



Koronawirus zabija ludzi na całym świecie. Ból po stracie bliskich i strach o tych, którzy jeszcze żyją – rozprzestrzeniają się błyskawicznie wraz z pandemią. Nawet jeśli nie dotkną nas teraz osobiste tragedie, dawne problemy powrócą, a przerażone dzieci znów zaczną zadawać trudne pytania. Nie poddawajmy się, zostańmy w domach, przestrzegajmy zasad kwarantanny lub dobrowolnej izolacji i postarajmy się okiełznać złe emocje – niekoniecznie stłumić, również rozładować. Pomogą nam w tym cenne porady pani psycholog, dr Zuzanny Toeplitz, pochodzące z publikacji „Rozmowy o stracie”, której kluczowe fragmenty przypominamy.

POCZĄTEK

Pierwszy okres po stracie bliskiej osoby to nie tylko rozpacz, poczucie krzywdy, nieodwracalnej zmiany w życiu, to także poczucie odrzucenia, odtrącenia przez innych ludzi. Osoby, które dawniej chętnie przebywały w naszym towarzystwie, nagle wydają się od nas odwracać, unikać nas i wszelkich kontaktów z nami. Stajemy się „trędowaci”, jakbyśmy sami zapadli na jakąś tajemniczą zakaźną chorobę nie rokującą wyzdrowienia. Przyciszone głosy, zdawkowe uwagi bez zaproszenia do rozmowy na jakikolwiek, nawet najbardziej banalny temat, unikanie wzroku.

Co się dzieje? Dlaczego zamiast pomocy, bliskości i wsparcia nagle czujemy, że jesteśmy kompletnie sami, w pustce?!

Przyczyn może być co najmniej kilka. Najprostsza to ochrona siebie. Szukamy osób, które nasz nastrój i samopoczucie podniosą. Dzięki którym poczukujemy się lepiej, będziemy weselsi. /.../ Jednocześnie pojawia się niepokój, czy mój dobry nastrój, mój optymizm i zadowolenie z życia nie zdenerwuje, nie zrani cierpiącego. Możemy wtedy zobaczyć inną przyczynę – bezradność. Jak mam się zachować, co wolno powiedzieć, a czego nie wolno? Co zrobić, żeby jednak się odezwać, towarzyszyć w żałobie, pomóc, ale nie urazić, nie pogłębiać bólu?

Paradoksalnie to właśnie od osób w żałobie wiele w tej sytuacji zależy i to one mogą wyjaśnić bliskim ludziom, jak można im pomóc i ulżyć w cierpieniu. Trzeba im jak najprościej powiedzieć, czego od nich oczekujemy, co jest nam potrzebne.

JAK POWIEDZIEĆ DZIECKU?

Trzeba mówić wprost, odpowiadać na pytania. **Ukrywanie, milczenie potęgują strach dziecka. Coś się dzieje – nikt mi nic nie mówi!**

W przypadku małego dziecka – czekamy na pytanie. Pojawi się na pewno: „mamo, kiedy tata wróci?” lub wyrażone w podobny sposób. Czasem dziecko boi się zapytać matkę, bo widzi, że dzieje się z nią coś złego. Zapyta wtedy innego członka rodziny i on też powinien być na takie rozmowy i pytania przygotowany. Odpowiedź powinna być krótka i prawdziwa: „tata już nie wróci”. Ważne, żeby odpowiadać tylko na te pytania, które dziecko zadaje, ale spodziewać się, że jeszcze będzie pytać i może to być dla nas bardzo trudne.



Czasem oczekiwania dziecka przekraczają nasze możliwości. Mówi: „*chcę tam pójść/pojechać, chcę zobaczyć, gdzie to było*”. Warto też i w takiej sytuacji rozmawiać szczerze: „*jeszcze nie jestem gotowa*”.

Dziecko odbiera informacje o świecie podobnie jak dorośli, wiedza zmniejsza poziom lęku.

ETAPY ŻAŁOBY

Choć stratę każdy przeżywa po swojemu, indywidualnie – to można dostrzec pewne wspólne dla wszystkich etapy, pamiętając jednak, że głębokość przeżyć, czas ich trwania, a także sposób, w jaki swoje uczucia okazujemy, zależy od konkretnej osoby.

Zaprzeczenie – łudzimy się: „*to pomyłka, to na pewno inna osoba, to mi się tylko przyśniło*” – „*za chwilę obudzę się i wszystko będzie w porządku*”.

Poczucie winy – im bliższy człowiek tym częściej i bardziej je odczuwamy. Dotyczy wszystkiego tego, czego się już zmienić nie da.

Dezorganizacja i poczucie bezradności – najczęściej pojawiają się po załatwieniu wszystkich formalności, nie tylko pogrzebowych, ale i tych, z którymi jeszcze trudniej się uporać – zmiana mieszkania, czasem miasta, miejsca pracy, zmiana szkoły, do której chodzą dzieci.

Złość – dlaczego ja, dlaczego nam się to zdarzyło? Poczucie niesprawiedliwości powoduje, że cały świat wydaje się nam zły. Paradoksalnie złość może nam pomagać, dodaje nam siłę, żeby wstać rano i zmierzyć się z rzeczywistością.

CZY DZIECI PRZEŻYWAJĄ ŻAŁOBĘ TAK SAMO?

W dużym stopniu zależy to od wieku dziecka – im młodsze, tym trudniej przewidzieć, jak będzie to wyglądać.

Utrata rodzica, niezależnie od wieku dziecka, powoduje pojawienie się pytań o to, co będzie dalej, co z pozostałymi członkami rodziny? Ojciec zniknął, a co będzie jak zniknie także matka? A dziadkowie?

Ten wszechobecny lęk, tym straszniejszy, że małe dzieci nie są w stanie zrozumieć, co się stało, może spowodować „cofnięcie się w rozwoju”. To naturalne i minie z czasem, ale trzeba podchodzić do zachowań dziecka z pełnym zrozumieniem. Odpowiadać nieskończenie często: „*tak, dobrze się czuję*”.

Starsze dziecko może się także bać o to, z czego rodzina będzie teraz żyć, kto utrzyma rodzinę. **Warto wtedy rozmawiać szczerze – może będzie trudno, ale damy sobie radę. Wskazać na osoby, które w razie czego mogą pomóc.**

Czasem to my sami nieświadomie wzmacniamy lęki dziecka. Dotyczy to szczególnie starszych dzieci, nastolatków. Nadmiernie kontrolujemy, bardziej niż poprzednio. **Nie powinniśmy także my zaszczepiać lęku, bo to ogranicza.**



Jest też inny element żałoby dziecka, którego często dorośli nie zauważają lub nie rozumieją – ogromne poczucie winy. Dzieci nawet pytają: „czy to za karę?“, „czy zrobiłam coś złego?“. **Wiele dzieci uważa, że każde złe wydarzenie w życiu to kara za niewłaściwe zachowanie. Trzeba nieskończenie często chwalić, nawet za drobne rzeczy i upewniać, że nie zrobiło nic, co mogłoby przyczynić się do tragedii.**

CZY DZIECKO POWINNO IŚĆ NA POGRZEB?

To bardzo trudna decyzja, ale zależy przede wszystkim od dziecka. Dla zupełnie małego dziecka – rok, dwa lata – to może być szokujące przeżycie, tym trudniejsze, że nie jest w stanie nic zrozumieć.

Nie musimy iść do kościoła, żeby się pomodlić. Nie musimy iść na cmentarz, żeby się pożegnać. Możemy to zrobić w każdym miejscu i momencie.

Dotyczy to również starszych dzieci, ale wtedy **trzeba im zostawić wybór, nie naciskać, zrozumieć każdą decyzję. Poczekać na moment, w którym dziecko samo powie, że chce pójść na grób i wtedy mu towarzyszyć.**

KIEDY KOŃCZY SIĘ ŻAŁOBA?

Poczucie odrzucenia, niezrozumienia może niekiedy pogłębiać się z czasem. Dla **niektórych rok to chwila a strata to ciągle otwarta, niezagojona rana.**

Każdy ma prawo przeżywać stratę na swój sposób – rozmawiać z bliskim na cmentarzu lub czuć w tym właśnie miejscu pustkę. Wymyślono żałobę, żeby pomóc cierpiącym. To miał być znak informujący z daleka, że należy być ostrożnym, nie urazić. To nie znaczy jednak, że to obowiązek, pozwólmy sobie na takie zachowania, które nam najbardziej pomagają.

CZY WOLNO PŁAKAĆ PRZY DZIECKU?

Jeśli dziecko jest bardzo małe i nie możemy mu jeszcze nic wytłumaczyć, to jednak lepiej nie.

Oczekiwanie, że będziemy się trzymać ze względu na dziecko, że nie pozwolimy sobie na okazywanie słabości, rozpaczy – jest jednak nierealistyczne. **Właśnie dla dzieci i ich dobra powinniśmy pozwolić sobie na przeżycie żałoby, na chwile słabości, na łzy.**

Warto jednak pamiętać, że **niezależnie od tego, jak nam ciężko, to my jesteśmy dorośli, to my jesteśmy opiekunami dzieci i nie wolno nam dopuścić, żeby role się odwróciły.**

MOJE DZIECKO JEST INNE, BO PRZEŻYŁO TRAGEDIĘ



Dziecko żyje w innym świecie, żałoba nie towarzyszy mu bez przerwy. Zdarza mu się „zapominać”, co się stało. **Pozwólmy mu na takie chwile zapomnienia, radości i zabawy. Nie powinniśmy myśleć o dziecku, że jest biedne i nieszczęśliwe, bo samo zacznie tak o sobie myśleć.**

Ale też nie każdy smutek, nie każdy zły humor dziecka to efekt śmierci bliskiej osoby. Będzie miało inne problemy, inne straty – kłótnie z przyjaciółmi, niepowodzenia w szkole, pierwsze miłości i rozstania. **Pozwólmy mu je przeżywać tak, jak przeżywają to inne dzieci, jakby nic w naszej rodzinie się nie stało – żeby ciężaru nie dodawać.**

NOWE ŻYCIE, NOWY PARTNER

Czasem ma się szczęście i w naszym życiu pojawia się człowiek, który jest w stanie zaakceptować nas i nasze dzieci, stworzyć z nami nową rodzinę. Doświadczenie wskazuje, że znacznie łatwiej jest znaleźć partnerkę owdowiałemu mężczyźnie z dziećmi niż wdowie.

Najczęściej decyzja o wejściu w nowy związek najtrudniejsza jest dla teściów. Jak to możliwe, żeby ktoś starał się zastąpić kogoś, kogo my uważamy za niezastąpionego? To może być bardzo bolesne, kiedy widzi się kogoś na miejscu ukochanej osoby – syna/córki.

Małe dzieci, które słabo pamiętają utraconego rodzica, często chcą być jak ich rówieśnicy, mieć kogoś, do kogo można mówić tato lub mamo. Choć może być niełatwo to zaakceptować, choć to może boleć, to warto na to spojrzeć, jak na szczęśliwe dla dziecka zakończenie traumy.

TEŚCIOWIE, DZIADKOWIE

Bardzo dużo zależy od tego, jakie były stosunki z teściami przed tragedią. Jeśli żona/mąż byli traktowani jako jeszcze jedno dziecko (córka/syn), żałoba jest bardziej wspólna i wzajemne wsparcie silniejsze.

I są wnuki. Mogą się stać pośrednikami między rodzicem i teściami. Można im uświadomić, że są jeszcze bardziej niż zwykle dziadkom potrzebne. Nie liczyć na wiele i starać się okazać zrozumienie.

JAK SOBIE RADZIĆ Z NIESZCZĘŚCIEM?

Nie ma przepisów i nie ma recept. Dlatego, że każda sytuacja jest inna. Cytując Lwa Tolstoja z „Anny Kareniny”: *„Szczęśliwe rodziny są podobne, nieszczęśliwa każda jest na swój sposób”.*

Dać sobie prawo do przeżywania żałoby na swój sposób: „nic nie muszę, mogę się ewentualnie postarać”, ale dajmy też takie samo prawo innym.

Źródło: Poradnik z cyklu „Porozmawiajmy o ...”, Fundacja Dorastaj z Nami