

WYWIAD Z MAŁGORZATĄ OHME, PSYCHOLOGIEM I PSYCHOTERAPEUTĄ,  
AMBASADORKĄ XII KAMPANII SPOŁECZNEJ „HOSPICJUM TO TEŻ ŻYCIE”

**Powiedzmy osieroconym, że świat czeka**

Zanim włączyłam dyktafon, usłyszałam historię Jej zawodowej porażki: „Przyszedł do mnie ojciec z sześciolletnią córką, na której oczach pijany kierowca przejechał mamę i malutkiego brata. Przeplakałam z nimi całą godzinę, sama nie potrafiłam pomóc i skierowałam do specjalisty. Na szczęście działo się to w Warszawie, bo osób umiejących pomóc dziecku po stracie jest w Polsce niewiele”. Opowiedziała ją Małgorzata Ohme, znana psycholożka i psychoterapeutka, od niedawna redaktor naczelna portalu ohme.pl. Dla nas przede wszystkim ambasadorka kolejnej kampanii Fundacji Hospicyjnej, prowadzonej by pomóc dzieciom i młodzieży po śmierci bliskich im osób.

**Czytasz stare bajki?**

Jeszcze stosunkowo niedawno czytałam je swoim dzieciom. Ale za każdym razem ze świadomością, jak bardzo zmieniła się nasza wiedza o dziecięcej psychice i jak te bajki powinny być inaczej napisane. Te, na których myśmy się wychowali, przedstawiały wizje straszego świata i dzisiejsi recenzenci z pewnością by ich nie przepuścili.

**Okrucieństwo tamtych opowieści często zaczynało się w momencie, w którym ich dziecięcy bohaterowie tracili bliskich. Kopciuszkowi, Jasiowi i Małgosi, Królowie Śnieżce umarła mama. Sierotka Marysia w ogóle nie miała rodziców. Można się przygotować na śmierć ukochanych osób?**

Tak w stu procentach jest to niemożliwe. W pełnej gotowości na przyjęcie faktu zbliżającej się śmierci przeszkadza nadzieja, szczególnie u dzieci, które mają cudowną umiejętność życia pomiędzy światami realnym i nierzeczywistym, i w znacznej mierze funkcjonują w sferze wyobraźni. Oczywiście wiele zależy od rodzaju śmierci i od czasu, w którym się ona wydarza. Ale jeżeli jest miłość, do śmierci bliskich w pełni przygotować się nie sposób.

**Wróćmy do bajek. W XII kampanii społecznej Fundacji Hospicyjnej „Hospicjum to też Życie” mówimy: „Dzieci dobrze sobie radzą tylko w bajkach”, bo w rzeczywistości na krasnoludki czy dobre wróżki nie ma co liczyć. Na co mogą liczyć osierocone dzieci?**

Na mądrych dorosłych, którzy w ich życiu będą czarodziejami i smutną rzeczywistość odczarują. Wystarczy chociaż jeden dorosły, który wesprze, pozwoli się do siebie przywiązać, nawet zastępczą więzią. Który weźmie za rękę i pokaże, że wprawdzie coś się skończyło, ale też coś się zaczyna. Koniec jednej drogi jest przecież zawsze początkiem następnej.

**„Najpierw jest cisza” - tak zaczynał się Twój piękny tekst żegnający przed rokiem Anię Przybylską...**

Bo rzeczywiście najpierw świat milczy. Ona musi być. Kiedy umiera ktoś ukochany, świat się dla nas zatrzymuje.

**Ale ta cisza nie może trwać nieskończoność.**

Kto mówi o nieskończoności! Ona w ogóle nie powinna się zbytnio przedłużać.

**Czy można tak przeżyć żałobę w dzieciństwie, aby poczucie straty nie zaważyło na przyszłości?**

Śmierć zmienia życie. Każdego z nas zmienia, na to nie ma rady. Ale nie musi zdeterminować. Dzieci mają duże zdolności więzotwórcze. Im młodszy człowiek, tym ma je większe. Większą otwartość, większą zdolność nawiązywania relacji. Ważne, żeby pozwolić sobie i innym na żałobę, a nie trzymać ją w blokach startowych.

**Bo co wtedy?**

Cały wachlarz zagrożeń. Nie wymienię wszystkich. Często jest to nieumiejętność tworzenia intymnych relacji, ponieważ zapisuje się w nas, że miłość to utrata. Często lęk przed bliskością, ponieważ miłość to cierpienie. Czasem niewyrażona złość, która pod wpływem bliskości zaczyna dominować w relacji, a niekiedy odroczone depresja czy nieprzeżyty smutek, aktywizujący się w wyniku jakiegoś wydarzenia.

**Jedna z podopiecznych Funduszu Dzieci Osieroconych, która ojca straciła 6 lat temu, potrafi powiedzieć mamie: „Nie wiem, czy cię Kocham”.**

Boi się, że mama może też umrzeć. Każdy człowiek ma potrzebę bliskości, ale partnerzy osób z nieprzepracowaną żałobą mówią o doświadczeniu życia z drugim człowiekiem za szybą,

która jest rodzajem bufora, by się nie dać drugi raz zranić. Bo jak się dam do siebie zbliżyć, to potencjalnie będę cierpieć.

### **Jak pomóc dziecku przeżywającemu żalobę, kiedy samemu się w niej jest?**

Najpierw zająć się sobą. Najbardziej uzdrawiającym elementem dla dziecka będzie obecność stabilnego emocjonalnie rodzica. To nie ono ma pomagać, to jemu trzeba pomóc.

### **Kiedy więc zadzwoni do Ciebie dalsza ciotka nastoletniej Krysi, której umarł tata, a mama leży na kanapie i płacze, ale ciotka martwi się o Krysię...**

...powiem, by zatroszczyła się o jej mamę. Ludzie z otoczenia osób po stracie często się wycofują, racjonalizując sobie, że dają żałobnikom czas.

### **W takim razie odpowiedź na pytanie, czego na pewno nie powinni robić dorośli - bliscy dziecku przeżywającego śmierć kogoś dla niego ważnego, brzmi:**

Milczeć. Przy czym ta zasada dotyczy osób mających do czynienia z każdym żałobnikiem, bez względu na wiek. Zawsze mówię: przynajmniej wyślij SMS. Przecież do swojej bezradności można się przyznać. Może tak: „Nie wiem, czego teraz potrzebujesz, ale jestem. Czekam na kontakt”. Ostatnio w świecie mediów ktoś stracił dziecko. Osoba z jego otoczenia napisała: „Nie straciłam dziecka, ale straciłam matkę. Wiem, jak to jest żyć w żałobie. Czy chciałbyś posiedzieć ze mną nad rzeką i pomilczeć?”. Wiesz, że siedzieli nad nią 6 godzin. To naprawdę pomogło.

### **Wiedzieli o czym milczeć.**

Najwyraźniej. Nie trzeba mieć żadnych magicznych umiejętności, dyplomu, kursu, żeby pomóc. Każdy posiada w sobie ten zasób, może dać swoją obecność.

### **A poza obecnością?**

Dzieci bardzo boli utrata dotychczasowego życia. Odszedł rodzic i zabrał ze sobą dawne życie. Na śmierć mamy czy taty nic nie poradzimy, ale tak najkrócej: obiad, pokój, pluszak muszą zostać. Przywracanie elementów normalności jest niezwykle ważne. Życie biegnie dalej. Ostatnio zmarł ojciec przyjaciela mojego syna. Chłopiec przez tydzień nie chodził do szkoły. Nie wiem, czy to było potrzebne. Myślimy, że dziecko chce być samo. A co ono

wtedy robi? Gra na komputerze? Jest samo ze swoimi myślami? Bardzo istotne jest mobilizowanie do normalności. Pokazanie, że świat czeka, chociaż może nie taki sam.

### **Obecność, zadbanie o codzienne rytuały..., co jeszcze?**

Wszystko, co wypełnia nam życie, a jest ponad siły osób, które przeżywają stratę. Jeśli umarł ojciec, matka, tak potrzebna dziecku, może być w chaosie organizacyjnym i trzeba jej ileś obowiązków przejąć. Czasami myślimy: jestem tylko sąsiadem. A może jestem aż sąsiadem? Poza tym ludzie mobilizują się na początku, potem, jak już nie ma motywatorów, pomagają się z mniejszym entuzjazmem. Kiedy historia się wyczerpuje emocjonalnie, pomagają się trudniej.

### **Dzieci mają swoją drugą ważną przestrzeń, jaką jest szkoła. Co z nią?**

Pamiętam, że w podstawówce jednemu z moich ulubionych kolegów umarła mama. To było w drugiej klasie. Właściwie nic o nim więcej nie pamiętam, poza tym że był sierotą. Jakbym mu przyłożyła pieczęć. Dziecko nie może żyć ze stygmatem sierotki. Trzeba stworzyć społeczność, w której specjaliści będą uczyć innych. To jest praca dla dorosłych, jak zbudować wizerunek osieroconego dziecka, który nie opierałby się tylko na tym sieroctwie. Nie można zwolnić go też z odpowiedzialności za swoje życie, bo to jest upośledzenie społeczne. Dziecko chce być takie jak jego rówieśnicy.

### **Zgodziłaś się nam towarzyszyć jako ambasadorka kampanii. W jaki sposób chcesz nieść dalej jej hasło: „Pomóż osieroconym dzieciom”?**

Przede wszystkim mogę być przykładem rozprawiania się ze swoim własnym oporem wobec tematu. Jestem psychologiem z dyplomem, a do tej pory przed tym tematem uciekałam. Ile można uciekać? Ze względu na swoje ograniczenia i lęk nie mierzyłam się z nim. To jest dla mnie praca własna, a Fundacja taką pracę proponuje całemu społeczeństwu. Chodzi o to, by nie milczeć.

### **To nasza trzecia kampania pod rząd na podobny temat. Fundacji zdarzało się odbijać od ściany, bo to „smutny temat”.**

I to jest nieprawdopodobne. Śmierć mamy zagwarantowaną wszyscy. Poza tym z taką interpretacją, „na smutno” niezupełnie się zgadzam. Ten temat jest też bardzo pozytywny, bo

nieś ze sobą nadzieję na powrót do życia. Pod warunkiem właśnie, że nie będziemy go przemilczać, tylko wyciągać do osieroconych rękę i przeciągać na stronę życia.

*Rozmawiała Magda Małkowska*