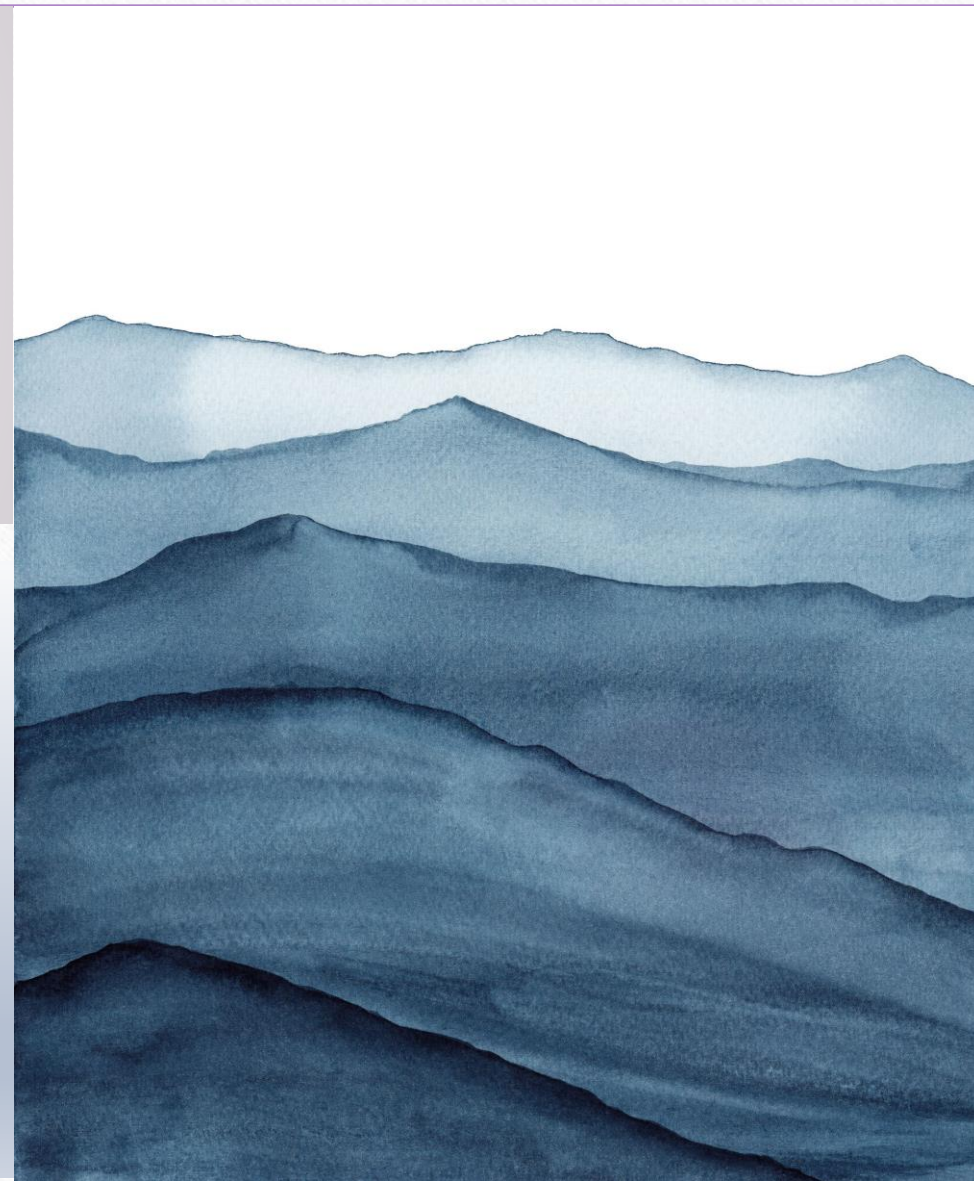


Pierderea și doliul – dimensiunile procesului de integrare a pierderii

Ileana STĂNCULEASA – Dr. în teologie
Doina GĂMAN – Psiholog, Psihoterapeut



REFLECȚIE

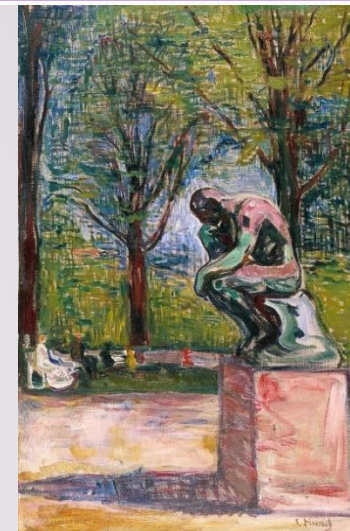


- Ce vă apare în fața ochilor,ce amintire, trăire în corp, ce reacție sau gând,

.....când vorbim despre pierdere?

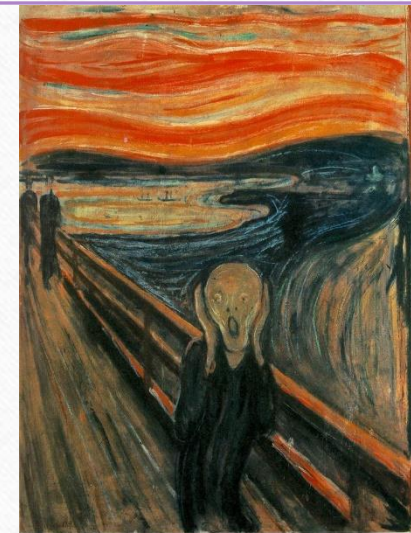
Invitație la reflecție

- Ce pierderi ați avut în viața dumneavoastră?
- Ce cuvinte vă vin în minte când auziți de pierderi?
- Care este cea mai recentă pierdere din viața dumneavoastră?
- Ce pierdere majoră din viața dumneavoastră vă vine acum în minte?



PIERDEREA:

1. Lipsa totală sau parțială a unei facultăți omenești (după ce a avut-o de la naștere).
2. Faptul de a nu mai avea pe lângă sine o persoană iubită sau apreciată.
3. Pagubă materială. (DEX)



Pierdere este în primul rând o chestiune de identitate:

Am pierdut dragostea, prietenia, încrederea, serviciul...

Am o boală gravă, nu mai sunt cel care eram înainte...

Nu mai sunt soția/soțul, părintele, fiul/fiica, fratele/sora ...

Pierderea atașamentului (De cine sunt legat?) - Nevoia de a simți că suntem conectați, legați, în siguranță sau că aparținem cuiva / unui grup.

Pierderea teritoriului (Unde e locul meu?) – Nevoia de a avea sentimentul apartenenței sau de a se stabili într-un loc, într-un cămin.

Pierderea structurii (Care e rolul meu?)- Nevoia de a ne simți importanți, implicați și apreciați.

Pierderea identității (Cine sunt eu?) – Nevoia de a ști cine suntem ca indivizi, ce reprezentăm și care sunt valorile noastre.

Pierderea viitorului (Încotro mă îndrept?) – Nevoia de a ști în ce direcție ne îndreptăm și de a avea speranțe și așteptări pozitive.

Pierderea semnificației/sensului (Ce rost are?) – Nevoia de a descoperi semnificație și sens în orice situație.

Pierderea controlului (Mă simt copleșit!) – Nevoia de a simți că deținem controlul situației sau a propriului destin.

Pierderea sănătății – Aflarea unui diagnostic amenințător.

Pierderea unei persoane dragi.

Diagnosticul de boală gravă poate conduce la:

Pierderea

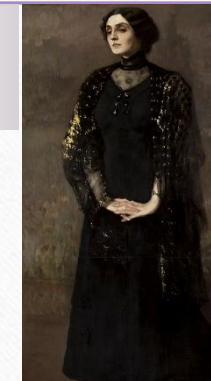
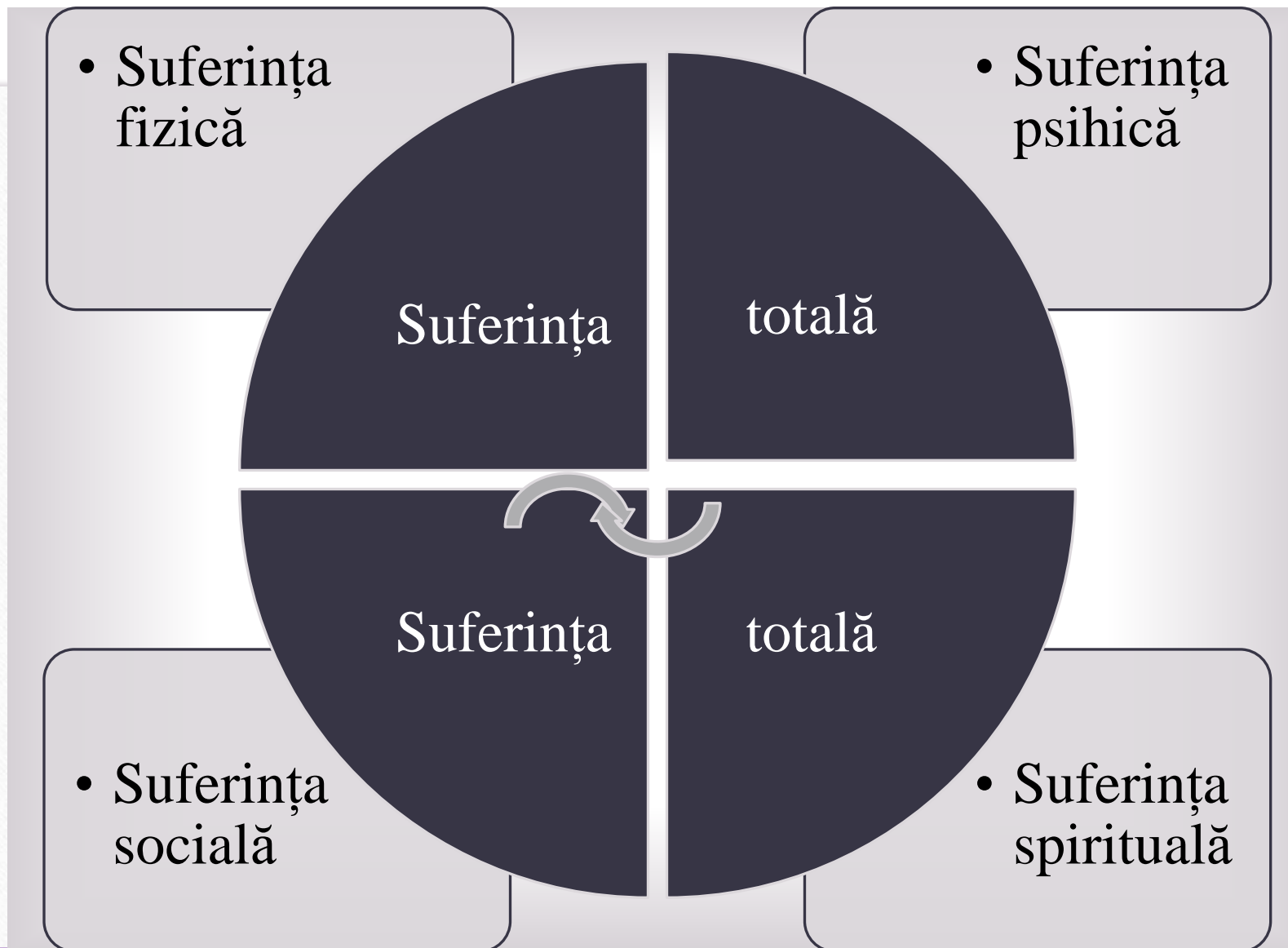
- sănătății
- rolului în societate
- vieții, într-un final.



Pierderea sănătății este și ea o chestiune de pierdere a identității din punct de vedere *fizic, social, psihologic și spiritual*. Este vorba despre:

Durerea totală/suferința totală (Cecily Saunders).

Între cele **două** însă, există o diferență



DUREREA \neq SUFERINȚĂ

Durerea = „afectele resimțite ca fiind localizate în anumite organe ale trupului sau în întregul trup”. (Paul Ricoeur 1994)

„**Durerea** este o amenințare percepută sau un atac asupra integrității biologice. (Chapman și Gavrin 1999).

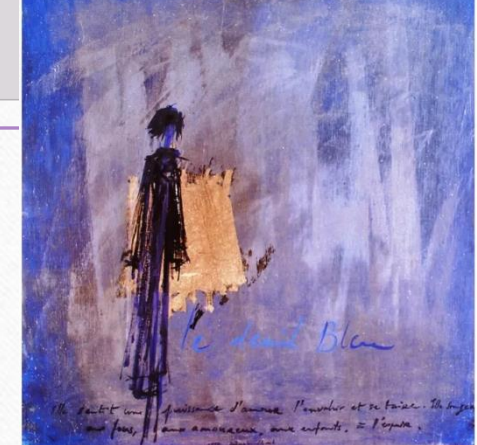
Suferința = „afecte deschise către reflexivitate, limbaj, relația cu sine, relația cu celălalt, relația cu sensul, cu interogarea”. (Paul Ricoeur)

Suferința este percepția unei amenințări grave sau a unui rău pentru sine și apare atunci când se creează un decalaj între ceea ce se așteaptă de la pe sine și ceea ce face sau este”. (Chapman și Gavrin)

„O cale prin care omul poate găsi *sensul în viață* este suferința”. În această situație *sensul poate fi tocmai de a îndura cu demnitate și curaj suferința care îi este impusă și pe care nu o poate înlătura*”. (V. Frankl)



De la **Durerea totală** la Suferința legată de sensul vieții



A-ți pune întrebări cu privire la viața ta, la sensul ei, este **spiritualitate**.

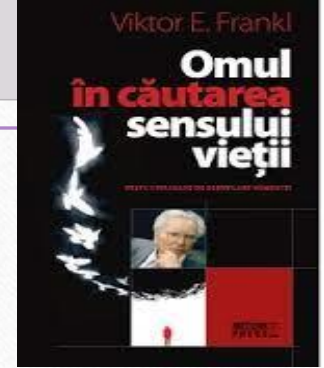
Suferința existențială și cea ontologică sunt cele care descoperă, sensul nostru, al celui aflat în suferință, drumul către **spiritualitate**.

.

Problema **spiritualității** apare ca urmare a unei traume, a unei pierderi.

Procesul de prelucrare a **pierderii** este **DOLIUL**

Ce înțelege Viktor Frankl prin SENS



Sens existențial

- Este ce mai valoroasă posibilitate aleasă de mine într-o situație dată.
- În viața de zi cu zi îmi dă orientare. Poate nu sunt conștient tot timpul de sensul meu existențial.
- Sensul existențial este ceva ce eu am ales liber, asumat în situația vieții mele.
- **Cu sensul existențial rezonoz prin emoțiile mele. El este purtătorul valorilor mele.**
- **Din ce motiv îmi investesc timp și energie în ceea ce fac acum?**
- În cea mai mare parte din timp, o viață plină de sens reiese din senzația spontană că ceea ce tocmai făptuim este un lucru "în general bun și corect".

Sens ontologic

- Frankl face o deosebire, și anume, între „sensul absolut” (Dumnezeu), prin urmare, „sensul a tot și a toate”, și „sensul relativ”, chiar și „sensul situației” în care mă aflu. Ceea ce trebuie înțeles prin sens ontologic nu presupune doar sensul absolut, ci sensul a toate ce sunt.
- **„Pentru ce sunt?”** este întrebarea în care poate fi cuprins tot ceea ce este. Căutarea mea este de a afla sensul ființării, al existenței persoanei, al datului.
- Accesul la sensul ontologic este limitat. Am acces la el prin trăire și rezonanță cu spiritualitatea, filosofia, religia. Dar nu am certitudini.
- **De ce am fost creat?**
- **De ce mă aflu pe această lume ?**
- **De ce este necesar să îmi pierd sănătatea, viața, pe cei care îi iubesc?**
- **De ce eu m-am îmbolnăvit? De ce există boală? Suferință? Moarte?**

DOLIUL

- Proces de prelucrare a experienței dureroase legate de pierdere.
- Un ansamblu de trăiri fizice și psihice, de comportamente și manifestări legate de pierderea unei persoane semnificative.
- Cu cât atașamentul față de obiectul/ subiectul pierderii este mai mare, cu atât durerea resimțită în urma pierderii este mai mare.



Engel: “rocesul doliului este asemănător vindecării unei răni”



Etapele procesului de dezvoltare a inteligenței/personalității ființei umane

Interval 7 ani

- SQ 0 -7ani
- EQ 8 – 14 ani
- IQ 15 – 21 ani

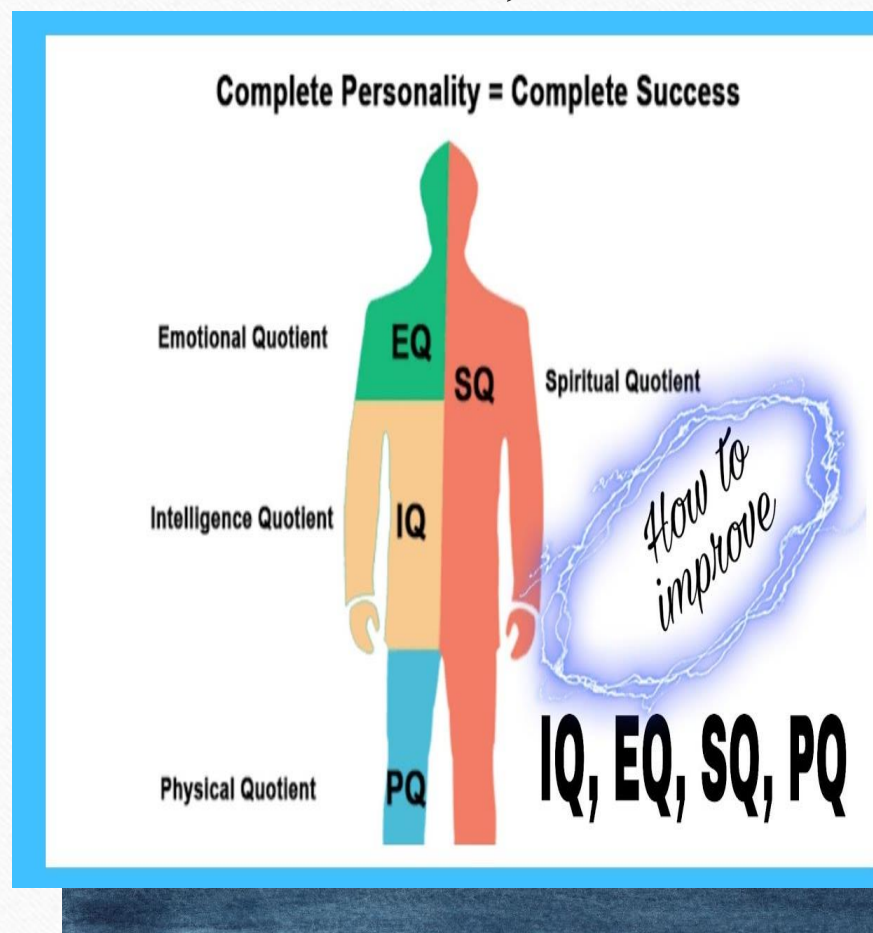


Table 1: Three Types of Intelligence

Capital	Intelligence	Function
	IQ	
Material Capital	Rational Intelligence	What I think
	EQ	
Social Capital	Emotional Intelligence	What I feel
	SQ	
Spiritual Capital	Spiritual Intelligence	What I am

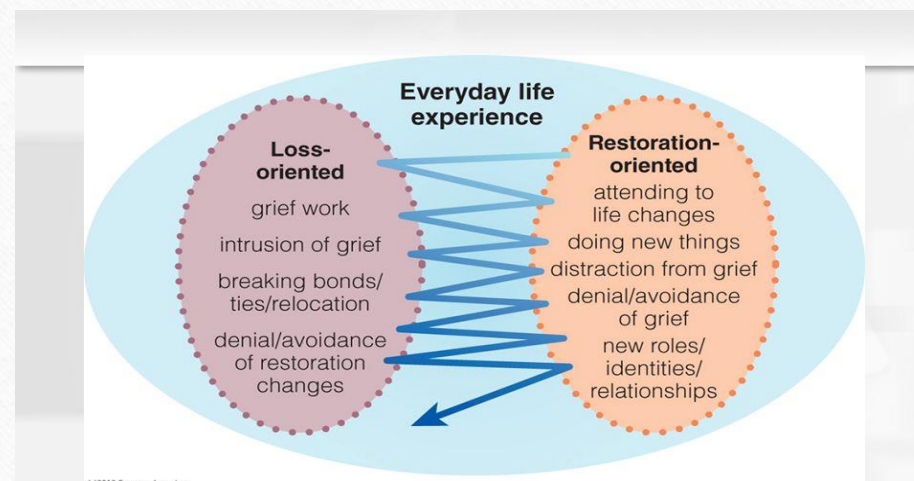
Doliul și etapele sale

- Stare afectuoasă dureroasă, cauzată de moartea unei persoane dragi. Perioada de durere și de tristețe ce urmează aceste pierderi. (Marie-Frédérique Bacqué et Michel Hanus)

- Reacția obișnuită la pierderea unei persoane dragi sau a unei idei abstracte: patria, un ideal, libertate etc. (S. Freud)

E. Kübler-Ross descrie *cinci etape* ale doliului; Margaret Stroebe and Henk Schut descriu *Modelul procesului dual*:

- Negarea
- Mânia
- Negocierea
- Depresia
- Acceptarea

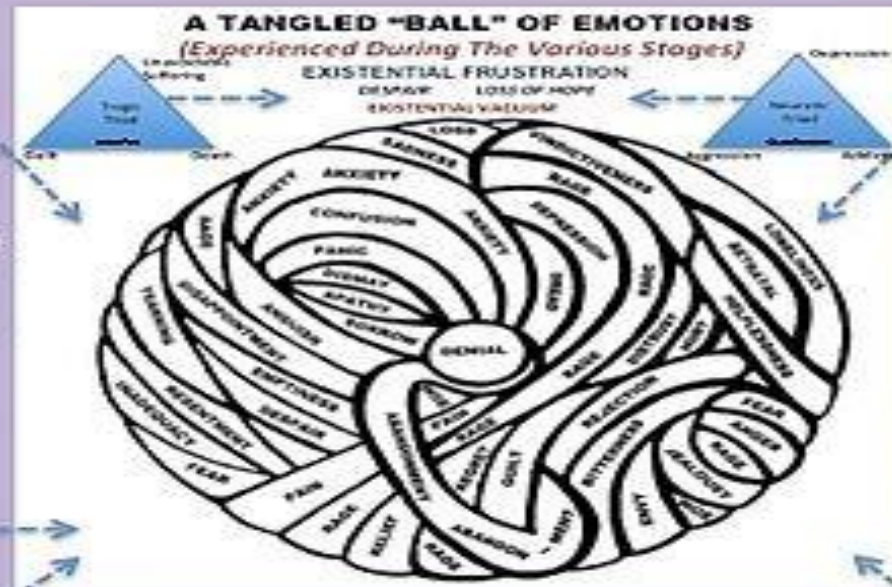


- Caption: The dual-process model of coping and bereavement

PROCESSING THROUGH LOSS, GRIEF, TRANSITIONS AND TRANSFORMATION:

A Meaning-Centered Existential Approach

THE CONTINUAL PHASE: RECOVERING MEANING Lifetime Journey of Recovery



**-DEFIANT POWER OF THE SPIRIT-
-NEW RELATIONSHIP WITH DECEASED-
-SELF-TRANSCENDENCE-**

**"Keeping your Loved One Sacred and Present,
while Recovering Meaning in Your Life." (M.D. & G.G.)**

4 STAGES OF GRIEF:

- ◆ NUMBNESS
 - ◆ YEARNING & SEARCHING
 - ◆ DISORGANIZATION & DESPAIR
 - ◆ REORGANIZATION
- J. Bowlby

IMPORTANT CONSIDERATIONS THAT IMPACT GRIEF:

- ◆ Nature of Death, Sudden or Prolonged
- ◆ Type of Death, Suffering
- ◆ Attachment Style, Nature of Relationship with Deceased
- ◆ Former Losses, Traumatic Exposure
- ◆ Current Support Network
- ◆ Age of Griever, Gender, Culture, Faith Beliefs
- ◆ Additional Stressors in One's Life

TRANSCENDING LOSS MODEL:

- ◆ SHOCK
 - ◆ DISORGANIZATION
 - ◆ RECONSTRUCTION
 - ◆ SYNTHESIS
 - ◆ TRANSCENDENCE
- A. Davis Barth

MEANING RECONSTRUCTION:

- ◆ Death validates/invalidates constructions or is a novel experience
 - ◆ Grief is a personal process
 - ◆ Grieving is something we do, not something done to us
 - ◆ Reconstructing personal world of meaning
 - ◆ Feelings as signals to state of meaning making efforts
 - ◆ Construct & reconstruct identities in negotiation with others
- R. Neimeyer

STAGES OF DEATH, GRIEF, & TRANSITION:

- ◆ DENIAL
- ◆ ANGER
- ◆ BARGAINING
- ◆ DEPRESSION
- ◆ ACCEPTANCE

-E. Kübler-Ross & D. Kessler

MEANING-CENTERED GRIEF MODEL:

◆ Processing Through Grief: (Not Linear)

-Spiraling and processing through all of the Stages, Feeling & Emotions, while experiencing: **Somatic Pain (Body), Psychic Distress (Mind), and Spiritual Uncertainty (Spirit).**

-Validating and being present with one's inner and outer experience, multi-dimensional levels of pain

◆ Continual Phase:
-Recovering Meaning (Meaning in Life)
-Accessing Resources of the Spirit
-Healing through: **Meaning, Memory, Restoration and Re-Activation**

-M. Dezelic & G. Ghanoom

6 "R" PROCESSES OF MOURNING:

- ◆ AVOIDANCE PHASE
 - ◆ CONFRONTATION PHASE
 - ◆ ACCOMODATION PHASE
1. Recognize the loss
 2. React to the separation
 3. Recollect and reexperience
 4. Relinquish the old attachments and assumptive world
 5. Readjust to move adaptively
 6. Reinvest

-T. Rando

Ce este acceptarea?

Există o anxietate profundă legată de acceptare. Vorbim despre acceptare dar la nivelul profund, oare cum se petrece ?

- Primul pas este **A Permite** – furia, disperarea, amorțeala , amalgamul de emoții = a permite ca acea emoție să fie simțită - a nu trece peste, a nu scăpa de ea.
- Este important să ieșim din programarea noastră cu drivere de tipul: fii perfect, fii puternic, fă plăcere celorlalți, străduiește-te, grăbește-te..
- Orice emoție, oricât de greu și spumos este resimțită în corp, nu ne omoară, nu ne distruge, este sigură, este umană. Emoția trăită în corp, curge prin el, nu se blochează în vreun organ. Este, doar, energie densă. Avem nevoie de timp pentru a simți, avem nevoie de curaj.

Ce este acceptarea?

- **Al doilea pas din proces** se va instala apoi în interiorul nostru, încet, încet și vom începe să îl simțim la nivelul corpului. În această criză a vindecării interioare se va ivi **ACCEPTAREA**.
- **Asta este ceea ce s-a petrecut cu mine în relație cu lumea, cu viața!**
- **Al treilea pas – Îmbrățișează = Embrace** – în această etapă, acceptarea ajunge până la nivelul celulelor corpului nostru.
- Trăirea că, este sigură viața, și în această ipostază, se instalează la nivelul celulelor. Ies din stadiul victimei, al umbrei mele și intru în cel al conștiinței că sunt, că trăiesc, că pot fi.

Întrebările ce apar când pierd ceva / pe cineva semnificativ

- Mai are vreun rost să-mi continui viața fără acea valoare, relație, sănătate?
- Sunt îndeajuns de puternic să merg mai departe în aceste condiții?
- Mai resimt în viața mea îndeajuns de multă valoare?
- Cum voi putea trăi cu aceste condiții ale realității?

„Între stimul și răspuns, există un spațiu; în acel spațiu se află puterea noastră de a alege un răspuns. În răspunsul nostru se află creșterea și libertatea noastră”.

Between stimulus and response
there is a space.

In that space is our power
to choose our response.

In our response lies our
growth and our freedom.

- Viktor Frankl

psychiatrist and
holocaust survivor

Share

DOLIUL



Doliul normal, „firesc” – durează, conform manualelor, între 6 și 12 luni

Doliul anticipativ - anticiparea unei pierderi - poate fi adesea doliul profesionistului implicat în îngrijirea pacientului.

Doliul întârziat - persoana trăiește doliul doar la nivel „intelectual” respectiv înțelege pierderea, afirmă durerea pierderii dar nu își poate permite emoțional să treacă prin proces.

Doliul nepermis - societatea nu-l validează și indivizii nu-l fac public pentru că nu este recunoscut social ca atare și astfel ei nu îndrăznesc să-l trăiască „la vedere”

și

Doliul complicat (patologic) - „cronic”

Semne și simptome în doliul normal

Manifestări fizice

Senzație de gol în stomac, tensiune în piept, nod în gât, lipsă de aer, xerostomie, oboseală musculară, dureri abdominale, modificări ale apetitului, modificări ale greutății, stări de vomă, greață, agitație, hiperactivitate, hipoactivitate, insomnii, dureri de cap

Manifestări la nivel social, comportamentale

Izolare, sensibilitate excesivă, dependență, lipsă de inițiativă, lipsă de interes, trăirea de abandon

Manifestation psihologice

Tristețe, dezorientare
Mânie, vinovăție, autoreproș
Anxietate, însingurare, neajutorare
Șoc, confuzie, perplexitate, dor intens
Fenomene disociative, lipsă de sens, depresie, apatie, neîncredere

Manifestări cognitive

Tulburări de atenție, concentrare, memorie deficitară, halucinații, idei paranoide, coșmaruri, vise repetitive

Doliul patologic

Criteriul A	Criteriul B	Criteriul C	Criteriul D
<i>Individul traieste doliul dupa moarte cuiva apropiat si raspunsul lui implica existenta a 3 din urmatoarele 4 simptome traite zilnic sau cu intensitate marcata:</i>	<i>In raspunsul subiectului la deces 4 din urmatoarele 8 simptome sunt traite zilnic sau cu intensitate marcata:</i>	<i>Durata</i>	<i>Functionare</i>
1. Ganduri intrusive despre persoana care a murit	1. Pierderea scopurilor, cu sentiment de inutilitate si de lipsa de viitor	Durata simptomelor este de cel putin 6 luni	Simptomele cauzeaza o afectare importanta a functionarii sociale, ocupationale si a altor arii de functionare a individului
2. Sentimente intense de dor fata de persoana disparuta	2. Traire subiectiva de detasare, incetosare sau absenta a raspunsurilor emotionale		
3. Cautarea persoanei disparate	3. Dificultati de a accepta ca persoana a murit		
4. Sentimente intense de insingurare	4. Idei ca viata este goala si lipsita de inteles		
	5. Sentimentul ca o parte din sine a murit		
	6. Sentimente de lipsa de siguranta, incredere si control		
	7. Tendinte sau comportament auto-vatamator si de ignorare a riscurilor legate de pierderea suferita		
	8. Iritabilitate, manie, furie si cinism excesiv legate de pierderea suferita		

Procesul de doliu este atât **psihologic** cât și **spiritual**.
Abordarea **psihologică** și cea **spirituală** a procesului perioadei
de doliu sunt complementare.

INVITAȚIE LA REFLECȚIE



- Ce înțelegeți prin **spiritualitate**?
- Ce înțelegeți prin **religie**?
- Ce experiență spirituală ați avut legată o pierdere?
- Dar religioasă?
- Credeți că există vreo diferență între religie și spiritualitate?

Spiritualitatea

Spiritul / Duhul. Antropologia **spirituală** (ternară) afirmă că omul, pe lângă *corp* și *suflet* are și o a treia dimensiune, cea **spirituală**. Etimologic, **spirit** vine din limba latină, *spiritus, -us*, care înseamnă *suflu, suflare, aerul respirației*.



„**Spiritualitatea** nu se reduce la un anumit fel de a gândi. Ea este expresia vieții în sine, a întregii vieți; este consubstanțială naturii umane”. (Eckhard Frick)

„**Spiritualitatea** este mijlocul prin care se pot găsi răspunsuri satisfăcătoare cu privire la întrebările ultime ale sensului vieții, al bolii și al morții. Noțiunea de **spiritualitate** reprezintă, mai întâi de toate, o filosofie de viață care dă **sens** existenței, ierarhiei, valorilor și finalității”. (Liege, 2009, Congres -Locul spiritualității în îngrijirile paliative)

Religia \neq Spiritualitate

Prin **religie** omul găsește în credință un răspuns la dorința sa de relație cu Dumnezeu. Ea face referire la legătura omului cu Divinitatea.

Spiritualitatea se referă la o mulțime de aspecte ale vieții umane, dar toate legate de aspectul interior. Ea include aspectul religios.

Omul religios aparține unui cult anume, omul spiritual poate fi și un laic. Consilierul spiritual poate acorda îngrijire unui creștin la fel de bine ca unui iudeu, musulman sau unui ateu. Nu are voie să facă niciun fel de prozelitism.



Suferința spirituală

Este o criză, caracterizată, printre altele, de o explozie a identității spirituale, greu de recunoscut. Se manifestă și în plan

- *fizic* (durere refractară, simptome necontrolate – greață, vărsături, etc),

- *psihic* (frică, panică, anxietate, depresie, disperare, furie, frustrare, disperare, vinovăție, rușine etc.),

- *social* (izolare, destrămarea relațiilor sociale, reșezarea, delimitarea etc.).

Depistarea suferinței spirituale se face folosindu-se *anamneza spirituală, evaluarea și consilierea spirituală*



ANAMNEZA SPIRITUALĂ

Dr. Puchalschi, SUA, acronim pentru anamneza spirituală: **FICA**:

F	Faith or Beliefs	Credință sau convingeri
I	Importance and Influence	Importanță și influență
C	Community	Comunitate
A	Address	Adresare medic

F aith
I mportance
C hurch
A pply/**A** ddress

Credință sau convingeri:

Care este credința dumneavoastră sau ce convingeri aveți?

Vă considerați o persoană spirituală sau religioasă?

Care dintre lucrurile în care credeți dau un sens vieții dumneavoastră?

Importanță și influență

Ce este important pentru viața dumneavoastră?

Ce influență are acest lucru asupra grijii pe care o aveți față de dumneavoastră?

Credințele v-au influențat comportamentul în timpul de când sunteți bolnav?

Comunitate

Faceți parte dintr-o comunitate spirituală sau religioasă?

Acest lucru vă ajută, și dacă da, în ce mod?

Există o persoană, sau mai multe pe care le iubiți cu adevărat și care sunt importante pentru dumneavoastră?

Adresare medic – raportul cu medicul

Cum ați dori ca eu, medicul sau consilierul dumneavoastră să abordez aceste chestiuni în cadrul tratamentului sau al consilierii

Eckhard Frick, psihiatru, spune că omul are „o dimensiune esențială care este „**spiritualitate, respirație, SPIR**”. **SPIR** este un instrument de auto și hetero-evaluare, adaptare a modelului FICA (dr. Puchalski)



- S** pirituelle *Spiritualitate sau convingeri*
- P** latz *Locul și importanța credinței / convingerilor în viața pacientului*
- I** ntegration *Integrarea într-o comunitate eclezială / grup spiritual, religios*
- R** olle *Rolul medicului: Cum ar trebui să procedeze medicul față de așteptările spirituale și problemele pacientului?*

Guy Jobin

Titular al catedrei Religie, Spiritualitate și Sănătate, Facultatea de Teologie și Științe Religioase a Universității Laval

prezintă un model global de *terapie spirituală* a bolnavilor și a apropiaților acestora, a celor aflați în *suferință spirituală* ca urmare a unei pierderi.



Modelul include trei metode de lucru:

- *anamneza spirituală*
- *evaluarea spirituală*
- *consilierea și terapia spirituală*

ANAMNEZA SPIRITUALĂ



- Ce?** Aflarea de informații cu privire la **spiritualitatea** și credințele celui suferind
- Cum?:** Prin chestionare (FICA, SPIR, HOPE, STIV)
- Când?:** La prima întâlnire dintre consilier și cel aflat în suferință
- Cine?:** Persoana care se ocupă de îngrijirea **spirituală**

EVALUAREA SPIRITUALĂ

Ce?: Evaluarea clinică a stării spirituale a pacientului care prezintă semne de suferință spirituală



Cum?: Prin grile de evaluare (STIV, 7x7 Evaluarea spirituală, Grila bunăstării spirituale, FACIT-Sp)

Când?: Atunci când apar simptome ce pot avea legătură cu o posibilă suferință spirituală. Se face într-o instituție specializată

Cine?: Psihologul/consilierul spiritual

Evaluarea **bunătății spirituale** este esențială în cadrul îngrijirii **spirituale**, centrate pe nevoile spirituale. Sunt precizate patru nivele de nevoi spirituale:

- 1) a găsi un sens și un scop vieții
- 2) a iubi
- 3) a fi iubit
- 4) a păstra speranța și creativitatea



CONSILIEREA ȘI TERAPIA SPIRITUALĂ



Ce?: Acțiunea întreprinsă cu scopul îngrijirii un pacient într-un demers spiritual sau religios particular.

Cum?: Printr-o relație de ajutor, rugăciune, ritualuri, lecturi ale unor texte sacre, prezență tăcută, atingere terapeutică etc.

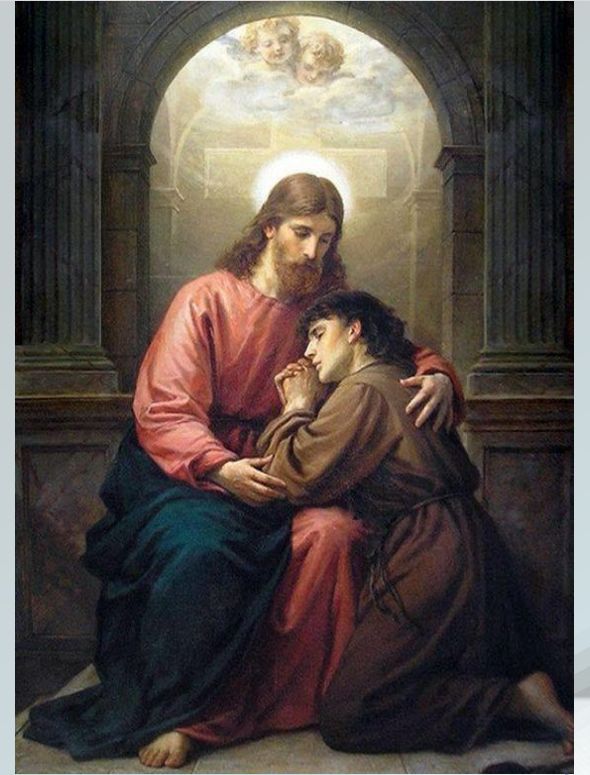
Când?: La cererea pacientului sau a familiei sale.

Cine?: Psihologul / Consilierul spiritual

Sprijinul *psihologic* și *spiritual* în doliu constă în a „accepta persoana în suferința sa, în realitatea sa, în adevărul său”, ceea ce presupune un spațiu de *primire*, apoi un spațiu de *schimburi*, apoi un spațiu în care sunt mobilizate resursele pentru *a merge mai departe*.

Doliul deschide calea unui proces de *vindecare psihologică*, dar și o oportunitate de trezire și *vindecare spirituală* prin întrebările pe care le pune referitoare la sensul vieții și al morții.

În fața unui eveniment atât de traumatizant cum este doliul, *consilierea spirituală* bazată pe problema sensului de a face față acestui eveniment, se deschide spre experiența unei misterioase prezențe a iubirii necondiționate și a unei compasiuni dumnezeiești.



Pe scurt, în loc de concluzie:

A fost făcută o cercetare printre copii cu vârste cuprinse între 4 – 8 ani, cu scopul de a găsi un copil cu o inteligență afectivă deosebită.

Alesul a fost un băiețel de 4 ani al cărui bătrân vecin tocmai își pierduse soția.

Când l-a văzut pe bătrân plângând, băiețelul s-a dus la el și i s-a urcat pe genunchi.

Mai târziu, mama lui l-a întrebat ce i-a spus bătrânului.

„Nimic! L-am ajutat să plângă!”

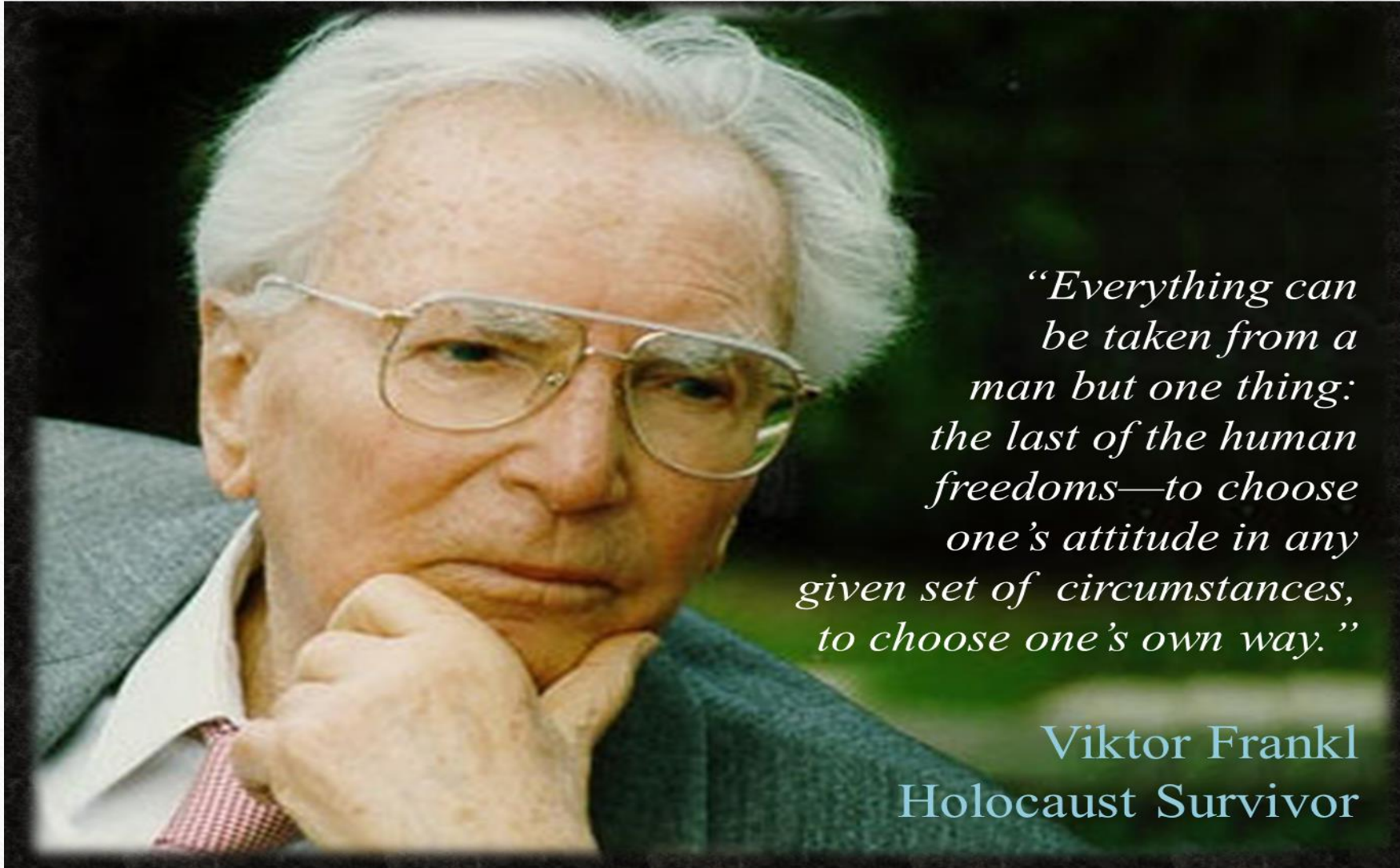




„O cale prin care omul poate găsi sensul în viață este suferința”. În această situație „sensul poate fi tocmai de a îndura cu demnitate și curaj suferința care îi este impusă și pe care nu o poate înlătura”.

„De îndată ce omul găsește un sens pentru suferința sa, sau un sens pentru viața sa, în pofida suferinței sale, el devine capabil să o îndure”.

Viktor Frankl



*“Everything can
be taken from a
man but one thing:
the last of the human
freedoms—to choose
one’s attitude in any
given set of circumstances,
to choose one’s own way.”*

Viktor Frankl
Holocaust Survivor



Ileana Stănculeasa – Dr.în teologie
Doina Găman – Psiholog, Psihoterapeut