

Nie zgubmy naszych dzieci

Żałoba jest doświadczeniem powszechnym i niestety często dotyczy też dzieci i nastolatków, których umiejętności radzenia sobie z emocjami są wykształcone w dużo mniejszym stopniu. To przywilej młodego wieku, a dla dorosłych obowiązek, by im pomóc. Z psychologiem dr Marią Rogiewicz o żałobie bez dowodu osobistego rozmawia Magda Małkowska.

Spotykamy się przy okazji konferencji, w której tytule dzieci i młodzież w żałobie określa się jako „zapomniane”. Dlaczego?

Wyobraźmy sobie sytuację, że umiera jedno z rodziców. Dorosły pozostały przy życiu jest pogrążony w swojej żałobie, w tym również w żałobie po wspólnych planach i w żałobie po „byciu rodzicami”. Teraz będzie już tylko rodzicem w pojedynkę. Koncentruje się na sobie, i do tego momentu to jest naturalne. Ale jest też dziecko (lub kilkoro dzieci), które przeżywa swoją żałobę, na przykład po mamie. Zaburzony został naturalny porządek, bo oczywiście dziecko powinno chować rodziców, ale nie niepełnoletnie! I wówczas pojawia się niebezpieczeństwo, bo jeśli dziecko jest bardzo grzeczne, można je łatwo zgubić. Myślimy wtedy, a z nami całe otoczenie: „Boże, jakie ono jest cudne...”.

Bo nam nie dokłada zmartwień...

Tak, a przecież ono też jest w swojej żałobie, tylko że tego nie pokazuje. Tę prawidłowość dorosłym jest bardzo trudno zrozumieć. Dużo lepiej mają dzieci, które uprawiają rebelię. Są wściekłe, złe, gryzą, nie uczą się. Mają kłopoty z pamięcią. Mówią: „zostaw mnie w spokoju”, „wyjdz z pokoju i zamknij za sobą drzwi”...

Czyli mówią nam, co mamy robić.

Właśnie, chociaż zdaję sobie sprawę, że to dość bolesny instruktaż i bardzo trudny do zaakceptowania. Jednak dzięki tej złości istnieje jakaś relacja. Z dzieckiem nadmiernie ugrzecznionym jej nie ma, i wówczas powinny nam się w głowie zapalić wszystkie lampki.

Od jakiegoś czasu w naszej kulturze dzieci są w centrum świata, a tu nagle zostają odepchnięte, usunięte w cień. Musi boleć.

Oczywiście, bo rodzice w ogóle nie znają obsługi swoich dzieci w żałobie. Ponadto jesteśmy świadkami zmian w obyczajowości i w rytuałach. Nie mieszkamy wielopokoleniowo, nasze dzieci

separujemy od śmierci, nawet w rozmowach, bo to dla nich za trudne, a tak naprawdę to trudno jest nam. Nowe rytuały się nie wytworzyły, albo wytworzył się rytuał, żeby nie było rytuałów. Śmierć jest wciąż niewygodna i kompletnie niemedialna. Typowe, że rodzic płacze, ale przed swoim dzieckiem ukrywa te łzy i ich powód. Dziecko nie może zobaczyć słabego rodzica, dostaje instrukcję: „Masz się trzymać, nie mazać. Słabość trzeba ukrywać”.

Czy istnieje różnica w przeżywaniu żałoby przez dzieci i przez dorosłych?

Jeżeli chodzi o rodzaj emocji, to różnicy nie ma. Natomiast pojmowanie śmierci zmienia się wraz z przybywaniem lat i nawet u dzieci, w zależności od ich wieku, jest różne. Dla małych, 2-4-letnich, to rodzaj snu, po którym kiedyś człowiek się obudzi. U starszych dochodzi myślenie magiczne, odpowiedzialne m.in. za poczucie winy. Dzieci naprawdę czasami sądzą, że swoim zachowaniem zabiły mamę. W efekcie takich myśli pojawia się cały wachlarz zachowań: od agresji, przez płacz, po kłopoty ze snem czy z pamięcią. Dla przeżywania żałoby bardzo ważne jest branie udziału w przygotowaniach do pogrzebu, na przykład przy wyborze trumny, kwiatów czy tworzeniu nekrologu. Istotne dla dziecka są też wkładane do trumny pamiątki, które mają pomóc zmarłemu na tamtym świecie, a tak naprawdę pomagają osieroconym dzieciom. Śmierć jest dla nich wydarzeniem, które mogą różnym osobom opowiadać tak jak zwykły news.

U dorosłych niejednokrotnie wzbudza to konsternację.

Trudno się dziwić, ale dzieci nic nie są tu winne, a już z pewnością nie są nieczułe, jak to interpretują niektórzy. To jest kwestia odmiennego rozumienia pojęć zarówno ciężkiej choroby, jak śmierci. Dzieci mają cudowną właściwość przechodzenia ze świata swojej żałoby do świata swojego dzieciństwa i dlatego, prawie w środku wielkiego płaczu, potrafią się otrząpać i wesoło zapytać o lody. Normalne. A z kolei na tych lodach mogą znowu zacząć płakać itd. To może dezorientować.

A co z nastolatkami?

Z nastolatkami jest najgorzej. Dzieciństwo mają już za sobą, ale przecież nie są dorośli. Ich stan można przyrównać do zawieszonoego w próżni. Nastolatki doskonale rozumieją, że zdarzyło się coś nieodwracalnego. Nigdy nie będą mogli ani się z tym rodzicem pokłócić, ani pogodzić, ani zapytać o drogę. Pamiętajmy przecież, że nastolatki zwyczajowo wyruszają na wojnę z rodzicami, i to w pełnym rynsztunku. I jak mają się czuć, kiedy nagle zabraknie im jednego „wroga”, a drugiemu są zobowiązani przez otoczenie, by pomagać. Bo są „prawie dorośli. Zewsząd słyszą: „Nie płacz”, „Nie dokładaj swojemu tacie”. I wtedy można je zgubić.

Kiedy żałoba się kończy?

Tak naprawdę to nigdy. Ona jedynie przebiera się w inne jakości. Fale, które nas zalewają, są coraz rzadsze i mają inną treść. Coraz mniej boją. Dramatyczny czas żałoby trwa od pół roku do 2 lat.

Wszystko zależy od głębokości relacji, jej jakości i okoliczności śmierci. Pierwszy rok nazwałabym rodzajem testowania – czy to się da przeżyć. Po kolei obchodzi się rocznice, przerabia się różne sytuacje bez tej osoby. Drugi rok to obserwacja, że się jednak da. Człowiekiem targają skrajne emocje – od takich, że nic się nie stało i może być tak jak dawniej, do tzw. psychicznej demolki, że nic już nie będzie tak jak kiedyś. Od ściany do ściany.

Przebieg żałoby w dużym stopniu zależy też od dziedzictwa w przeżywaniu emocjonalnym. W rodzinie może przecież istnieć szlaban na słabość. Wszyscy mają być silni, a żałoba to jest słabość, odsłanianie podbrzusza.

A o co cały ten szum, czyli jakie są konsekwencje żałoby źle przeżytej, czy raczej źle przeżywanej w jej początkowym stadium?

Oczywiście można żałobę zepchnąć, rzucić się w pracę, nie chcieć na ten temat rozmawiać. Ona nas dopadnie i to wtedy, kiedy będziemy w złej kondycji psychofizycznej i zdejmemy nogę z hamulca. Trzeba opłakać stratę, bo to strata mamy, ale też tego, co było i co mogłoby być. Żałoba może mieć różny wymiar, ale jest konieczna. Uciekanie od niej może się dziecku wydawać jedynym sposobem, kiedy czuje się samotne. Efektem mogą być nagłe zmiany nastroju, konfliktowość i dolegliwości somatyczne. W takiej sytuacji można życzyć, aby zdjęcie nogi z psychicznego hamulca wydarzyło się jak najszybciej i w jak najlepszych warunkach.

Jaki jest złoty standard postępowania z dzieckiem żalobie? Najlepiej minimalistyczny, bo najbliższe otoczenie również ją przeżywa.

Dorośli mają niekiedy i mają pecha, bo są... dorośli. Muszą pamiętać, że ich dziecko jest też w żalobie i powinni zabezpieczyć sobie jakieś wsparcie. Również dla swojego dziecka, ale pod warunkiem że ono wyrazi na to zgodę. Córka mojej przyjaciółki absolutnie nie życzyła sobie rozmawiać na temat zmarłego taty z kimkolwiek poza mamą, przy czym z nią też nie rozmawiała. Otworzyła się dopiero w rocznicę jego śmierci. Nie umiała potem tego wytłumaczyć, ale najwyraźniej tak czuła się bezpieczna.

Najprostszym wsparciem jest czasami tylko słuchanie, czasami wspólne milczenie czy przytulenie. Nie wypierajmy się płaczu, jeżeli dziecko nas na nim przyłapie. Może właśnie wtedy uda się spotkać? Może wspólny płacz i nam coś pomoże? I koniecznie pamiętajmy, by – zwłaszcza nastolatki – pozwolić wychodzić ze swojej słabości z twarzą. Nam ją okazywać jest dużo łatwiej.

