

Nie wystarczy powiedzieć: „Nie płacz”

Rozmowa z Bożeną Winch, psychoterapeutką i psychoonkologiem, ekspertem merytorycznym X kampanii społecznej Fundacji Hospicyjnej „Hospicjum to też Życie”, dedykowanej dzieciom osieroconym.

To, że umrzemy i że umrą wszyscy nasi bliscy, jest pewnikiem od zarania naszego gatunku. Mimo to śmierć wciąż zaskakuje i w ogóle nie jesteśmy na nią przygotowani. Skąd ten paradoks?

Nie jestem pewna, czy można tu mówić o paradoksie. W odbiorze powszechnym śmierć jest czymś przykrym. Przykrym, bo przerywa to, co jest i często nie mamy na nią wpływu. Przecież najczęściej życie kończy się wbrew naszej woli, a kto by chciał zajmować się czymś przykrym, smutnym, często połączonym z bólem i z cierpieniem? Fakt, że ludzie nie chcą się zajmować śmiercią, wcale mnie nie zaskakuje. Natomiast dziwi mnie co innego. Proszę zauważyć, że postęp medycyny idzie w kierunku tego, by śmierć odsunąć. Oficjalnie mówi się o postępach leczenia, o nowoczesnej aparaturze do badań, lepszej diagnostyce, a tak naprawdę kryje się za tym walka ze śmiercią. Nie mogę się z tym zgodzić, lekarz powinien walczyć z chorobą, nie ze śmiercią. A jeżeli się na to decyduje, uprzejmie go informuję, że przegra...

...bo sięga po nieśmiertelność.

Chociaż w komputerowych grach mamy aż 9 żyć... A wracając do kwestii podejścia do śmierci, znam ludzi, bynajmniej nie chorych, którzy o niej myślą, bo chcą się jakoś przygotować, ale to prawda, że są oni w zdecydowanej mniejszości.

Skoro dorośli nie myślą o śmierci, na takie doświadczenie nie przygotowują też dzieci. A co one wiedzą o śmierci?

W punkcie startu swojego życia dziecko nie wie nic o niczym. Kiedy zaczyna posługiwać się mową, badać świat wszystkimi zmysłami, dopiero się o niej dowiaduje – bo umarł chomik, bo trzeba było uśpić pieska, bo czuje, że coś się dzieje nie tak. Często dzieci dowiadują się o

śmierci poprzez wydarzenia związane ze stratą. A jeśli ich nie ma, to dzieci o niej słyszą. Proszę zobaczyć, ile w dziecięcych bajkach jest śmierci, mniej lub bardziej symbolicznej. Może nie we współczesnych, ale już w „Dziewczynce z zapalkami” Andersena czy „Sercu” Amicisa owszem. Śmierć jest po prostu zdarzeniem.

Pamiętam, że moja niegdyś czteroletnia córka zastrzeliła mnie tekstem: „Jak już umarniesz, ubiorę się w tę śliczną sukienkę, którą trzymasz dla mnie w szafie, usiądę nad Twoim grobem i napiję się herbaty z niebieskiej filiżanki z kredensu”. Zaraz potem przeszła do tematu wyjazdu w... góry.

A mój wnuk, jak był w tym samym wieku, zapytał mnie: „Babciu, co bardziej boli – umieranie, czy jak psocła ugryzie?”.

Pewno postawiła Pani na „pscolę”...

Oczywiście że tak, tu miałam doświadczenie. Dzieci uczą się od dorosłych, że coś jest straszne, okropne, że należy zachowywać się tak a nie inaczej. Dzieci tego nie wiedzą, dzieci się o tym dowiadują. Albo przez udział w jakimś wydarzeniu, albo przez to co im dorośli mówią. Dziecko nie wie, że śmierć jest straszna. Ten sam mój wnuk zaproponował mi kiedyś wyprawę na cmentarz, tak po prostu, pomiędzy robieniem głębokiej dziury, by dotknąć środka ziemi, a zbieraniem patyków. Miał nadzieję, że otworzę mu grób, bo on nigdy nie widział „umarniętego”. Był rozczarowany, że tego nie zrobiłam.

Problemy dzieci z ich doświadczeniem śmierci wynikają więc z lęków dorosłych.

Oczywiście – albo z lęków dorosłych, albo po prostu z ich braku czasu, ochoty, możliwości, żeby z dzieckiem porozmawiać. Dziecko czuje i widzi nerwy, płacz, nietypowe zachowania. I dziecko się boi, bo nie rozumie tego, co się wokół niego dzieje. Odbieram mnóstwo telefonów z prośbą, bym powiedziała dziecku o śmierci kogoś z jego bliskich.

I Pani to robi?!

Nie znam głupszego pomysłu! Przecież jestem obcą osobą! Ale trochę rozumiem, że dorośli boją się o śmierci rozmawiać. Boją się reakcji dziecka, a nie wiedzą, że zareaguje ono tak, jak mu oni wiadomość o śmierci przekażą. Jeżeli wezmą dziecko na kolana, przytulą i oznajmiają, że muszą na spokojnie o czymś porozmawiać, ono przyjmie to spokojnie, bo będzie miało szansę zadać pytania. Przecież dziecko nie wie, co to znaczy śmierć i pogrzeb. Trzeba mu

dopiero wytłumaczyć. Jeżeli więc dorośli mają kłopot z powiedzeniem dziecku o śmierci, to ja spotykam się z nimi, bo z dzieckiem powinni porozmawiać już sami.

Konieczniew języku zrozumiałym dla dziecka.

Owszem, bo skremowany dziadek może skojarzyć się z kremem... Z dzieckiem trzeba dużo rozmawiać w bezpiecznych dla niego warunkach. Oczywiście zdaję sobie sprawę, że jest to niezwykle duże wymaganie wobec ludzi, którzy są poruszeni, zrozpaczeni, doświadczyli straty. Dorośli też mają uczucia. Przekroczenie swoich emocji jest bardzo trudne i w efekcie karmimy nimi dzieci. To, że śmierć jest czymś strasznym, dzieci dowiadują się od dorosłych.

Jakie najczęstsze błędy popełniają dorośli, informując dziecko, że wydarzyła się śmierć?

Przede wszystkim przekazując im mimo woli bardzo intensywne emocje. Kiedy mówią o śmierci, szlochając czy krzycząc. Oczywiście wszystko uwarunkowane jest okolicznościami, w których my sami dowiadujemy się o śmierci. Jeżeli do domu przychodzi policjant i informuje żonę, że jej mąż właśnie zginął w wypadku, a wszystkiemu przysłuchuje się dziecko, trudno od kobiety wymagać, by była spokojna. Dla mnie błąd oznacza pewną zamierzoną czynność. A sytuacja bywa wynikiem zdarzeń, nad którymi nikt nie ma kontroli.

Bardzo zły jest też brak emocji, kiedy rodzice zakładają, że dziecko, zwłaszcza małe, niczego nie rozumie, więc o czym gadać? Informację o śmierci bliskiej osoby dziecko powinno dostać od życzliwych sobie dorosłych, a nie od kogoś obcego.

A owijanie w bawełnę, „mamusia zasnęła”?

Gratuluję takiego pomysłu, dziecko może bać się spać. Skoro mamusia tak śpi, że już jej się nigdy nie zobaczy... Owijanie w bawełnę, czyli kłamstwo, jest zdecydowanie niewłaściwe.

Prawda i tylko prawda?

Tak, chociaż czasami dawkowana, w kawałkach. Jeżeli wydarzenie jest nagłe, to warto dziecku złą wiadomość podawać stopniowo, na przykład: „Tatuś miał wypadek, jest w szpitalu, nie wiadomo, czy przeżyje”, oczywiście jeżeli jest to prawda. Z kłamstwa trudno się potem wytłumaczyć, a dziecko oszukane to dziecko, które traci zaufanie, a w związku z tym gubi poczucie bezpieczeństwa.

Śmierć może być nagła i niespodziewana oraz ta wyniku długiej choroby. Jaki ma to wpływ na późniejsze przeżywanie żałoby?

Choroba przewlekła zawsze stwarza szansę przygotowania na śmierć. Dziecko jest wprowadzane w temat i na przykład można mu mówić, że mama już dwa dni nie je, a jak nie je, to traci siły itd. Dziecko jest jakoś przygotowywane, jest w klimacie tego złego czy trudnego, co się wydarza. Czuje, chociaż często nie wie, jak się zachować, więc nic nie mówi albo przestraszone idzie się bawić, by odreagować stres. Zdarza się też, że nie rozumie grozy sytuacji.

Natomiast nagła śmierć zawsze jest zaskoczeniem. Dla dzieci jest to potwornie przerażające i wówczas bardzo blokują swoje uczucia. Często czują się w obowiązku przejąć rolę tego, kogo zabrakło. Taka postawa może blokować żalobę jako stan osobistych przeżyć dziecka. Dziecko czuje się odpowiedzialne, nie chce martwić i jeżeli na przykład mama płacze, to się nią zajmuje, a nie sobą. Wtedy żaloba jest blokowana.

Najczęstsze są dwa warianty: dzieci przestają cokolwiek pokazywać, stają się niewidzialne albo robią wszystko, by zwrócić na siebie uwagę, mając nadzieję, że to mamę zajmie i przestanie płakać.

Jak w praktyce rozumie Pani hasło X kampanii „Pomóż ukoić ból”?

Kiedy myślę o bólu, tutaj w rozumieniu bólu duszy, myślę oczywiście o smutku. Jego ukojenie nie jest takie łatwe. Nie wystarczy przytulić i powiedzieć: "Już nie płacz". Wręcz odwrotnie, konieczne jest stworzenie dziecku takich warunków, by mogło ono ten ból z siebie stopniowo wyrzucać. To bardzo niebezpieczna sytuacja, kiedy dziecko nie wyraża swojego bólu, bo chroni dorosłych, nie chce ich dociążyć.

Czyli dajmy dzieciom przyzwolenie na bycie smutnym.

Tak i również na to, że im się czegoś nie chce. Zamiast na przykład wyrzucać na dwór, bo przecież jest ładna pogoda. Zgódźmy się, by zostało w domu.

Jakie mogą być konsekwencje odległe żaloby nieprzepracowanej do końca i w odpowiednim czasie?

Każde, zwłaszcza u dziecka. Przede wszystkim istnieje realna obawa, że dziecko wytrenuje się w nieokazywaniu jakichkolwiek uczuć i w życiu dorosłym będzie miało kłopot z wchodzeniem, mówiąc potocznie, w relacje partnerskie. Będzie szukało osób słabszych, by się nimi opiekować, bo w tym się czuje dobre, tu zdobyło doświadczenie. W różnych sytuacjach będzie przejmowało na siebie nadmierną odpowiedzialność, wchodziło w

niewłaściwe relacje i jako dorosły człowiek będzie cierpieć. Niewypłakany żal czy łzy mają też często swoje odbicie w somatyce. Jak wiadomo z neuropsychychoimmunologii, długotrwały stan napięcia emocjonalnego powoduje obniżenie odporności. To też mogą być dzieci, które będą miały kłopoty z ekspresją siebie. Nieprzeżyta żałoba wywiera także negatywny wpływ na relację z tą osobą, która zmarła. Przecież dobrze jest mieć ją w serdecznej pamięci, pozostawić sobie możliwość powrotu do wspomnień.

Przy czym nie powinien być to święty obrazek na ścianę...

Bardzo ważne jest przejście od idealistycznego obrazu osoby zmarłej do realistycznego. Ktoś, kogo kochałem, był wspaniały, ale to, to i tamto wychodziło mu średnio. Jeśli nie można czuć żalu, to się zapomina.

A czy to nie jest właśnie znak, że się żałobę zakończyło? Kiedy wspominamy z czułością, ale już prawdziwie?

Tak, to jest ten moment.

Czy wierzy Pani w sens kampanii społecznych, które rzucają społeczeństwu pod rozwagę takie trudne tematy?

Jak najbardziej. Głównie wierzę w ich misję edukacyjną, w sensie najbardziej podstawowym. Kiedy nazywa się żałobę żałobą, a śmierć śmiercią. Kampanie społeczne służą zmianie percepcji tematów tabu. Są potrzebne, żeby ludzie uczyli się, że można o tym mówić.

rozmawiała Magda Małkowska

Fundacja Hospicyjna