

Understanding the five stages of grief

Language: Polish

Cruse
Bereavement
Support

Pięć etapów żałoby

Być może słyszałeś o pięciu etapach żałoby. Jednakże, czym one są i czy smutek naprawdę działa według ustalonych ram?

Kto „odkrył” pięć etapów żałoby?

Model pięciu etapów żałoby został opracowany przez Elisabeth Kübler-Ross i stał się popularny po opublikowaniu jej książki „Rozmowy o śmierci i umieraniu” w 1969 roku. Kübler-Ross opracowała model, pragnąc opisać osoby nieuleczalnie chore, które stoją w obliczu własnej śmierci. Wkrótce jednak został on zaadaptowany jako sposób myślenia o żałobie w ogóle.

Czy etapy następują po sobie zawsze w tej samej kolejności?

Pięć etapów – zaprzeczenie, złość, targowanie się, przygnębienie i akceptacja – są wymieniane zawsze w tej samej kolejności. Ktoś może stwierdzić, że zgodnie z planem, właśnie przeszedł z etapu zaprzeczenia do etapu złości. Jednak rzadko wygląda to w ten sposób.

W rzeczywistości Kübler-Ross mówi jasno, że etapy są nieliniowe – ludzie mogą doświadczać aspektów żałoby w różnym czasie i nie występują one w żadnej określonej kolejności. Możesz nie doświadczyć wszystkich etapów i odkryć, że przy każdej żałobie wypełniają cię odmiennie uczucia.

Jakie są etapy żałoby?

Zaprzeczenie

W pierwszy dniach żałoby bardzo często odczuwamy otępienie. Niektórzy zachowują się tak, jakby nic się nie stało. Choć wiemy, że ktoś zmarł, to jednak nie możemy uwierzyć, że już

cruse.org.uk

Infolinia: 0808 808 1677

Nr rejestracji organizacji charytatywnej: 208078

nigdy go nie spotkamy. Bardzo często można też poczuć obecność kogoś, kto zmarł, usłyszeć jego głos, a nawet go zobaczyć.

Złość

Złość jest całkowicie naturalną emocją, zwłaszcza po utracie bliskiej osoby. Śmierć wydaje się okrutna i niesprawiedliwa, zwłaszcza gdy ktoś odszedł w młodym wieku lub gdy mieliście wspólne plany na przyszłość. Często też odczuwamy złość na osobę, która zmarła, lub złość na siebie z powodu rzeczy, które zrobiliśmy lub których nie zrobiliśmy przed jej śmiercią.

Targowanie się

Gdy odczuwamy ból, trudno jest zaakceptować, że nic nie możemy zrobić. Targowanie się ma miejsce wtedy, gdy zaczynamy negocjować – z samym sobą albo z Bogiem, jeśli jesteśmy osobą wierzącą. Chcemy wierzyć, że jeśli będziemy działać w określony sposób, poczujemy się lepiej. Często też wspominamy w kółko minione rzeczy, wymyślając alternatywne scenariusze, gdzie wszystko potoczyłoby się inaczej, lepiej.

Przygnębienie

Żalobę najczęściej kojarzymy ze smutkiem i tęsknotą. Ból może być bardzo intensywny i atakować falami przez wiele miesięcy lub lat. Może nam się wydawać, że życie straciło jakiegokolwiek znaczenie i takie myśli napełniają nas strachem.

Akceptacja

Smutek pojawia się falami i czasem wydaje nam się, że już nigdy nie poczujemy się lepiej. Jednak zazwyczaj ból stopniowo ustępuje i w końcu możemy zaakceptować swoją sytuację. Możemy nigdy nie „pogodzić się” ze śmiercią kogoś bliskiego, ale uczymy się żyć na nowo, pielęgnując wspomnienia o utraczonej osobie.

Czy pięć etapów żałoby jest użytecznym konceptem?

Pięć etapów pomaga zrozumieć niektóre nasze reakcje na śmierć. Trzeba jednak pamiętać, że każda żałoba jest inna.

Jeśli chaotycznie doświadczasz mieszanki rozmaitych emocji i stanów, to wcale nie oznacza, że dzieje się coś złego. Być może nawet nie doświadczysz niektórych z pięciu etapów. Możesz też czuć się zupełnie inaczej podczas każdej żałoby.

Czy pięć etapów żałoby pasuje do naszych czasów?

Od czasu opracowania modelu pojawiło się wiele nowych sposobów myślenia o żałobie. W Cruse od lat gromadzimy wiedzę opartą na badaniach nad najlepszymi sposobami pomocy i zrozumienia osób pogrążonych w żałobie.

Obecnie wiemy, że istnieje wiele sposobów doświadczania żałoby i wiele modeli, które pomogą nam ją zrozumieć. Jeden z nich, uważany za pomocny, to idea „dojrzewanania wokół żałoby”. W tym modelu nie ma ustalonych etapów ani faz. Twój smutek jest jednolity, ale powoli zanika w miarę jak dojrzewasz jako osoba.

Kontakt z infolinią Cruse

Jeśli potrzebujesz dodatkowej pomocy i nie mówisz po angielsku, możemy zorganizować wsparcie na infolinii za pośrednictwem usługi o nazwie LanguageLine.

Jak to działa?

1. Zadzwoń pod numer 0808 808 1677.
2. Usłyszysz nagraną wiadomość w języku angielskim. Poczekaj na zgłoszenie się konsultanta. Zapotrzebowanie na nasze usługi jest duże, więc jeśli konsultant się nie zgłasza, warto zadzwonić ponownie poza godzinami szczytu.
3. Gdy zgłosi się wolontariusz z infolinii, powiedz mu po angielsku w jakim języku mówisz.
4. Wolontariusz zadzwoni następnie do naszego biura tłumaczeń – usłyszysz, jak rozmawia z kimś innym, aby umówić się na rozmowę. Pozostań na linii. Zajmie to tylko kilka minut.
5. Następnie do rozmowy dołączy tłumacz. Będzie on tłumaczył rozmowę z wolontariuszem na twój język oraz na angielski.
6. Ponieważ jest to rozmowa trójstronna, potrwa nieco dłużej, niż zazwyczaj, dlatego prosimy o zachowanie cierpliwości.

Godziny pracy infolinii:

- Poniedziałek: od 9:30 do 17:00
- Wtorek: od 9:30 do 20:00
- Środa: od 9:30 do 20:00
- Czwartek: od 9:30 do 20:00
- Piątek: od 9:30 do 17:00
- Soboty i niedziele: od 10:00 do 14:00

cruse.org.uk

Infolinia: 0808 808 1677

Nr rejestracji organizacji charytatywnej: 208078

English version

Understanding the five stages of grief

You might have heard of the five stages of grief. But what are they, and does grief really follow a set timeframe?

Who developed the five stages of grief

The five stages of grief model was developed by Elisabeth Kübler-Ross, and became famous after she published her book *On Death and Dying* in 1969. Kübler-Ross developed her model to describe people with terminal illness facing their own death. But it was soon adapted as a way of thinking about grief in general.

Do the five stages happen in order?

The five stages – denial, anger, bargaining, depression and acceptance – are often talked about as if they happen in order, moving from one stage to the other. You might hear people say things like “Oh I’ve moved on from denial and now I think I’m entering the angry stage”. But this isn’t often the case.

In fact Kübler-Ross, in her writing, makes it clear that the stages are non-linear – people can experience these aspects of grief at different times and they do not happen in one particular order. You might not experience all of the stages, and you might find feelings are quite different with different bereavements.

What are the five stages of grief?

Denial

Feeling numb is common in the early days after a bereavement. Some people at first carry on as if nothing has happened. Even if we know with our heads that someone has died it can be hard to believe that someone important is not coming back. It’s also very common to feel the presence of someone who has died, hear their voice or even see them.

Anger

Anger is a completely natural emotion, and very natural after someone dies. Death can seem cruel and unfair, especially when you feel someone has died before their time or you had plans for the future together. It’s also common to feel angry towards the person who has died, or angry at ourselves for things we did or didn’t do before their death.

Bargaining

cruse.org.uk

Infolinia: 0808 808 1677

Nr rejestracji organizacji charytatywnej: 208078

When we are in pain, it's sometimes hard to accept that there's nothing we can do to change things. Bargaining is when we start to make deals with ourselves, or perhaps with God if we believe. We want to believe that if we act in particular ways we will feel better. It's also common to find ourselves going over and over things that happened in the past and asking a lot of 'what if' questions, wishing we could go back and change things in the hope things could have turned out differently.

Depression

Sadness and longing are what we think of most often when we think about grief. This pain can be very intense and come in waves over many months or years. Life can feel like it no longer holds any meaning which can be very scary.

Acceptance

Grief comes in waves and it can feel like nothing will ever be right again. But gradually most people find that the pain eases, and it is possible to accept what has happened. We may never 'get over' the death of someone precious, but we can learn to live again, while keeping the memories of those we have lost close to us.

Are the five stages of grief useful?

The five stages are useful for understanding some of the different reactions you might have to a death. But it's important to remember that every grief journey is unique.

It certainly doesn't mean that something is wrong if you experience a whole mess of different stages and emotions, or if you never pass through some of the 'stages.' You may also feel very differently with each bereavement.

Are the five stages of grief still accurate?

Since the five stages were first developed, there have been lots of new ways of thinking about grief. At Cruse, our understanding has grown over the years, based on research into the best ways to help and understand bereaved people.

We now know there are many ways to experience grief and many models to help us understand bereavement. One we find can be helpful, is the idea of 'growing around your grief.' In this model, there are no set stages or phases to bereavement. Instead, your grief remains the same but, as you grow as a person, it starts to take up less space in your life.

Contacting the Cruse Helpline

If you need more help, and don't speak English, we can arrange for support on our helpline through a service called LanguageLine.

cruse.org.uk

Infolinia: 0808 808 1677

Nr rejestracji organizacji charytatywnej: 208078

How it works

1. Call 0808 808 1677.
2. You will hear a recorded message in English. Please hold to speak to someone. There is a lot of demand for our service so you might have to try again at a less busy time if no one is able to answer.
3. When a helpline volunteer answers clearly tell them the name of the language you speak in English.
4. The volunteer will then call up our translation service – you will hear them talking to someone else to set the call up, please stay on the line. This could take a few minutes.
5. An interpreter will then join the call and translate between your language and English for you and for the helpline volunteer.
6. Because this is a three-way conversation it will take a little longer than a usual helpline call so please be patient.

Our helpline hours are:

- Monday: 9.30am-5pm
- Tuesday: 9.30am-8pm
- Wednesday: 9.30am-8pm
- Thursday: 9.30am-8pm
- Friday: 9.30am-5pm
- Saturday and Sunday: 10am -2pm

cruse.org.uk

Infolinia: 0808 808 1677

Nr rejestracji organizacji charytatywnej: 208078