

ŻAŁOBA

Agnieszka Chmiel-Baranowska

Warszawskie Hospicjum dla Dzieci

Rolą rodziców jest kochać, uczyć swoje dziecko, stwarzać mu warunki rozwoju, a przede wszystkim chronić przed wszelkimi nieszczęściami. Pomaga nam w tym myśleniu postęp w medycynie, gdyż śmiertelność dzieci bardzo się zmniejszyła. Tym większym szokiem dla rodziców jest informacja, że ich dziecko jest nieuleczalnie chore, że umrze.

Tracąc naszych rodziców tracimy przeszłość. Wraz z utratą małżonka tracimy naszą teraźniejszość. Gdy tracimy dziecko, tracimy naszą przyszłość. Wraz ze śmiercią dziecka tracimy plany na przyszłość, oczekiwania, marzenia. Smutek spowodowany śmiercią dziecka towarzyszy rodzinie także w przyszłości. Jest to zazwyczaj bardzo intensywne doświadczenie, a proces żałoby przy tego rodzaju stracie trwa zwykle dłużej niż przy innych. W wielu wypadkach wiek dziecka nie gra roli. Ważna jest siła związku emocjonalnego między rodzicami a dzieckiem. Rodzice pozostają nadal rodzicami nawet, gdy umiera ich jedyne dziecko.

Często pomniejszamy znaczenie śmierci dziecka nienarodzonego, noworodka lub dorosłego dziecka. A rodzice cierpią tak samo, jak wtedy, kiedy tracą dziecko w typowo dziecięcym wieku.

Dzieci są częścią rodziców, z nich powstają. Stąd strata dziecka jest stratą części samych rodziców. Towarzyszy jej poczucie winy, że nie dopilnowali dziecka, że zawiedli jako rodzice.

Żałoba jest procesem pojawiającym się po stracie. Jest czymś normalnym i naturalnym. Jest procesem bardzo indywidualnym, ale mimo to, można w niej wyróżnić pewne fazy-etapy. Cathreine M. Sanders (2001) wyróżnia pięć etapów żałoby. Oto one:

1. Szok. Charakterystycznymi symptomami są: niedowierzanie, wewnętrzny zamęt, wzburzenie, bezradność, stan alarmu, psychologiczne dystansowanie się. Wstrząs, który przeżywają ludzie zależy m.in. od tego, czy spodziewano się śmierci czy też nie. Rodzice często wspominają, że dla nich żałoba rozpoczęła się w momencie diagnozy, a nie śmierci dziecka (np. rodzice dzieci z chorobami metabolicznymi, którzy mieli kontakt z innymi dziećmi z takim samym rozpoznaniem). Psychiczne dystansowanie się w tym okresie ma działanie ochronne. Rodzice mówią, że czują się jakby byli za szybą, jakby widzieli siebie z zewnątrz. Z czasem jednak działanie szoku mija i rozpoczyna się druga faza.
2. Uświadomienie sobie straty. Charakterystyczne symptomy: niepokój wywołany separacją, konflikty emocjonalne, przewlekły stres, nadwrażliwość, gniew, poczucie winy. Pełne uświadomienie sobie straty dziecka powoduje nieznośny ból, dezorganizację emocjonalną. To faza największej fluktuacji emocji, odczuwanie złości, tęsknoty, gniewu, wstydu, poczucia winy. Rodzice mają wrażenie, że stracili kontrolę nad swoim życiem, nic nie jest pewne, na nic nie można liczyć. Traci się poczucie bezpieczeństwa. Bolesna strata, emocje, które targają rodzicami powodują ich wyczerpanie fizyczne, poczucie zmęczenia, łatwiejsze zapadanie na różne infekcje.
3. Chronienie siebie – wycofanie się. Charakterystyczne symptomy: wycofanie się, rozpacz, osłabienie systemu odporności, zmęczenie, praca nad smutkiem i żalem, „hibernacja”. Problemy polegają na tym, że rodzice nie wiedzą, że odpoczynek może mieć znaczenie pozytywne. Reakcja fizyczna przypomina depresję, ale w tym momencie jest czymś naturalnym. Jest to właściwy czas na wycofanie się z kontaktów z innymi ludźmi, spędzanie czasu w samotności i dłuższy sen. Rodzice czasem odczuwają rozczarowanie spadkiem poziomu energii i obniżonym nastrojem, jest to jednak charakterystyczne dla tej fazy żałoby. Faza ta bywa okresem głębokiej rozpacz, gdyż wszystkie mechanizmy obronne uległy poważnemu osłabieniu.
4. Powracanie do zdrowia. Charakterystyczne symptomy: odzyskiwanie kontroli, rezygnowanie z dawnych ról, tworzenie nowej tożsamości, przebaczenie i zapomnienie, poszukiwanie znaczenia, zabliznianie się rany. Proces powrotu do zdrowia przebiega powoli, czasami wręcz niedostrzegalnie, stopniowo odczuwany jest przyływ energii. Rodzice zaczynają się czymś interesować, przejmować kontrolę nad własnym życiem. Z pewnych ról muszą zrezygnować, nauczyć się nowych, odnaleźć nową tożsamość – wiąże się z nią świadome rozwiązanie więzi z dzieckiem. To faza nadawania znaczenia nieszczęściu. Odnajdywaniu i uświadamianiu sobie pozytywów, radosnych momentów (rodzice początkowo pamiętają tylko cierpienie dziecka, nie mogą przypomnieć sobie niczego radosnego, z biegiem czasu jednak te „miłe wspomnienia” biorą górę).

5. Odnowa. Charakterystyczne symptomy: rozwijanie nowej świadomości siebie, akceptowanie odpowiedzialności, uczenie się życia bez..., zajęcie się swoimi potrzebami wewnętrznymi, aktywny kontakt ze światem, znajdowanie substytutów. Rodzice mówią, że po pewnym czasie (np. kilka lat) nauczyli się żyć na nowo, zaakceptowali niezmiennosc faktu, jakim jest śmierć dziecka, i żyją, pracują, potrafią się śmiać bez poczucia winy, pójść na zabawę sylwestrową, znaleźć nowych przyjaciół, gdyż starzy czasem nie wytrzymują ciężaru cierpienia.

Przedstawione powyżej fazy żałoby pokazują jak każda osoba może się czuć, przez co może przechodzić. Musimy jednak pamiętać, że z reguły mamy do czynienia z całą rodziną, która cierpi, przechodzi przez żałobę. Jednym z najtrudniejszych wyzwań, jakie stoją przed rodzicami jest zrozumienie i zaakceptowanie różnic w przeżywaniu żałoby. Chodzi o to, że każdy ze współmałżonków może w innym tempie przechodzić przez poszczególne fazy żałoby. Poza tym każdy z nich inaczej reaguje na szok, stres, jaki towarzyszy śmierci dziecka. Kobiety są bardziej skłonne płakać, mówić o dziecku, podczas gdy mężczyźni wolą zająć się jakąś aktywnością, pójść do pracy, zamknąć się w roli „twardego faceta”, który ze wszystkim sobie poradzi, który teraz musi zadbać o całą rodzinę. Ta rozbieżność w ścieżkach żałoby rodzi dodatkowe konflikty wśród najbliższych i tak już bardzo cierpiących. Dla niektórych rodziców jest to bardzo trudne do zaakceptowania, chcą, aby wszyscy cierpieli tak samo, tak samo przeżywali. Czasem spotkanie z innymi rodzicami, pomaga im wyjść poza ich własny ból, wykonać jeszcze jeden wysiłek, aby zrozumieć, by uratować związek.

Kolejny wysiłek to uwierzyć, że dziecko nie żyje. Początkowo rodzice nie wierzą, myślą, że to kolejna hospitalizacja. Kiedy jednak się to przedłuża, albo dopuszczają do siebie ten fakt jako prawdziwy, albo nadal zaprzeczają, blokując proces żałoby. Przyjmując ten fakt decydują się na ból i proces żałoby. Osoby, które tego nie robią skazują się na ogromny wysiłek potrzebny do oszukiwania siebie i zaprzeczaniu prawdzie. Także lęk. Jedna z mam, która znajduje się w tej drugiej grupie mówi, że budzi się z lękiem, że jej syn nie żyje (on naprawdę nie żyje). Ten lęk ją paraliżuje, zamyka na wszystkich innych ludzi, na męża, który wie, że syn nie żyje i przeżywa proces żałoby w swoim tempie.

Rodzice muszą się zmierzyć z poczuciem winy i wstydu. Niektórzy mówią, że czuli się jak trędowaci, jak naznaczeni, bo ich dziecko nie żyje, bo to jest kara za ich winy. Praca nad przebaczeniem sobie jest długa, ale możliwa do przejścia.

Pozostałe dzieci też bardzo odczuwają stratę brata czy siostry. Dzieci przechodzą przez okres żałoby podobnie jak dorośli, też pojawia się u nich cała gama różnorodnych reakcji i uczuć. Dorośli mają tę przewagę, że są już w pełni dojrzały, podczas gdy u dzieci sytuacja poważnej straty może spowodować zaburzenie dalszego rozwoju. Dzieci są w gorszej sytuacji od dorosłych, dlatego że ich myślenie nie jest jeszcze tak rozwinięte. W pewnym wieku nie rozumieją jeszcze, czym jest śmierć. Nie umieją sobie wyobrazić, że śmierć jest czymś nieodwracalnym. Oczekują, że zmarły kiedyś wróci. Zadają czasem wiele pytań dotyczących powrotu zmarłej osoby. Inną trudność stanowi dla dzieci fakt, że rozumieją rzeczy dosłownie. Dlatego należy bardzo uważać podczas rozmowy z nimi.

Żałoba ma związek nie tylko z umiejętnością rozumienia, ale i odczuwania. Dlatego każde dziecko, które jest wystarczająco dojrzałe, aby kochać ludzi, jest wystarczająco dojrzałe, by przeżywać żałobę. Dzieci mają taką samą możliwość odczuwania jak dorośli, lecz nie są wystarczająco dojrzałe, aby w ten sam sposób opisywać i wyrażać to, co czują.

U dzieci żałoba może rozpocząć się kilka tygodni lub nawet miesięcy po wydarzeniu. Zwykle odsuwają w czasie żałobę, aż poczują, że zapewnione im zostało fizyczne i psychiczne bezpieczeństwo. Ich zachowanie na początku niewiele się zmienia, oprócz odrobiny dystansu i nieco gorszych wyników w nauce. Za to po jakimś czasie, sporo później, zaczynają się łzy, smutek, najczęściej w momencie, kiedy rodzina odbudowała już poczucie bezpieczeństwa. Dzieci również nie potrafią przeżywać smutku przez długi czas. Ich odporność na ból z powodu straty jest ograniczona. Dlatego często unikają rozmów na ten temat. Jest to także powód, dla którego proces żałoby trwa u nich długo i z przerwami. Zabawa jest dla dzieci naturalną formą komunikacji, dlatego warto uważnie przyglądać się ich zabawom i rysunkom, aby dowiedzieć się jak sobie radzą ze stratą, z żałobą.

Dzieci, które przeżyły stratę często zachowują się w sposób bardziej absorbujący, przejawiają zachowania regresywne. Emocje dzieci mogą przejawiać się w sposób bardziej wybuchowy w porównaniu z dorosłymi. Bywa to czasami trudne do zaakceptowania dla rodziców, ale tak właśnie przebiega żałoba ich dzieci.

Dzieci mają ogromną potrzebę przynależności czy to do rodziny czy do grupy rówieśniczej. Niestety bywa, że w obu grupach czują się intruzami: w rodzinie rodzice zajęci są swoją żałobą – ich zupełnie nie zauważając – wtedy czują się niekochane i odrzucone; zaś w grupie rówieśniczej „wyróżniają się” (są odbierane jako inne), bo to im umarł brat lub siostra.

Dziecko osierocone po stracie brata lub siostry może przeżywać poczucie winy z powodu wcześniejszych sprzecznych bądź wrogich uczuć, jak również z powodu tego, że ono nadal żyje, podczas gdy brat lub siostra już nie żyje. Dzieci mogą przejawiać agresję wobec rodziców, dlatego że nie obronili brata lub siostry. Ponadto ta śmierć uświadamia im ich własną śmiertelność oraz ich najbliższych.

Dzieci, które straciły rodzeństwo, zyskują nową rolę w rodzinie. Z tymi zmianami trzeba obchodzić się bardzo delikatnie. Jeśli w niestosowny sposób wyznacza się nową rolę lub oczekuje od dziecka, że przejmie pozycję zmarłego dziecka, może to mieć dla niego złe skutki. Żałoba może być utrudniona, jeśli otacza się dziecko zbyt dużą opieką, gdy cały czas porównuje się je ze zmarłym, gdy idealizuje się zmarłego, albo gdy popada się we własny smutek w stopniu, który zakłóca pełnienie roli rodzica. Dziecko może napawać lękiem moment, w którym osiągnie wiek zmarłego dziecka. Właściwe wytłumaczenie przyczyny śmierci brata lub siostry może pomóc opanować ten lęk.

Pomoc dzieciom w ich smutku:

1. Podaj prawdziwe i bezpośrednie informacje. Jeśli od samego początku mówi się im całą prawdę – unika się sytuacji, w której mogą odkryć część prawdy dzięki innym. Taka sytuacja może bardzo nadwerzężyć zaufanie dzieci do nas.
2. Nie ukrywaj swoich uczuć przed dziećmi. Dobrze jest też wytłumaczyć dzieciom ich emocje: dlaczego czują się źle, odczuwają złość i zmęczenie, wyjaśnić im, że powodem jest to, iż tak bardzo kochały zmarłego.
3. Daj dzieciom czas na zrozumienie, czym jest śmierć. Dzieci próbują zrozumieć sytuację przez zadawanie pytań, rozmowę lub zabawę. Ważne jest, aby takiej aktywności nie blokować.
4. Licz się z faktem, że dzieci nie mogą przeżywać zbyt długo silnych uczuć. Gdy rozmawia się z nimi o śmierci, rozmowy te często są krótkie. Dzieci szybko zmieniają temat lub idą się bawić. Nie można ich zmuszać do rozmów.5. Pozwól dzieciom przeżywać ich smutek. Ważne jest, aby pozwolić dziecku mówić o zmarłym, zarówno o rzeczach, które chcemy usłyszeć, jak i tych, których nie chcemy. Uwalniamy smutek nie tylko przez słowa, ale też ze łzami. Nie możemy im mówić, jak się mają czuć, ale możemy wysłuchać tego, jak się czują, dać im szansę to wyrazić.6. Daj uczuciom pierwszeństwo nad wszystkim poza poczuciem bezpieczeństwa.7. Informuj dzieci o mogących się pojawić reakcjach i uczuciach. Istotne jest, aby pamiętać o mogących wystąpić poczuciu winy.8. Zapewnij dzieci o tym, że tak życie jak i wasza rodzina będą trwać dalej. Dzieci potrzebują wiedzieć, co się zmieni, a co pozostanie bez zmian. Przez znane zachowania i ustalone czynności tworzy się poczucie stabilności w świecie pełnym zmian i niepokoju. Oddzielenie dzieci od rodziny może spowodować w nich lęk przed stratą pozostałych członków rodziny. W momentach smutku dzieci

- potrzebują czuć bliskość zaufanej osoby.
9. Daj dzieciom szansę wyrażenia ich własnych myśli i uczuć. Niemal każde uczucie w sytuacji straty jest normalne i powinno być zaakceptowane.
 10. Zapewnij dzieci, że mogą nadal być dziećmi. Trzeba dać im jasno do zrozumienia, że nie muszą zachowywać się jak dorośli, mogą reagować jak chcą, że nikt nie wymaga od nich, by cały czas były smutne.
 11. Przyjmij do wiadomości, że dzieci tracą coś więcej niż tylko ukochaną osobę. Po śmierci kogoś bliskiego brakuje im całego życia z tą osobą, wszystkich planów i marzeń. Odczuwają to szczególnie w ważnych momentach swojego życia.
 12. Zachęcaj dzieci do rozmów z przyjaciółmi. Ludziom młodym łatwiej rozmawiać o uczuciach z przyjaciółmi, niż z własnymi rodzicami. Nie pozwólmy, by rezygnowały z życia społecznego.
 13. Zachęcaj otoczenie, by poświęcało uwagę dzieciom. Nie tylko rodzice zapominają o dzieciach, czasem zapomina o nich też otoczenie. Warto zatem poinformować nauczycieli o tym, co się wydarzyło.(M. Kierse, 2004)

Dzieci potrafią być wielkim wsparciem w żałobie, wesprzeć swoich rodziców, ale nie zapominajmy, że one też potrzebują naszej uwagi.

Bibliografia

1. Keirse M. (2004). Smutek, strata, żałoba. Jak sobie z nimi radzić? Jak pomóc innym? Radom: POLWEN.
2. O'Connor N. (1989). Pożegnanie miłości. Jak przetrwać stratę ukochanej osoby.
3. Sanders C.M. (2001). Powrót nadziei. Jak przeżyć stratę dziecka. Gdańsk: GWP.
4. www.psychology.about.com
5. www.hospicja.pl