

Etapy Żałoby

Model żałoby autorstwa Kübler-Ross (pięć etapów żałoby) opisuje pięć podstawowych odpowiedzi na stratę. Są to: zaprzeczenie, gniew, targowanie się, depresja i akceptacja. Żałoba może przebiegać przez te etapy w dowolnej kolejności. Może nawet powracać do przebytych już etapów.

Zaprzeczenie: "To nie dzieje się naprawdę."

Osoba na tym etapie żałoby może nie przyjmować do wiadomości, że poniosła stratę. Może lekceważyć sytuację lub w ogóle jej nie dostrzegać. Zaleca się, aby bliskie osoby i pracownicy społeczni czy terapeuci szczerze podkreślali fakt straty, aby nie przedłużać etapu zaprzeczenia.

Gniew: "Dlaczego spotkało to właśnie mnie?"

Po uświadomieniu sobie straty, osoba na etapie gniewu może odczuwać złość wobec siebie lub innych oraz starać się dowiedzieć, że sytuacja jest nieuczciwa wobec niej i znaleźć osobę, rzecz, czy zdarzenie "winne" straty.

Targowanie się: "Zrobię wszystko, żeby to cofnąć."

Na etapie targowania się osoba może starać się zmienić czy odroczyć stratę. Na przykład, może starać się przekonać partnera do powrotu do związku lub poszukiwać niekonwencjonalnych leków na śmiertelną chorobę.

Depresja: "Nie ma sensu dalej żyć po takiej stracie."

Na etapie depresji osoba konfrontuje się ze stratą. W wyniku tego, może odciąć się od innych, stać się smutna i płaczliwa. Depresja poprzedza akceptację, ponieważ oznacza przyjęcie straty do wiadomości.

Akceptacja: "Będzie dobrze."

Na piątym, ostatnim etapie, osoba akceptuje swoją stratę. Rozumie sytuację w sferze intelektualnej i poradziła sobie z nią w sferze emocjonalnej.