

TEKST EKSPERCKI, WYKORZYSTYWANY PODCZAS X KAMPANII

„HOSPICJUM TO TEŻ ŻYCIE”

dr Joanna Kozaka

specjalista psychologii klinicznej, psychoonkolog

dr Aleksandra Lewandowska-Walter

psycholog rodzinny

Reakcje dzieci na śmierć rodzica

Wyniki badań psychologicznych jednoznacznie wskazują na śmierć rodzica jako wydarzenie silnie stresujące dziecko, które prowadzić może do stanu depresji lub innych trudności w codziennym funkcjonowaniu nie tylko tuż po traumie, ale także w jego dorosłości. Śmierć rodzica nie może być jednak traktowana jako jednostkowe wydarzenie, które jest źródłem stresu dla dziecka. W rozumieniu procesu żałoby i reakcji dziecka, które pojawiają się w jej przebiegu, należy wziąć pod uwagę także zdarzenia mające miejsce przed lub po utracie rodzica. Okazuje się, że aby umieścić dziecko w grupie ryzyka pojawienia się trudności emocjonalnych lub behawioralnych po utracie rodzica, powinno się pamiętać o szeregu czynników, innych niż sama strata. Należą do nich zarówno predyspozycje indywidualne dziecka, takie jak możliwości intelektualne, kompetencje emocjonalne, prężność psychiczna¹, jak i specyfika środowiska, w którym dziecko się wychowuje oraz kompetencje osób z jego najbliższego otoczenia. Istotne są kompetencje rodzica, który pozostał z dzieckiem, gdyż obok własnego przeżywania stanu wdowieństwa, musi stanowić on także źródło wsparcia dla dziecka. Poza tym po okresie żałoby rodzic ten może podjąć decyzję o powtórny małżeństwie i dla funkcjonowania dziecka, w tym również dla jego radzenia sobie ze stratą rodzica biologicznego, istotna będzie jakość tego związku oraz relacja z przybranym rodzicem (ojczymem lub macochą).

¹ Prężność psychiczna (ang. *resiliency*) – predyspozycja, która pozwala dzieciom, mimo ekspozycji na szereg poważnych zagrażających czynników, zachować względnie dobre zdrowie psychiczne i osiągnąć pozytywną adaptację.

W psychologicznym rozumieniu procesu żałoby osierocone dziecko na różnych etapach swojego życia będzie się konfrontowało ze stratą, z tym kim dla niego była osoba, która odeszła, jakie ma z nią związane wspomnienia i doświadczenia – zarówno te dobre, jak i trudne. Bycie w relacji rodzic-dziecko jest niezwykle złożoną kwestią, co bardzo uwidacznia się także w procesie oddzielania się od zmarłego. Aby w dalszym życiu móc funkcjonować w satysfakcjonujący sposób, musi być wykonana „praca żałoby”, czyli naturalne i zdrowe oddzielanie się od zmarłego rodzica, korzystanie z dziedzictwa, jakie wniosła wzajemna relacja. Przez resztę życia dziecko pozostanie w wewnętrznej relacji z rodzicem, który już nie żyje, ale jest bardzo znaczący w świecie wewnętrznym dziecka. Obserwacje i wywiady prowadzone z udziałem dzieci² ujawniły, że ich doświadczenia i specyfikę złożonego procesu, jakim jest żal po stracie rodzica w pierwszych miesiącach po wydarzeniu, opisywać można w trzech obszarach funkcjonowania: reakcje emocjonalne, wysiłki zmierzające do podtrzymywania więzi ze zmarłym i wpływ społecznej sieci wsparcia na zachowanie dziecka.

Reakcje emocjonalne

Przeżycia dziecka związane ze stratą wyrażają się w formie takich zachowań jak płacz, trudności z zasypianiem i niespokojny sen, trudności w koncentrowaniu uwagi prowadzące do niepowodzeń szkolnych oraz problemy zdrowotne związane z procesem somatyzowania uczuć. Najwięcej z dzieci, z którymi przeprowadzono wywiady, czuło smutek tuż po tym, gdy dowiedziały się o odejściu rodzica. Niektóre mówiły o złości, która pojawiła się po przekazaniu im informacji, a także o uldze, którą odczuły, najczęściej wówczas gdy zmarły rodzic chorował przewlekle i dzieci widziały jego cierpienie. Wiele dzieci doświadczyło szoku, oszołomienia, a także zmieszania związanego z tym, że nie wiedziały, jak mają zareagować i z kim mogą podzielić się swoimi przeżyciami. Niektóre z nich zwracały się wówczas z ufnością do bliskiej osoby (rodzica, który pozostał, dziadka, starszego rodzeństwa), a inne, widząc, że osoba ta także przeżywa smutek, nie chcą jej dodatkowo obciążać, wycofywały się i tłumili swoje reakcje lub dzieliły się uczuciami z najbliższym kolegą. Niewiele dzieci chciało wówczas pozostać samo, większość potrzebowała wsparcia dorosłych. Różnorodność reakcji dzieci pojawiających się tuż po przekazaniu im wiadomości o śmierci rodzica, wskazuje na brak jednego schematu radzenia sobie z trudną do przyjęcia

² Silverman, P. R., Worden, J. W. (2003). Children's reactions to the Health of a parent, [w:] M. S. Stroebe, W. Stroebe, R. O. Hansson (red.) Handbook of bereavement. Theory, Research, and intervention. New York: Cambridge University Press, 300-316.

informacją i jednocześnie na potrzebę indywidualnego podejścia do każdego dziecka w procesie wspierania go po utracie opiekuna.

Podtrzymywanie więzi ze zmarłym rodzicem

Osierocone dzieci czują potrzebę podtrzymywania relacji z rodzicem, który zmarł i często poświęcają temu wiele energii i czasu. Wyrazem tego są sny o rodzicu, który odszedł, rozmowy prowadzone ze zmarłym, poczucie, że obserwuje on, co robi dziecko, przywiązanie do rzeczy, które należały do tego rodzica, częste odwiedziny na cmentarzu i przede wszystkim myślenie o utraconym bliskim. Młodsze dzieci, które prowadziły rozmowy, często miały poczucie, że uzyskują od zmarłego rodzica odpowiedź. Ilość tych rozmów zmniejszała się jednak z czasem i pod koniec pierwszego roku po stracie było ich znacznie mniej niż na początku. Dzieci, które miały poczucie, że są obserwowane przez rodzica albo traktowały to pozytywnie – rodzic chronił je, albo były przestraszone – rodzic widzi, co robią i tego nie akceptuje. Podobnie było ze snami – niektóre dzieci czuły się smutne po przebudzeniu, czasem przestraszone, a dla innych było to źródło pocieszenia i ukojenia emocji. Większość dzieci długo po śmierci rodzica trzymało w swoim pokoju lub przy sobie rzecz, która należała do mamy lub taty. Opisane zachowania świadczą o tym, że poczucie obecności utraconego rodzica w życiu dziecka w okresie żałoby jest bardzo intensywne. Jedną z funkcji tych zachowań może być doświadczanie realności straty i poszukiwanie sposobu na zrozumienie, co się wydarzyło. Są to zachowania, które często pojawiają się w prawidłowym przebiegu żałoby. Wówczas, gdy obserwujemy je u dziecka kilka lat po śmierci rodzica, możemy zastanawiać się, czy nie jest to sytuacja tzw. chronicznej żałoby, czyli przedłużającego się procesu, który nie prowadzi do przystosowywania się do zmiany w życiu.

Społeczna sieć wsparcia

Społeczny kontekst i sieć wsparcia po stracie, współtworzone przez osoby otaczające dziecko – rodzica, który pozostał, rodzeństwo, członków rodziny, ale też nauczycieli i rówieśników oraz inne osoby ważne dla dziecka – stanowią ramę doświadczania żalu i wpływają na to, jak dziecko wyraża uczucia po śmierci rodzica i jakie znaczenie nadaje jego odejściu. Kontekst ten może na dziecko wpływać niekorzystnie, zwiększając jego wrażliwość na stres lub przeciwnie, oddziaływać jak bufor, chroniąc je i pomagając uporać się ze stratą. Sieć wsparcia tworzy się wówczas, gdy dzięki reakcjom osób z bliskiego otoczenia dziecko może mieć poczucie, że jego przeżycia i reakcje są przede wszystkim przyjmowane i rozumiane, a w miarę upływu czasu pojawiają się propozycje koniecznych w życiu zmian. Bowiem

prawidłowa żałoba to taka, w której oscyluje się pomiędzy orientacją na stratę (doświadczenie smutku, niechęć wprowadzania zmian) i orientacją na zmianę (podejmowanie nowych działań i ról w życiu).

Istotnym dla większości dzieci wydarzeniem, w którym udział jest pomocny i konieczny do przeżycia żalu po stracie rodzica, jest pogrzeb. W dzisiejszych czasach często obserwuje się chęć chronienia dzieci przed uczestnictwem w tym smutnym wydarzeniu. Tym samym z psychologicznego punktu widzenia pozbawia się je ważnego w przebiegu procesu żałowania elementu, jakim jest udział w rytuałach kończących, osadzonych w kulturze i religii rodziny. Reakcje dzieci na stratę są także w sposób istotny powiązane ze sposobem radzenia sobie w żałobie owdowiałego rodzica. Okazuje się, że matki, w porównaniu z ojcami, efektywniej radzą sobie ze wspieraniem dziecka – ze względu na lepsze kompetencje emocjonalne, a także umiejętność korzystania z zewnętrznych źródeł wsparcia. Różnica pomiędzy kobietami i mężczyznami w radzeniu sobie po śmierci współmałżonka wynikać może także z faktu, że ojcowie, którzy w podziale ról rodzinnych są zwykle bardziej zaangażowani w zaspokajanie finansowych potrzeb rodziny, po śmierci żony muszą wprowadzić więcej jakościowych zmian w swoim życiu. Kobiety natomiast, po śmierci męża, doświadczają często pogorszenia sytuacji finansowej.

Status materialny rodziny jest kolejnym czynnikiem, o którym nie powinniśmy zapominać, organizując pomoc i wsparcie osieroconego dziecka, gdyż stanowi on o dobrobycie i przez to o dobrostanie członków rodziny. Osierocone dzieci muszą uporać się nie tylko ze stratą rodzica, ale i z utratą pewnego stylu życia. Różnorodność ich reakcji wskazuje na to, że każde dziecko inaczej, w sposób dla siebie indywidualny, przeżywać będzie żal. W związku z tym wsparcie lub ewentualna interwencja terapeutyczna powinny być ściśle dostosowane do jego potrzeb. W procesie pomagania należy pamiętać o zasobach dziecka i rodziny, w której się ono wychowuje. Mocne strony dziecka i mocne strony rodziny mogą być wykorzystane po to, aby wprowadzać zmiany, pozwalające dziecku prawidłowo przeżyć żałobę i przystosować się do nowego życia, już bez jednego z rodziców. Opisane powyżej opisane reakcje mają prawo pojawiać się w prawidłowym przebiegu żałoby. Osoby z otoczenia dziecka powinny być natomiast czujne na sygnały świadczące o przedłużającej się żałobie (orientacja na stracie, wyidealizowany obraz zmarłego, brak wiary w samodzielne radzenie sobie z problemami) lub opóźniającej się (orientacja na zadaniach związanych ze zmianą, unikanie żałowania, tłumienie potrzeby ujawniania żalu, wiara w samodzielne radzenie sobie, przy braku wiary we wsparcie innych).