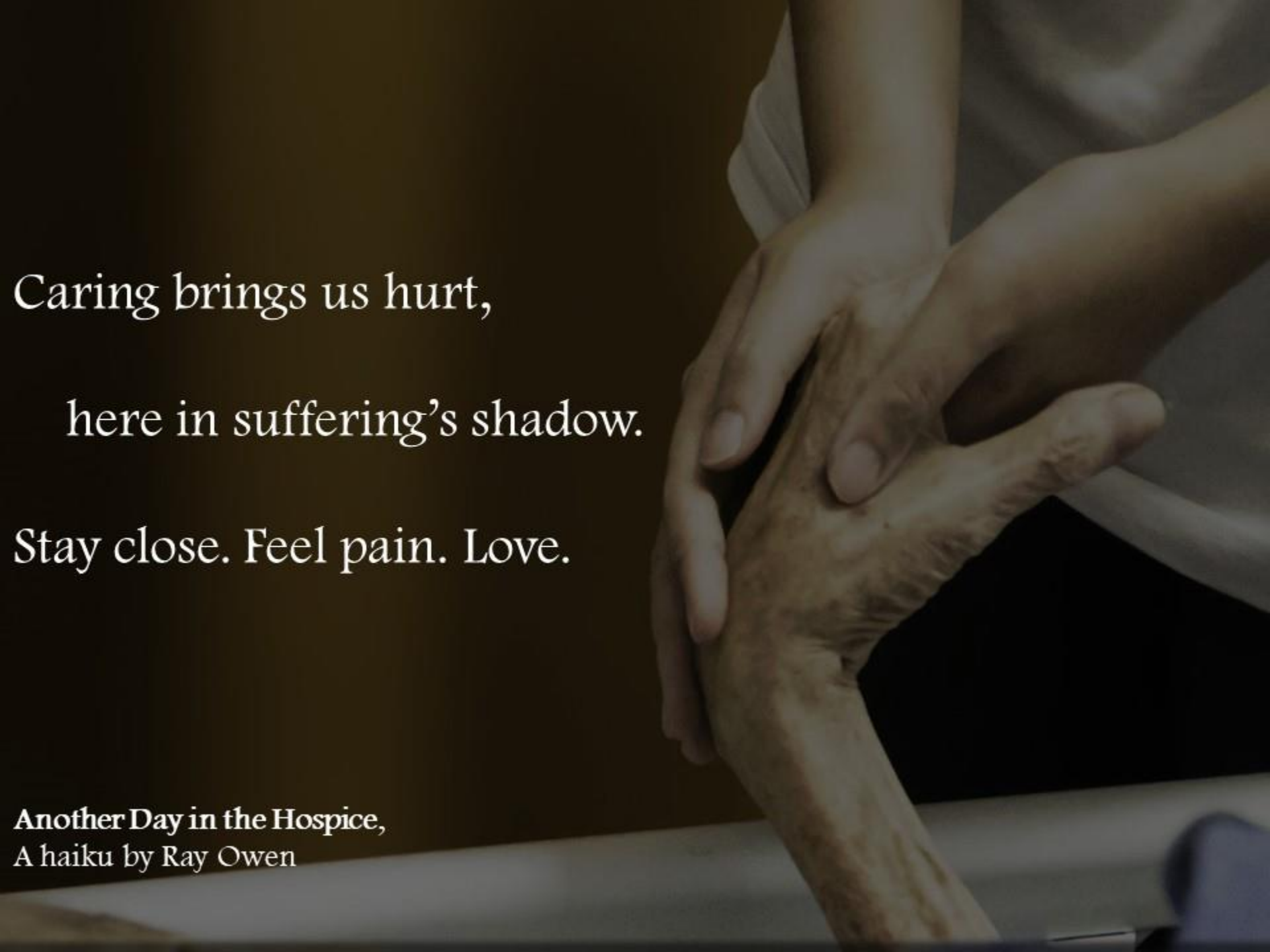
- Doświadczanie procesu żałoby *zanim* zajdzie strata
- Są pewne dowody na to, że ma łatwiejszy przebieg
 - (Np. w porównaniu z niespodziewaną stratą)
- Nachodzi się z:
 - Samą stratą (kontakt, osobowość)
 - Doświadczeniem opiekowania się kimś, wliczając:
 - Wpływ emocjonalny
 - Wpływ fizyczny
 - Trudności społeczne
 - Radzenie sobie z niepewnością

Żałoba antycypacyjna - sugestie

- Uważaj na fuzję z pytaniem, czy ta osoba jest w żałobie czy nie jest
 - Formułuj conceptualizację osoby w kontekście tak jak zwykle
- Te *mogą* być pomocne
 - Uprawomocnienie ++ doświadczeń
 - Uznanie myślenia naprzód ORAZ chwili obecnej
 - „bardzo boli, ponieważ jest bardzo ważne”
 - Ćwiczenie „bilet na Karaiby”
 - Ekspozycja na to zranienie jako *zaangażowane działanie*
 - *Uznaj obecność* tego vs samokrytycyzm
 - Może być ostatnim darem
 - Troska o siebie
 - “Jak możesz zadbać o siebie w tej chwili?”
 - Troska fizyczna oraz czas spędzony z dala
 - Może wywołać poczucie winy – „robisz to dla swojej matki / kogokolwiek”
 - Może być „maratonem, a nie sprintem”

Najlepsze rady

- Miejsce na opowiedzenie historii
 - Ale też patrz na funkcję *powtarzanego* opowiadania historii
- MNÓSTWO uprawomocnienia emocji i myśli
- Nie pędzić za bardzo do przodu w stronę „nowego życia”
- Zrobienie miejsca na pojawiające się silne uczucia
- “Gdyby ona była tu i teraz, co by mogła tobie teraz powiedzieć?”
- Skup się na działaniach inspirowanych przez wartości



Caring brings us hurt,
here in suffering's shadow.
Stay close. Feel pain. Love.

Another Day in the Hospice,
A haiku by Ray Owen

Bibliografia (Modele żałoby)

- Bowlby, J. (1961) Processes of mourning, *International Journal of Psychoanalysis*, 42: 317-40.
- Freud, S. (1917) 'Mourning and Melancholia' in S. Freud, *On Metapsychology*, London, Pelican Freud Library, 1984, Vol. 11: 251-67.
- Klass, D., Silverman, P.R. & Nickman, S.L. eds (1996) *Continuing Bonds: new understandings of grief*, Bristol, PA & London: Taylor & Francis.
- Kübler-Ross, E. (1970) *On Death and Dying*, London: Tavistock.
- Parkes, C.M. (1996) *Bereavement: studies of grief in adult life*, 3rd edn. London: Routledge.
- Stroebe, M. & Schut, H. (1999) The dual process model of coping with bereavement: rationale and description, *Death Studies*, 23: 197-224.
- Worden, J.W. (1983) *Grief Counselling and Grief Therapy*, 1st edn, London: Tavistock.