

Justyna Sztobryn-Bochomska<sup>1</sup> 

# Możliwości uczenia się osób w żałobie. Koncepcja indywidualnej ścieżki żałoby w ujęciu J. Williama Wordena

## The learning potential of bereaved individuals. The concept of an individualized grief pathway according to J. William Worden

### Streszczenie:

Artykuł podejmuje problematykę tanatologiczną. Przedmiotem badań jest proces żałoby w różnych ujęciach teoretycznych. Krytyce została poddana koncepcja procesu żałoby ujęta jako liniowe następstwo kilku etapów. W opozycji do niej omówiona została znacznie bardziej wydajna edukacyjnie koncepcja indywidualizacji procesu żałoby Williama Wordena. Autor ten opracował model zadań, jakie stoją przed osobą, która utraciła kogoś bliskiego. W modelu tym na pierwszym miejscu występuje zadanie zmierzenia się z nieuchronnością śmierci i jej zaakceptowanie. Zadanie drugie polega na ekspresji emocji związanych ze stratą bliskiej osoby. Kolejne zadania mają już charakter prospektywny – adaptacja do życia, uczenie się nowego funkcjonowania oraz poszukiwanie sposobów na zachowanie pamięci o zmarłym. Egzemplifikacją tej koncepcji jest przeżywanie żałoby przez osoby w starszym wieku. Występują tu obszary edukacyjne, które wynikają bezpośrednio z założeń indywidualnej ścieżki żałoby. W tym procesie niezwykle ważne jest rozwinięcie orientacji na zmianę, dzięki której osoba w żałobie uczy się i przystosowuje do nowej sytuacji życiowej.

### Słowa kluczowe:

andragogika, tanatologia, proces żałoby, koncepcja J. W. Wordena

### Abstract:

This article addresses issues in thanatology, focusing on the grief process from various theoretical perspectives. It critiques the concept of grief as a linear progression through several stages. In contrast, it discusses William Worden's more educationally effective concept of

---

1 Uniwersytet Łódzki, Polska, justyna.sztobryn@now.uni.lodz.pl

individualizing the grief process. Worden developed a model of tasks for individuals who have lost a loved one. The first task in this model is to confront and accept the inevitability of death. The second task involves expressing the emotions associated with losing a loved one. The subsequent tasks are more forward-looking, involving adaptation to life, learning new ways of functioning and finding ways to honor the memory of the deceased. The grief experience among older adults is an example of this concept. Educational areas emerge directly from the assumptions of the individualized grief pathway. In this process, developing a focus on change is crucial, as it helps the bereaved individual learn and adapt to their new life situation.

### **Keywords:**

andragogy, thanatology, grief process, J. W. Worden's concept

## **Wprowadzenie**

Ścieżki ludzkiego życia naznaczone są zarówno sukcesami, jak i stratami. Oba doświadczenia są nieodłącznym elementem naszego rozwoju, ponieważ to dzięki nim odczuwamy szczęście lub zdobywamy odporność psychiczną. Zarówno powodzenia, jak i straty kształtują naszą osobowość i wpływają na naszą tożsamość. Oczywiście straty są różne i wiele z nich nie oddziałuje korzystnie na jednostkę, odciskając na niej piętno, i tych chciałoby się uniknąć. Są jednak również straty nieuniknione – tracimy młodość i tracimy bliskich, którzy umierają; to naturalne, choć bolesne.

Każde trudne doświadczenie stawia przed nami wyzwanie i zmusza do reakcji. Bierność, oznaczająca poddanie się, prowadzi do destrukcji i w dłuższej perspektywie może być wyniszczająca. Nieradzenie sobie z cierpieniem negatywnie wpływa na dalsze życie, co często wymaga zewnętrznej interwencji, w postaci wsparcia emocjonalnego lub profesjonalnej pomocy medycznej. Śmierć bliskich i związany z nią ból to pewne wydarzenia, które w jakimś momencie staną się naszym udziałem. Okres żałoby, który następuje po śmierci ukochanych osób, jest potrzebny na opłakanie straty i nauczenie się życia na nowo. To proces kluczowy i niezbędny, dlatego ważne jest, aby znać jego specyfikę, by wspierać siebie i innych w tym czasie oraz nie hamować naturalnych reakcji.

Celem niniejszej pracy jest ukazanie indywidualnego procesu żałoby, który opiera się na realizacji określonych zadań, prowadzących do przystosowania w obliczu straty bliskich. Model ten zawiera również elementy edukacyjne, które mogą mieć szeroki wpływ na życie poza kontekstem samej żałoby. Badania przeprowadzone w ramach tej pracy wpisują się w paradygmat interpretacyjny, który skupia się na zrozumieniu i interpretacji ludzkich doświadczeń. Przyjętą metodą badawczą jest jakościowa analiza treści literatury przedmiotowej oraz teoretyczna analiza omawianych zjawisk. Celem tej analizy jest pogłębione rozumienie procesów zachodzących w trakcie żałoby i ich wpływu na rozwój osobisty.

## Proces żałoby – ujęcie etapowe

Żałoba to okres po śmierci bliskiej osoby, który charakteryzuje się wyjątkową i silną reakcją emocjonalną, najczęściej rozpaczą, smutkiem, żalem, bezsilnością czy złością, która jest odpowiedzią na tę stratę. Niektórzy zawodowo związani z poradnictwem i terapią żałoby w poczet strat, po których ludzie pogrążają się w długi okres żalu, zaliczają również duże przeobrażenia i zmiany w życiu, jak na przykład utrata pracy, marzeń, przyjacieli czy ukochanych zwierząt (Okła, 2009; Doka, 2016, s. 19). Jak wskazuje Stanisława Tucholska (2009), żałoba w swym obrazie przypomina chorobę, choć nią nie jest. Złe samopoczucie i pogorszenie funkcjonowania, w aspekcie psychicznym, społecznym, a nierzadko także fizycznym, osób cierpiących po stracie spełnia warunki choroby, ale jest naturalną reakcją radzenia sobie w tej sytuacji.

Obserwacja osób doświadczających straty, szczególnie tych z powikłaną żałobą, która wymaga wsparcia psychiatrycznego czy psychoterapeutycznego, pozwoliła na eksplorację fenomenu żałoby i wyabstrahowania pewnych stałych oraz usystematyzowania jej etapów. W literaturze przedmiotu, jak również w różnych popularnych publikacjach prezentowane są modele, które mają na celu wyjaśnienie, jak przebiega żałoba i co się dzieje z człowiekiem w tym okresie. Najbardziej znanym, etapowym modelem przeżywania żałoby jest ten zaprezentowany przez Elizabeth Kübler-Ross. W swojej sztandarowej publikacji *Rozmowy o śmierci i umieraniu*, wydanej w 1969 roku, omówiła ona pięć stadiów obejmujących stany emocjonalne, z którymi boryka się pacjent świadomy swego bliskiego końca, i były to: zaprzeczenie, gniew, targowanie się, depresja oraz akceptacja. Model ten wypracowany został na podstawie obserwacji umierających pacjentów i pierwotnie przedstawiał właśnie ich reakcje. Dopiero w 2005 roku autorka ta dokonała przeniesienia etapów umierania na etapy żałoby (Franczak, 2022, s. XIV). Jednak w świadomości naukowej i społecznej zaadaptowanie to nastąpiło szybciej i do dziś etapy żałoby wg Kübler-Ross są najbardziej znane, rozpowszechniane i prezentowane jako pewnik.

Dzięki praktyce specjalistów wspierających osoby w żałobie powstały i inne modele tego procesu, w których wyróżniono poszczególne etapy emocjonalnego zmagania się ze stratą. Wymienić można tu modele Georga L. Engela, Vereny Kast, Johna Bowlby'ego, Catherine M. Sanders, Susan Nolen-Hoeksema i Davida B. Larsona oraz Murraya Colina Parkesa (Herbert, 2005, s. 35–36; Tucholska, 2009; Kleszcz-Szczyrba, 2016; Worden, 2022, s. 58). Pomimo niejednorodnej liczby etapów żałoby wyszczególnionych przez wymienionych autorów, jak i różnego ich nazywania, wspólną częścią dla wszystkich jest faza początkowa, pośrednia i końcowa. Podział taki wybrzmiał w modelu Nolen-Hoeksema i Larsona

(Tucholska, 2009; Łukaszewska, 2015) i można przyjąć, że pokazuje on najbardziej ogólny obraz żałoby. Etap pierwszy zaczyna się w momencie, gdy ktoś dowiaduje się o śmierci bliskiej osoby. Okres ten może trwać od kilku godzin do kilku tygodni i charakteryzuje się silnymi reakcjami emocjonalnymi: szokiem, niedowierzaniem oraz próbami zaprzeczania rzeczywistości. W kolejnej fazie, trwającej od kilku do kilkunastu miesięcy, osoba w żałobie często doświadcza różnych dolegliwości fizycznych i intensywnych, zmiennych emocji. Ostatni etap charakteryzuje się akceptacją nowej rzeczywistości. Osierocony nabywa umiejętności życia bez zmarłego, przy jednoczesnym zachowaniu pamięci o nim.

Warto jednak dodać, że pogląd o etapowości żałoby budzi krytykę, ponieważ jak zauważają doradcy w żałobie, etapy nie wyjaśniają w pełni tego, co dzieje się z człowiekiem podczas przeżywania straty. Praktycy ci zauważają (Doka, 2017; Kessler, 2022; Worden, 2022), że większość ludzi nie doświadcza tego stanu sekwencyjnie, etapy mogą się na siebie nakładać lub nie występować w ogóle, gdyż żałobę każdy przechodzi indywidualnie. Ponadto, jak uważa J. William Worden, który zamiast faz proponuje podejście zadaniowe, w modelu etapowym z góry zakłada się, że aby móc na powrót żyć „normalnie”, należy przejść od jednego punktu do kolejnego. W tej perspektywie żałoba musi zostać całkowicie i ostatecznie przepracowana i zamknięta, a to nie jest spójne z tym, czego doświadczają ludzie tracący bliskich. David Kessler ilustruje to za pomocą rozmów z pacjentami, którzy często pytają: „Jak długo potrwa żałoba?”. On odpowiada wtedy: „A jak długo Twój bliski będzie martwy?” (Kessler, 2022, s. 57).

W praktyce pracy z osobami w żałobie tym, co wychodzi na plan pierwszy, jest podkreślanie indywidualności tego procesu oraz brak sztywnych ram czasowych. W wielu publikacjach mających na celu wspieranie ludzi w żałobie obalane są mity z nią związane (Doka, 2017), gdyż trzymanie się sztywnych schematów w tym trudnym okresie może przynieść więcej szkody niż pożytku. Niemniej w przypadku pracy z żałobą istotna wydaje się znajomość obu podejść, gdyż ujęcia te są komplementarne. Modele etapowe obrazują możliwy stan emocjonalny, z którym boryka się człowiek osierocony, natomiast podejście indywidualne pozwala zerwać z konkretnym przepisem na żałobę i uwrażliwić na potrzeby osób cierpiących.

## Indywidualna droga w żałobie – propozycja Williama Wordena

J. William Worden, amerykański psycholog, do etapowego rozumienia żałoby odnosi się z dystansem, wskazując kilka powodów, które sprawiają, że rozumienie jej w taki sposób może być nieadaptacyjne, a nawet szkodliwe (Worden, 2022, s. 57 i nast.). Po pierwsze, koncepcja faz zakłada pewną bierność żałobnika, sugerując, że żałoba jest procesem, który musi on przejść w identyczny sposób w każdej

sytuacji, a sam żałobnik raczej znajduje się w tym stanie, niż ma jakikolwiek wpływ na to, co będzie się z nim działo. Po drugie, założenie, że przejście przez fazy kończy proces żałoby i wyklucza powrót do wcześniejszych doświadczeń straty, jest błędne. Powrót do wcześniejszych faz lub brak którejs z nich może być uznany za patologiczne przechodzenie żałoby, co również budzi krytykę. W takim ujęciu żałoby łatwo odnieść wrażenie, że to proces staje się ważniejszy niż sam człowiek. Nie sposób nie zgodzić się z Wordenem – model zawsze jest abstrakcyjny, a wobec tego nigdy mimetycznie nie oddaje jakości rzeczywistego przebiegu żałoby.

W odpowiedzi na nieprecyzyjność ujęć etapowych, Worden opracował model zadań w żałobie koncentrujący się na indywidualnym przeżywaniu straty. W jego koncepcji wyróżnione są cztery główne zadania, które osoby w żałobie powinny wykonać, aby efektywnie przejść przez ten trudny proces. Według Wordena ten sposób patrzenia na żałobę jest bardziej pomocny dla osób jej doświadczających, jak i środowiska zewnętrznego, które te osoby wspiera. Przyjęcie takiej perspektywy stanowi dobre narzędzie pomagające „uzdrowić” żałobnika, a zadania są antidotum na poczucie bezradności, które jest częstym doświadczeniem osób cierpiących ból straty. Koncepcja zadań jest bardziej zgodna z ideą pracy w żałobie postulowaną przez Freuda, ponieważ sugeruje, że żałobnik musi podjąć działanie – nie pozostaje bierny. To podejście zakłada również, że żałoba może być kształtowana przez interwencje zewnętrzne, w tym również edukacyjne. Innymi słowy, osoba w żałobie może postrzegać etapy czy fazy jako coś, co trzeba przeżyć, przetrwać, podczas gdy podejście zadaniowe daje jej poczucie kontroli i nadzieję, że istnieją konkretne działania, które może podjąć, aby przystosować się do życia po stracie ukochanej osoby.

Pierwszym zadaniem jest uznanie i zaakceptowanie rzeczywistości straty. Osoba w żalu musi zmierzyć się z faktem, że ktoś dla niej ważny nie żyje, co wiąże się z trudnymi emocjami, takimi jak smutek, złość, poczucie winy, pustki czy lęk (Steuden, 2009). Ważne, by zaakceptowanie rzeczywistości straty dokonało się na poziomie intelektualnym, ale też emocjonalnym. W tym czasie może dochodzić do niewłaściwego radzenia sobie ze stratą, jak na przykład dzieje się w przypadku mumifikacji, minimalizacji czy selektywnego zapominania (Worden, 2022, s. 61–62). Przykładem mumifikacji jest np. zachowanie w stanie nienaruszonym pokoju po zmarłym czy wszystkich jego rzeczy, natomiast reakcja minimalistyczna jest odwrotnością mumifikacji – to natychmiastowe usunięcie wszystkiego, co przypomina o bliskim. Selektywne zapominanie, jak sama nazwa mówi, wiąże się z częściowym usunięciem z pamięci obrazu zmarłego lub zapomnieniem niektórych przeżyć z nim związanych. Jak wskazuje Worden, te niewłaściwe postawy sprawiają, że wykonanie zadania pierwszego staje się niemożliwe. W ramach zaakceptowania rzeczywistości straty należy zrozumieć, że

życie jest jednocześnie i tą samą rzeczywistością, i inną, bo już bez kogoś ważnego. Zrozumienie tego leży po stronie osieroconych, ale i osób ich wspierających. Bez zaakceptowania straty trudno będzie wypełnić kolejne zadania, które polegają na dostosowaniu się do rzeczywistości bez zmarłego, czy kontynuowania z nim relacji poprzez więź duchową.

Drugie zadanie polega na przepracowaniu bólu żałoby. Chodzi w nim o autentyczne wyrażenie bólu związanego ze stratą, ale również innych emocji z nią związanych. Pozwolenie sobie na ich uwolnienie pomaga w procesie uzdrawiania. Ważne jest, by nie unikać żadnych emocji, które mogą wyrażać się poprzez rozpacz i smutek, ale również poprzez gniew czy żal ukierunkowany do zmarłego (np. jestem zły, że mnie zostawiłaś) (Worden, 2022, s. 68). Częstym uczuciem po śmierci członka rodziny może być ulga, szczególnie jeśli śmierć była związana z długotrwałą chorobą i cierpieniem umierającego oraz z drugiej strony obarczona wyczerpaniem fizycznym i psychicznym opiekujących się nim bliskich (Steuden, 2009). W takiej sytuacji może pojawić się dysonans i w imię źle rozumianej specyfiki żałoby oraz przekonania o tym, jak powinna być przeżywana, może dojść do zakłócenia emocjonalnego procesu radzenia sobie ze stratą. Członkowie rodziny mogą obwiniać się o nieadekwatne lub niewystarczające przeżywanie straty, co w efekcie niekorzystnie wpłynie na ich stan psychiczny. Wspierający również nie powinni hamować płaczu i żalu osób w żałobie. Słowa, takie jak: „nie płacz” czy „przestań rozpaczać, bo X by tego nie chciał/a” są typową strategią, którą stosuje się, próbując pocieszyć osobę cierpiącą. Tymczasem uwalnianie tych emocji jest konieczne i zdrowe.

Trzecim zadaniem jest adaptacja do życia po stracie. Osierocony musi znaleźć nowe sposoby funkcjonowania w codziennym życiu, co może się wiązać ze zmianą ról życiowych, nawyków czy relacji. Dostosowanie się do świata bez osoby zmarłej odbywa się na trzech poziomach: zewnętrznym, wewnętrznym i duchowym (Worden, 2022, s. 69–74). Pierwszy poziom obejmuje nowe role, które będą zależały od relacji, jaka była między zmarłym a żyjącymi lub od struktury rodzinnej, w jakiej funkcjonowali. Ojciec czy matka nagle staje się samotnym rodzicem, ze wszystkimi konsekwencjami tej roli. Natomiast kobiety niepracujące zawodowo nieoczekiwanie będą musiały mierzyć się z rolą głowy rodziny, która utrzymuje dzieci i dom, itp. Bardzo często jest to taki okres w życiu osób osieroconych, w którym dopiero teraz uświadamiają sobie w pełni, ile i jakie role odgrywała osoba zmarła.

Ta zewnętrzna zmiana pociąga za sobą konieczność zmiany na poziomie wewnętrznym. Dla niektórych osób rola, jaką przez lata pełnili w rodzinie, określa ich tożsamość na tyle głęboko, że z chwilą ich straty pozostali tracą również część siebie (Worden, 2022, s. 71). Jest to charakterystyczne dla żałoby seniorów

żyjących w długoletnich związkach. Zauważa się, że wdowy czy wdowcy z chwilą śmierci partnera mają poczucie utraty własnej tożsamości (Steuden, 2009, s. 173). Śmierć w rodzinie powoduje konieczność ponownego określenia siebie i znalezienia odpowiedzi na pytanie „kim jestem?”. W zależności od indywidualnej historii życia zadanie to będzie wyglądało za każdym razem inaczej.

Ostatnia płaszczyzna to dostosowanie duchowe – znalezienie odpowiedzi na pytanie „co znaczy dla mnie ta śmierć?”. „Żałoba jest próbą zrekonstruowania świata znaczeń, który został zakwestionowany na skutek straty. Wiąże się to z dwoma wyzwaniem: (a) przetworzeniem historii wydarzeń związanych ze śmiercią w staranie nadania sensu temu, co się wydarzyło, i jego konsekwencjom dla dalszego życia osoby w żałobie oraz (b) uzyskaniem dostępu do opowieści w tle o relacji ze zmarłym jako sposobu na odtworzenie trwałej więzi” (Worden, 2022, s. 73). Poszukiwanie znaczenia, sensu straty, jaka stała się przymusowym udziałem osób doświadczających sytuacji granicznych, jest równocześnie odnalezieniem sensu życia i przejścia ponownej kontroli nad nim.

Zadanie trzecie jest najobszerniejsze, a niewypełnienie go – jak podkreśla Worden – ma konsekwencje w postaci nieprzystosowania do straty. Koncepcja zadań w żałobie opiera się na osiągnięciach psychologii rozwojowej, która zakłada, że rozwój człowieka następuje poprzez rozwiązywanie kolejnych zadań. Aby zdolności adaptacyjne rozwijały się prawidłowo, konieczne jest najpierw osiągnięcie celów na niższym poziomie, zanim możliwe będzie przejście na poziom wyższy. Worden uważa, że żałoba pełni podobną funkcję, wymagając od osoby przejścia przez cztery konkretne zadania, aby mogła przystosować się do straty i dalej żyć.

Ostatnie zadanie polega na znalezieniu sposobów na zachowanie pamięci o zmarłym. Mogą one obejmować różne formy upamiętnienia, takie jak tworzenie tradycji, mówienie o zmarłym czy wykonywanie albumów ze zdjęciami. Zadanie to wynika z takiej przesłanki, że zmarłych nie da się w pełni zapomnieć. Nie chodzi o to, by zakończyć żałobę, odcinając się od zmarłego, ale by zmienić tę relację na taką, by pomimo straty umieć wracać myślami do ukochanych osób (Kleszcz-Szczyrba, 2016, s. 117). Znalezienie sposobu na upamiętnienie zmarłego jest ważne, gdyż „osoba w żałobie nigdy całkowicie nie zapomina zmarłego, który był tak wysoko ceniony w jej życiu, i nigdy nie wycofuje się całkowicie z inwestycji w jego reprezentację. Nie możemy usunąć z naszej historii tych, którzy byli nam bliscy, chyba że poprzez psychiczne akty niszczące naszą tożsamość” (Volkan, za: Worden, 2022, s. 75).

Wszystkie cztery zadania są ważne i nie można pominąć żadnego, choć to ostatnie czasem jest najtrudniejsze do wypełnienia. Zaprezentowane zadania nie muszą przebiegać w określonej kolejności, ani być wykonywane jednorazowo. Tu należy pamiętać, że żałoba to proces, który jest unikalną podróżą, procesem,

który trwa dla każdego inaczej. Co więcej, w tym sposobie patrzenia na żałobę dalsze, pełne życie nie jest uwarunkowane koniecznością uwolnienia się od niej. Żałoba jest doświadczeniem, które jak każde inne ważne czy trudne zdarzenie tworzy ślad i pozostaje w człowieku, stąd też staje się ona jednym z komponentów tworzących go na zawsze.

## Żałoba osób w wieku starszym

Liczba osób przeżywających siedemdziesiąty i osiemdziesiąty roku życia zwiększyła się i będzie stale rosła. Wraz z tym wzrostem pojawia się większa liczba osób starszych, które doświadczają żałoby, zwłaszcza na skutek śmierci małżonka. Według badań amerykańskich wdowieństwo dotyka trzy na cztery kobiety. W Stanach Zjednoczonych w 2015 roku było to 24,4 mln osób owdowiałych w wieku 65 lat i starszych (Worden, 2022, s. 352). W Polsce jest podobnie – szacuje się, że główną przyczyną samotności w starszym wieku jest śmierć współmałżonka. Niemal co czwarty Polak (24%) powyżej 60. roku życia to wdowiec lub wdowa, a w grupie wiekowej 75 plus odsetek ten wzrasta do niemal połowy (47%) (CBOS, 2019, s. 2). Powyższe dane pokazują, że jest w społeczeństwie duża, stale rosnąca, grupa osób w trudnej sytuacji emocjonalnej wynikającej z doświadczenia straty. Ponadto żałoba u osób starszych może mieć specyficzny przebieg i charakteryzować się unikalnymi cechami, wynikającymi z wieku, stanu zdrowia i społecznych uwarunkowań. Osoby starsze często doświadczają kumulacji strat, takich jak śmierć małżonka, przyjaciół czy rodzeństwa, co może prowadzić do intensywniejszych lub bardziej skomplikowanych reakcji żałobnych. W efekcie żałoba może być związana nie tylko z jedną, konkretną osobą, ale także z poczuciem utraty całego kręgu społecznego.

W literaturze przedmiotu podkreśla się, że jedną z boleśniejszych strat osób w późnej dorosłości jest utrata partnera życiowego. Strata ta należy do najbardziej bolesnych doświadczeń, które Holmes<sup>2</sup> umieścił na swojej liście najważniejszych wydarzeń życiowych (Steuden, 2009; Stelcer, 2012; Spahni i in., 2016). Wśród seniorów, bardziej niż w innych grupach wiekowych, widoczne jest zjawisko wzajemnej zależności. Wiele wdów i wdowców było w małżeństwach przez wiele lat, co prowadziło do głębokiego przywiązania i ugruntowania ról rodzinnych. Chociaż każda para małżeńska jest w pewnym stopniu współzależna, w związkach z długim stażem często ma miejsce nie tylko zależność, ale i znaczne uzależnienie od siebie nawzajem. W takiej sytuacji przystosowanie się po stracie staje

---

2 Chodzi o listę 44 najbardziej stresujących w życiu sytuacji, która została stworzona przez dwóch psychiatrów badających zjawisko stresu – Holmesa i Rahe.

się szczególnie trudne, zwłaszcza na poziomie adaptacji do nowych ról i obowiązków. Żałoba małżeńska jest powiązana z jakością relacji ze zmarłym – jeśli współmałżonków łączyła głęboka bliskość, a relacja była bezkonfliktowa, to adaptacja do żałoby może przebiegać trudniej (Spahni i in., 2016). W długoletnich związkach zauważa się, że wraz ze stratą partnera osoby owdowiałe mają poczucie utraty własnej tożsamości (Studen, 2009). Powiedzeniem, że starych drzew się nie przesadza, można też zobrazować specyfikę żałoby osób w starości – utrata partnera staje się utratą bezpiecznej – bo znanej – własnej przestrzeni i zaburzeniem swoistej homeostazy.

Inną cechą żałoby w późnym wieku jest zmniejszenie się wsparcia społecznego. Wraz z wiekiem sieć wsparcia kurczy się, co może dodatkowo utrudnić radzenie sobie ze stratą. Poczucie osamotnienia, które już jest dość wysokie w tej grupie demograficznej, podczas żałoby jeszcze się potęguje i u wielu starszych osób może prowadzić do pogłębienia izolacji i rozwoju depresji (Spahni i in., 2016; Grabarczyk, 2019; Sacharczuk, 2021). W nowej, smutnej roli zdecydowanie gorzej radzą sobie mężczyźni. Jak pokazują badania, żałoba dla kobiet wydaje się bardziej normatywnym doświadczeniem (Spahni i in., 2016; Worden, 2022, s. 354). Wynika to z faktu, że to kobiety najczęściej zajmują się gospodarstwem, znają obsługę sprzętów domowych i w ich gestii jest codzienna logistyka domu. Również one bardziej angażują się w podtrzymywanie kontaktów rodzinnych, czy biorą na siebie rolę opiekunki w razie choroby bliskich. Podtrzymywanie więzi rodzinnych wpływa pozytywnie na samopoczucie jednostki, w tym przypadku częściej jest to udziałem kobiet (Kosiol, 2015). Natomiast mężczyźni będący w kryzysie psychicznym, jakim jest niewątpliwie żałoba, mniej aktywnie poszukują wsparcia i pomocy (Stelcer, 2012). Niemniej zarówno jedna, jak i druga płęć z racji wieku narażona jest na izolację społeczną, wynikającą z utraty czy rozluźnienia się więzi: zawodowych, rodzinnych i towarzyskich (Niezabitowski, 2011) i w konsekwencji na mniejsze zasoby społeczne wspierające ich w żałobie.

W tej grupie wiekowej żałoba zazwyczaj trwa dłużej niż u osób młodszych, ale jest mniej intensywna (Łukaszewska, 2015). Mimo to może stać się czynnikiem ryzyka śmierci własnej „w pierwszych sześciu miesiącach u mężczyzn oraz w okresie jednego do około dwóch lat u kobiet” (Studen, 2009). Co więcej, żałoba, szczególnie w wyniku straty partnera, może stać się przyczyną śmierci samobójczej. Ryzyko to jest dość wysokie w okresie pierwszego roku i może utrzymywać się przez kolejne pięć lat, szczególnie jeśli występują czynniki dodatkowe, jak: materialna zależność od partnera, bezradność czy wspomniane wyżej brak wsparcia i społeczna izolacja (tamże). Samotni mężczyźni znacznie częściej podejmują ten krok niż samotne kobiety, prawdopodobnie dlatego, że mają większe trudności w radzeniu sobie z samotnością i odnalezieniu się w strukturach

rodzinych oraz społecznych (Sacharczuk, 2021). Po śmierci partnera starsze osoby mogą potrzebować dostosowania się do nowej roli, np. życia w pojedynkę po długim związku. Może wiązać się to z koniecznością przystosowania się do codziennych wyzwań, takich jak prowadzenie gospodarstwa domowego czy radzenie sobie z codziennymi obowiązkami, które wcześniej były dzielone. Lęk przed nowymi zadaniami i konieczność wdrażania się do zmian mogą potęgować emocje związane z utratą.

Żałoba w starszym wieku jest bardziej skomplikowana przez współistniejące problemy zdrowotne i odwrotnie – doświadczenie straty może spowodować pogorszenie się zdrowia. Przegląd literatury wskazuje, że utrata bliskich w istotny sposób wpływa na kondycję zdrowotną osób osieroconych, co obejmuje wzrost wskaźników zachorowalności, śmiertelności oraz nasilenie problemów psychologicznych i psychiatrycznych. Liczba wizyt osób starszych w żałobie u lekarza zwiększa się w porównaniu do okresu poprzedzającego żałobę (Stelcer, 2012).

Żałoba u starszych osób może przejawiać się szerokim zakresem emocji, od smutku i depresji po lęk i gniew. Reakcje te, jak wspomniano, mogą być mniej intensywne niż u młodszych osób, ale mogą trwać dłużej i być bardziej przewlekłe, gdyż w przypadku żałoby u osób starszych należy uwzględnić zjawisko wielokrotnych strat. Wraz z wiekiem rośnie liczba zgonów w najbliższym otoczeniu – umierają członkowie rodziny i przyjaciele. Czasami prowadzi to do sytuacji, gdzie jedna żałoba nakłada się na kolejną. Do tych strat dochodzą także inne, nieosobiste, ale równie istotne, jak przejście na emeryturę, zmiany w strukturze rodziny, a czasem nawet zmiany warunków bytowych oraz pogorszenie sprawności fizycznej i umysłowej.

Wreszcie, w tej grupie wiekowej wraz z przeżywaniem żałoby pojawia się osobista świadomość nieuchronności śmierci, co może prowadzić do lęku egzystencjalnego, wywołanego utratą osób z kręgu rówieśniczego, takich jak współmałżonek, rodzeństwo czy przyjaciele. W starszym wieku ludzie często podsumowują swoje życie, co może prowadzić do poczucia niezrealizowania celów lub żalu (Erikson, 2012).

## Uczenie się / edukacja wynikająca z zadań

Doświadczenie straty jest jednym z najtrudniejszych momentów w życiu człowieka, i w takiej sytuacji niezbędne jest wsparcie ze strony otoczenia. Kluczowe jest nie tylko okazanie indywidualnej pomocy osobie przeżywającej emocjonalny kryzys spowodowany stratą, ale także kształtowanie społecznego podejścia do śmierci i żałoby. Człowiek jako istota społeczna potrzebuje relacji, przynależności, wymiany emocji i wsparcia, aby zdrowo funkcjonować zarówno jako jednostka,

jak i jako część społeczności. Śmierć jest nieuniknionym elementem ludzkiego życia, a sposób, w jaki jest postrzegana oraz jak ludzie radzą sobie z jej skutkami, w dużej mierze zależy od tego, jak środowisko, w którym żyją, przygotowuje ich na to doświadczenie.

W naszym kręgu kulturowym przemiany cywilizacyjne, które niejednokrotnie rzutowały i rzutują na sposób pojmowania świata, człowieka czy wartości, wpłynęły również na postawę wobec śmierci. Dawny charakter tego fenomenu został utracony i dziś człowiek Zachodu z trudnością radzi sobie z obecnością i koniecznością umierania. Wieloletnia tabuizacja śmierci doprowadziła do braku akceptacji dla publicznego wyrażania żalu i cierpienia<sup>3</sup>. W rezultacie pojawiła się tendencja do izolowania osób w żałobie oraz nacisk na szybki powrót do normalności.

Współcześnie również niejednokrotnie postawa tanatyczna człowieka budowana jest w oparciu o uproszczony obraz śmierci, banalizujący jej charakter. W takim ujęciu śmierć traci swój dramatyczny i wyjątkowy charakter, stając się czymś zwyczajnym, codziennym, a czasem wręcz marginalizowanym. Proces ten można dostrzec na różnych poziomach i w różnych kontekstach społecznych, kulturowych i medialnych, gdzie umieranie często przedstawiane jest w sposób uproszczony, bez głębszej refleksji nad jego powagą i konsekwencjami. W kulturze konsumpcyjnej – w jakiej przyszło nam żyć – skoncentrowanej na materializmie i sukcesie, śmierć staje się czymś, o czym się nie rozmawia. Dlatego może być postrzegana jako odległy, nieunikniony, ale mało istotny element życia. Jak zauważa Dariusz Kulas, „współczesność wytwarza konstrukt człowieka z nowych komponentów kulturowych. Umasowienie, demokratyzacja, globalizacyjne procesy kultury zachodniej przekładają się na to, że człowiek jest «pod rzeczami», a człowieczeństwo nie jest już okryte tajemnicą, jedynie coraz skuteczniej jest dookreślane przez kolejne rzeczy i przywiązanie do powierzchowności wiedzy, w tym do ignorancji problemów istotnych, na przykład lęku przed śmiercią. Pozostała nam kulturowa banalizacja lęku przed śmiercią, pozbawiona grozy płynącej z surowego spojrzenia na konieczność śmierci” (Kulas, 2012, s. 41–42).

Przemiany te niejednokrotnie prowadzą do swoistej bezradności człowieka wobec śmierci, która zamiast być postrzegana jako naturalny etap ludzkiej egzystencji, staje się obcym, niechcianym doświadczeniem, którego społeczeństwo woli unikać. Skutkuje to „neurotycznym lękiem” wobec śmierci (Herman Feifel za: Sękowski, 2019, s. 45). Zanik głębszej refleksji nad śmiercią sprawia, że ludzka postawa wobec niej staje się powierzchowna, pozbawiona duchowego

---

3 Zagadnienie to jest szeroko opisane przez Philipa Ariès – francuskiego historyka i znawcę tematu [w:] Ph. Ariès, *Człowiek i śmierć*, Państwowy Instytut Wydawniczy, Warszawa 1989.

wymiaru czy pytania o sens istnienia. Ostatecznie, w takim uproszczonym pojęciu, śmierć traci swój wymiar transcendentalny, a człowiek – zagubiony w codzienności – często nie wie, jak się z nią zmierzyć. W tym kontekście pojawia się również zagadnienie eutanazji, która w niektórych środowiskach bywa rozważana jako „rozwiązanie” problemu cierpienia i nieuchronności śmierci, jeszcze bardziej trywializując zarówno życie, jak i sam moment jego końca<sup>4</sup>.

Uwzględniając powyższą refleksję, można dojść do konkluzji, że dziś człowiek bardzo często pozbawiany jest możliwości społecznego uczenia się w obszarach: jak zachowywać się w obliczu straty bliskich, jak rozumieć emocje związane z tym doświadczeniem, jak wspierać osoby pogrążone w cierpieniu oraz, co najważniejsze, jak samemu postępować, gdy dotknie nas strata. Co więcej, wydaje się, że tak potrzebny czas, jakim jest żałoba po stracie, jest też „bojkotowany” przez środowiska profesjonalistów. Jak zauważa Renata Kleszcz-Szczyrba (2016), w ciągu ostatnich dekad można zaobserwować tendencję do skracania okresu uznawanego za typowy dla normalnej żałoby. Amerykańska klasyfikacja zaburzeń psychicznych DSM-V sugeruje, że okres przeznaczony wyłącznie na żałobę powinien ograniczyć się do dwóch tygodni. W poprzedniej wersji tej klasyfikacji – DSM-IV – mówiono o dwóch miesiącach, a jeszcze wcześniejsza DSM-III wskazywała rok jako typowy czas trwania żałoby. Zmiany te, jak pisze autorka, są wynikiem postępującego procesu medykalizacji i istnieje ryzyko, że w przyszłości żałoba może zostać uznana za nieprawidłowy stan, wymagający farmakologicznego leczenia. To rodzi kolejne zagrożenie, a mianowicie wpływ takiej decyzji negatywnie wpłynie na naturalne wsparcie społeczne, gdyż postrzeganie żałoby jako choroby przyczyni się do tego, że bliscy nie będą czuli się wystarczająco profesjonalni do udzielania pomocy i zostanie ona scedowana na lekarzy. Wizja ta nie napawa optymizmem, szczególnie jeśli dostrzeżemy już istniejące zaniedbania w tym obszarze. Świadomość tego, jak śmierć bliskich wpływa na ludzi, a szczególnie osoby starsze, oraz wiedza o ograniczonym oddziaływaniu socjalizacji w tym zakresie stają się predyktorem do tego, by celowo wdrażać edukację o śmierci i żałobie.

Opierając się na dotychczasowych rozważaniach, można dostrzec, że przeżywanie utraty bliskich kształtuje człowieka, a żałoba jest ważnym zadaniem rozwojowym. W tym granicznym doświadczeniu widoczny jest także wymiar edukacyjny, który nie tylko kształtuje osieroconych w czasie terażniejszym, zmuszając ich do adaptacji do nowej rzeczywistości, ale także otwiera przed nimi

---

4 Zagadnienie ludzkiej postawy wobec śmierci w kontekście współczesnych przemian społeczno-kulturowych jest niezwykle rozległe i wykracza poza ramy tego artykułu. Zarys problematyki był jednak konieczny dla zrozumienia potrzeby wspierania edukacji w obszarze straty, cierpienia i żałoby.

perspektywę dalszego rozwoju w przyszłości. Można wyróżnić tu dwa obszary edukacyjne, które wynikają bezpośrednio z założeń indywidualnej ścieżki żałoby, na której opiera się model zadaniowy i zostały one określone obszarami edukacji koniecznej, oraz trzeci obszar, który można potraktować jako potencjalny.

Przedstawiony wcześniej model żałoby oparty na zadaniach wyjaśnia, jak przejść przez ten proces, aby sprostać wyzwaniom rozwojowym. Aby jednak był skuteczny, powinien być rozpowszechniany, zwłaszcza wśród osób opiekujących się seniorami. To istotny aspekt edukacji, który może pomóc uniknąć błędów, takich jak: zaprzeczanie emocjom czy ich mylne kategoryzowanie na te właściwe i niewłaściwe, unikanie rozmów o zmarłym czy irytacja, gdy owdowiały rodzic nagle staje się bezradny w wielu dziedzinach życia. Istotne jest zrozumienie, jak bardzo osoby starsze zależą od swoich wieloletnich partnerów, ale także uznanie, że „strata” dotyczy nie tylko osób, lecz także ról społecznych, z których seniorzy wypadają ze względu na wiek oraz utratę sprawności i zdrowia.

Konieczność intencjonalnego uczenia się w tym zakresie jest wynikiem ograniczenia uczenia się społecznego. Współczesne zanikanie wielopokoleniowych rodzin, w których naturalnie uczymy się opieki, empatii i obserwujemy starzenie się bliskich, sprawia, że tracimy ważne umiejętności. To samo dotyczy śmierci i żałoby. Dziś ludzie najczęściej umierają w szpitalach, a ból po stracie staje się tematem wstydliwym i często skrywanym. Ponadto żyjemy w społeczeństwie nastawionym na konsumpcyjny hedonizm (Wieczorkowska, 2008), gdzie nacisk kładzie się na przeżywanie szczęścia i unikanie trosk. Brak konfrontacji z trudnościami w wymiarze psychicznym i emocjonalnym czyni nas nieporadnymi w obliczu kryzysu, jakim z pewnością jest strata w wyniku śmierci.

Warto zadać sobie pytanie, w jakim zakresie powinna być realizowana edukacja na temat śmierci i żałoby. Odpowiedź jest jednocześnie i prosta, i złożona. Najlepszym rozwiązaniem jest włączenie tej edukacji w codzienne życie. Nikt nie dziwi się kursom dla małżeństw, rodziców czy bezrobotnych. Istnieją szkoły rodzenia, a dzieci i młodzież uczą się w ramach programów szkolnych o dojrzewaniu i wyzwaniach tego okresu. Każdy z nas kiedyś zetknie się ze śmiercią, ale na ten temat, podobnie jak na temat żałoby, uczymy się niewiele lub wcale, pomimo że w nauce, za sprawą Komeńskiego, myśl ta zaistniała. Tu leży trudność – w dużej niechęci do myślenia i rozmów o śmierci, która wynika z lęku i sprawia, że od tego tematu często się ucieka.

Drugim istotnym obszarem edukacji jest nauczanie osób w żałobie, jak radzić sobie z tym procesem na poziomie emocjonalnym, poznawczym i społecznym. Utrata bliskiej osoby to nie tylko brak fizycznej obecności, ale także strata wspólnych marzeń, planów i części własnego życia. To utrata przyszłości. Osoby doświadczające żałoby często muszą, zgodnie z trzecim zadaniem, przejmować

obowiązki, które wcześniej należały do zmarłego, w tym nowe role w rodzinie i społeczeństwie. Dla starszych osób to wyzwanie może być szczególnie trudne. Zarządzanie finansami, korzystanie z samochodu, obsługa pralki czy pieca centralnego ogrzewania stają się nie lada wyzwaniem, które, obok bólu straty, mogą być dodatkowym źródłem stresu. W dwutorowym modelu przystosowania do straty wg Stroebe i Schuta (za: Steuden, 2009) istotne są dwa elementy, które pozwalają poradzić sobie z utratą bliskiej osoby. Jednym z nich jest proces orientacji na stratę, który wyraża się we wspomnianiu i idealizowaniu zmarłego. Tutaj jest miejsce na tęsknotę, prowadzenie dialogu z nieobecny, jak również na utożsamianie własnych celów, wartości z utraconym bliskim. Nierzadko przejmowany jest również jego styl życia. Jest to dość częsta strategia, a przykładem dobrze ją ilustrującym jest historia o włoskim małżeństwie w podeszłym wieku, opowiedziana przez Kennetha Dokę – amerykańskiego gerontologa i doradcę w żałobie. Para, o której mowa, mieszkała w centrum Nowego Jorku i choć brzmi to zaskakująco – kobieta w tym miejscu prowadziła uprawę pomidorów, bo tylko sok z domowych warzyw był dla niej najlepszy. Utrzymanie ogrodu w niekorzystnych warunkach betonowego miasta było sporym wyzwaniem. Mąż kobiety kłócił się z nią o ten skrawek ziemi, który chętnie przerobiłby na parking. W małżeńskich sprzeczkach ona żartowała, że po jej śmierci zrobi, co będzie chciał, on zaś zapowiadał, że zaraz po wyprowadzeniu trumny z domu, wjedzie betoniarka z cementem. I stało się tak, że faktycznie to żona umarła pierwsza. On zaś „do końca życia z miłością pielęgnował jej ogród. Plonami dzielił się z sąsiadami, chętnie wspominając swoją żonę przy szklance wina” (Doka, 2017, s. 28–29). Historia ta w przepiękny sposób pokazuje, jak owdowiały mąż poradził sobie ze stratą, zachowując pamięć o swojej żonie, zachowując to, co było dla niej cenne, przy okazji przejmując jej styl życia. Proces orientacji na stratę pomaga uporać się z najbardziej bolesnym okresem żałoby, nad którym nie ma się kontroli. Wracanie pamięcią do przeszłości pozwala ją utrzymać, obniżyć lęk i poczucie bezradności, co w perspektywie czasu stać się może formą zachowania pamięci i obecności zmarłego w codzienności żyjącej rodziny.

Drugi proces – orientacja na zmianę, jest przystosowywaniem się osoby w żałobie do przemian, które są wynikiem poniesionej straty. Przemiany te odbywają się zarówno poprzez budowanie nowej tożsamości, jak i w codziennym funkcjonowaniu, co dobrze oddaje ideę zaproponowanego przez Wordena zadania trzeciego – dostosowania się do świata bez osoby zmarłej – które zostało przedstawione wyżej. Podsumowując dwutorowy model przystosowania się do straty, „według Stroebe podstawą pomyślnego rozwiązania kryzysu żałoby jest współwystępowanie procesu zorientowanego na stratę z procesem zorientowanym na zmianę, przy czym nadmierna koncentracja na jednym z nich może utrudniać

lub uniemożliwić przystosowanie do nowej sytuacji” (Steuden, 2009, s. 176). Nauczenie się nowych umiejętności pozwala na odzyskanie spokoju, daje poczucie sprawczości i kontroli nad własnym życiem. Rolą opiekunów jest dołożenie wszelkich starań, by faza wyręczenia, potrzebna w pierwszych chwilach po pogrzebie, nie stała się czymś stałym. Konieczne jest znalezienie takich rozwiązań, by człowiek starszy miał możliwość stać się samodzielny i decyzyjny.

Również w zadaniu czwartym wymienionym przez Wordena (znalezienie sposobu na upamiętnienie zmarłego podczas reszty swojego życia) dostrzec można aspekty edukacyjne. W praktyce pracy z osobami w żałobie jako sposób upamiętnienia zmarłych poleca się m.in. wypełnianie duchowego testamentu, wspomnianie zmarłego poprzez zakładanie albumów ze zdjęciami, szkatułek pamięci, spisywanie wspomnień, rozmawianie z innymi, czy bycie w grupach wsparcia. W przypadku osób starszych działania te są dobre nie tylko podczas żałoby, ale są również dobrym sposobem na podtrzymanie aktywności intelektualnej i społecznej. Praca na wspomnieniach (reminiscencje) pozwala nie tylko na pielęgnowanie pamięci o bliskich, ale jest dobrą formą pracy z seniorami, łatwą do zrealizowania w domu z rodziną, w grupach wsparcia czy domach seniora. Dokonanie bilansu życia pomaga starszym osobom na nowo zidentyfikować się z samym sobą, co ma zasadnicze znaczenie dla zachowania ich tożsamości, zwłaszcza gdy są oderwani od swojego dotychczasowego środowiska lub środowisko to zostało zachwiane. Wspominanie daje poczucie sprawczości, ułatwia procesy identyfikacyjne i pomaga zaakceptować zarówno nową, trudną sytuację życiową, jak i etap życia, na którym się znajdują (Tomasik, 1997).

Trzeci obszar edukacji to już edukacja potencjalna. Wszelkie działania podejmowane w fazie żałoby mogą pobudzić do dalszego rozwoju, zarówno w wymiarze umiejętności – np. nauczenie się obsługi aplikacji bankowych, prowadzenia auta itd., jak i zwiększenia swoich osobistych zasobów. Rozwój ten można wiązać ze zjawiskiem potraumatycznego wzrostu, który wyraża się pozytywnymi zmianami w wyniku radzenia sobie z traumą, takimi jak np. zwiększenie odporności psychicznej, dojrzałości emocjonalnej, czy też poprzez redefiniowanie celów i sensu życia. Jednak w przypadku przeżycia śmierci bliskich osób kwestia ta nie jest jasna. Jedne badania pokazują, że wzrost ten jest możliwy, inne, że jest niewielki (Ogińska-Bulik, 2013). Być może jest to wynikiem braku dostatecznego wspierania osób w żałobie i bez wsparcia otoczenia takiego efektu uzyskać się nie da. W przypadku seniorów, z chwilą owdowienia bardzo często są oni umieszczani w domach seniora albo dzieci przejmują opiekę nad nimi, tym samym uniemożliwiają rozwój. Osoba starsza niepozostawiona sama sobie, lecz wspierana na drodze pokonywania poszczególnych trudności, ma możliwość nie tylko odkryć swój potencjał w roli, w której wcześniej była wyręczana, ale może

być to dla niej pewnego rodzaju trampoliną do tego, by odważyć się doświadczać innych nowych rzeczy, uczyć się i zdobywać nowe cele. Oczywiście jeśli nie ma ograniczeń poznawczych wynikających z wieku i chorób.

Na zakończenie warto dodać, że każde doświadczenie, które przeżywamy świadomie i poddajemy refleksji, może być kształtujące. Żałoba, choć jest okresem ciężkim, również może mieć wymiar edukacyjny – sprzyjający życiodajnej kreatywności. Z pewnością wcześniejsza edukacja w zakresie zadań rozwojowych od narodzin do śmierci w dużym stopniu ułatwiłaby radzenie sobie w okresie żałoby, gdyż świadome życie pozwoliłoby w większym zakresie planować przyszłość i unikać wielu bezradnych sytuacji, generujących bezradność i osamotnienie. W żałobie można uczyć się, wypełniając zadania, ale też uczyć się drugiego człowieka, nie wolno tylko zaniedbać tego obszaru. Dawną społeczność, która towarzyszyła rodzinie w tych trudnych chwilach, dziś zastąpić może wspólnota empatyczna, czyli ludzie, których łączą doświadczenia i współodczuwanie (Janicka, 2021, s. 284). Uczenie się towarzyszenia i wspierania w żałobie staje się nowym i koniecznym zadaniem społecznym.

## Bibliografia

- Ariès, Ph. (1989). *Człowiek i śmierć*. Państwowy Instytut Wydawniczy.
- CBOS. (2019). *Sytuacja społeczno-ekonomiczna seniorów*. Fundacja Centrum Badania Opinii Społecznej.
- Doka, K. J. (2017). *Żałoba jest podróżą. Jak zmagać się ze stratą*. Wydawnictwo Charaktery.
- Erikson, E. H. (2012). *Dopełniony cykl życia*. Wydawnictwo Helion.
- Franczak, A. (2022). Przedmowa do wydania polskiego. W: J. W. Worden, *Poradnictwo i terapia w żałobie*. Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Grabarczyk, F. (2019). Samotność osób starszych. W: J. Zimny (red.), *Nowe oblicza współczesnej rzeczywistości* (ss. 137–150). Wyższa Szkoła Ekonomiczna w Stalowej Woli.
- Herbert, M. (2005). *Żałoba w rodzinie. Jak pomóc dzieciom i ich rodzinom*. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Janicka, A. (2021). *Współczesna schola mortis. Perspektywa kulturowa, komunikacyjna i pedagogiczna*. Wydawnictwo Naukowe Scholar.
- Kessler, D. (2022). *Szósty etap żałoby. W poszukiwaniu sensu*. Wydawnictwo Laurum.
- Kleszcz-Szczyrba, R. (2016). Czy każdej stracie „potrzebna jest” żałoba i czy każdej żałobie „potrzebna jest” terapia? W: R. Kleszcz-Szczyrba, A. Gałuszka (red.), *Utrata i żałoba. Teoria i praktyka* (ss. 111–121). Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.
- Kosiol, M. (2015). Psychologiczne aspekty pomyślnego starzenia się. *Exlibris Biblioteka Gerontologii Społecznej*, 9(1), 37–49.

- Kulas, D. (2012). Między koniecznym a możliwym – kulturowa banalizacja egzystencjalnego lęku. *Casus śmierci. Kultura Współczesna*, 4(75), s. 33–43.
- Łukaszewska, B. (2015). Doświadczanie żałoby przez osoby dorosłe. Formy wsparcia psychologicznego w kontekście opieki paliatywno-hospicyjnej. *Pielęgniarstwo i Zdrowie Publiczne*, 5(3), 299–304.
- Niezabitowski, M. (2011). Relacje społeczne ludzi starszych w środowisku zamieszkania – aspekty teoretyczne i empiryczne. *Acta Universitatis Lodziensis. Folia Sociologica*, (38), 13–31.
- Ogińska-Bulik, N. (2013). Potraumatyczny wzrost – różnicowanie ze względu na rodzaj doświadczonego zdarzenia oraz płeć i wiek badanych osób. *Acta Universitatis Lodziensis. Folia Psychologica*, (17), 51–66.
- Okła, W. (2009). Pomoc psychologiczna w sytuacji utraty. W: S. Steuden, S. Tucholska, *Psychologiczne aspekty doświadczania żałoby* (ss. 197–205). Wydawnictwo KUL.
- Sacharczuk, K. (2021). Samobójstwa wśród osób w podeszłym wieku w świetle statystyk polskich i europejskich. *Journal Socioterapie*, 7(1), 33–41.
- Sękowski, M. (2019). *Postawa wobec śmierci w cyklu życia człowieka*. Universitas.
- Spahni, S., Bennett, K. M., Perrig-Chiello, P. (2016). Psychological adaptation to spousal bereavement in old age. The role of trait resilience, marital history, and context of death. *Death Studies*, 40(3), 182–190.
- Stelcer, B. (2012). Żałoba mężczyzn. *Nowiny Lekarskie*, 81(5), 569–573.
- Steuden, S. (2009). Doświadczanie żałoby przez osoby starsze. W: S. Steuden, S. Tucholska, *Psychologiczne aspekty doświadczania żałoby* (ss. 171–182). Wydawnictwo KUL.
- Tomasik, E. (1997). Możliwości zastosowania biblioterapii względem osób starszych. *Roczniki Pedagogiki Specjalnej*, 8, 286–296.
- Tucholska, S. (2009). Psychologiczna analiza procesu żałoby. W: S. Steuden, S. Tucholska, *Psychologiczne aspekty doświadczania żałoby* (ss. 11–33). Wydawnictwo KUL.
- Wieczorkowska, M. (2008). Hedonizm współczesnego społeczeństwa konsumpcyjnego. *Annales. Etyka w Życiu Gospodarczym*, 11(2), 161–169.
- Worden, J. W. (2022). *Poradnictwo i terapia w żałobie*. Wydawnictwo Naukowe PWN.