

Bolečina izgube

V trenutni situaciji epidemije COVID-19 smo nenadoma soočeni s paleto različnih omejitev. Čeprav je večina teh začasna, psihološko doživljamo izgubo, z izgubo pa vedno pridejo žalost in procesi spopadanja z njo. **Žal se v teh časih srečujemo tudi z izgubami za vedno**, zato smo se odločili, da podrobneje pogledamo predvsem, kako se s tem spopadajo najbolj ranljivi člani naše družbe – otroci. Tudi zato, ker so pri žalovanju pogosto spregledani.

Ko se otrok sreča z izgubo bližnjega sorodnika, denimo starih staršev, je zanj gotovo šok. Ko otrok izgubi starša, pa ga to življenjsko zaznamuje. Smrt starša v otrokovem življenju spremeni dobesedno vse.

Travma

Kadar je smrt starša nepričakovana, nenadna (na primer prometna nesreča, bolezen in podobno) ali dramatična (denimo samomor, uboj), žalost spremlja še travma. Govorimo o relacijski travmi, saj je surovo pretrgana primarna navezanost na starša. Otroka spremlja občutek groze, preplavi ga nemoč, izgubi občutek varnosti.

Travma v otrokovem telesu aktivira alarmni sistem, ki teži ali celo onemogoča delovanje višjih možganskih procesov, kot so govor, samorefleksija, predvidevanje, odločanje. Pojavijo se motnje koncentracije in spomina. Otrok se začne bati za svoje zdravje in zdravje drugih. Če je bilo otroku rečeno, da je njegova mati ali babica zaspala, bo doživljal ogromno stisk ob odhodu v posteljo. Začnejo ga tlačiti nočne more. Tako mora otrok najprej predelati grozo, da se telo in psiha razbremenita šoka. Nato lahko otrok hkrati žaluje in živi.

Spregledani otroci

Žalujoči starši in drugi sorodniki otroke pogosto spregledajo, saj se ukvarjajo le z lastno bolečino in zmedenostjo, medtem ko otrok »izgleda kar v redu«. Pa vendar je za mnoge otroke čez noč konec otroštva, potisnjeni so v vlogo pridnega spremljevalca ali celo tolažnika žalujočemu staršu.

Kadar otrok začuti in vidi svoje bližnje v žalosti ali celo v depresiji, pokoplje svojo bolečino in začne reševati njihova življenja, saj je to vse, kar mu je ostalo, in ga je strah, da bi izgubil še njih. Tako otroci postanejo perfekcionisti, odličnjaki v šoli ter emocionalni manekeni. Vendar tudi ti otroci, čeprav pod krinko, doživljajo in se soočajo z izgubo in stisko.

Otroci ne bodo nikoli povsem preboleli ali pozabili izgube starša, naučili se bodo sprejemati izgubo v vsakem življenjskem obdobju posebej. Otroku pri tem najbolje pomagamo, če mu ne vsiljujemo svojih idej in tempa žalovanja.

Kako si otroci razlagajo smrt?

Spremembe v čustvovanju in vedenju otrok, ki so izgubili starša, so naraven odziv na izgubo. Otroci ob izgubi starša doživljajo enak čustveni vrtinec kot odrasli, le da so na verbalni in kognitivni ravni razvoja, kjer čustev še ne razumejo, prepoznajo in izražajo enako kot odrasli.

Dojenček pojma smrt še ne razume, a se odzove na odsotnost starša in prevzame čustva ljudi okoli sebe, saj čuti, da se je zgodilo nekaj strašnega. Preplavijo ga razdraženost, jokavost, nespečnost, neješčnost, iskanje varnosti in navezanosti.

Otroci do šestega leta mislijo, da je smrt začasna, čakajo na vrnitev umrlega, razmišljajo »magično«, mislijo, da je



Kako lahko pomagamo žalujočemu otroku?

■ Smrt naj ne bo tabu. O smrti se lahko pogovarjamo ob različnih dogodkih, denimo ko na sprehodu najdemo povoženo žabo, ko se posuši domače drevo ali ovene rastlina, ob prazniku spomina na mrtve ...

■ Dovolimo otroku, da izraža čustva po svoje.

■ Pokažimo zanimanje in se odzovimo na čustva, ki jih otrok izraža, s sočutjem, ne vrednotenjem.

■ Potrdimmo njegova čustva – kar doživlja, je normalen odziv na izgubo. Bodimo z njim.

■ Otroku večkrat zagotovimo in pokažimo s svojimi dejanji, da bomo poskrbeli zanj. Igračka, kos oblačila, posebno darilo otroku dajejo občutek, da je nekaj posebnega, in občutek varnosti.

■ Odgovorimo na vprašanja, ki jih otrok postavlja, četudi se ponavljajo in so nenavadna.

■ Bodimo pošteni in iskreni z odgovori.

■ Bodimo dostopni za otroka (objem, pogled, crkljanje ...).

■ Izrazimo, kar občutimo ob otroku – to je njegova bolečina, ki je ne zna ubesediti.

■ Spremljajmo otrokovo interpretacijo dogajanja in jo ustrezno popravimo.

■ Vključimo otrokovo socialno mrežo – vrstnike, sošolce, interesne dejavnosti.

■ Uporabimo različne rituale, s pomočjo katerih se otrok lahko poslovil in znova vključi v življenje (pisanje pisma umrlemu staršu, posaditev drevesa, pisanje dnevnika, risanje slik za umrlega starša, ustvarjanje knjigice spominov ...).

■ Dovolimo otroku, da prek igre (čeprav ponavljajoče) »spregovori« o svoji bolečini.

■ Žalovanje je fizični in psihični napor – otroku omogočimo počitek. Ustvarimo priložnosti za fizični in psihični počitek, torej zabavo, humor, igro.

■ Ne pokažimo razočaranja nad otrokovo regresijo v razvoju ali nad njegovim težavnim vedenjem. To so normalni odzivi v nenormalnih okoliščinah.

SHUTTERSTOCK

vzrok smrti povezan z njimi. Stisko sporočajo telesno (boli jih trebušček, glava, imajo dihalne stiske) in vedenjsko (regresija v vnovično uporabo dude ali cuzanje palca, lulanje v hlačke, grizenje nohtov, postavljanje vedno enakih vprašanj, umik v igro, velika potreba po pozornosti, zatekanje v iskanje čezmerne navezanosti in separacijska stiska).

Otroci, stari od šest do devet let, se začnejo zavedati dokončnosti smrti. Svoje občutke težko ubesediti, spremljajo jih strah, zmedenost in nemoč, pojavijo se težave s koncentracijo in šolske fobije.

Ob navzočnosti in podpori vsaj enega čustveno stabilnega odraslega se otrok skozi obdobja čustvenega, vedenjskega in telesnega neravnovesja lažje prebije. Kadar ti odzivi vztrajajo in se jim pridruži še izguba otrokove samozavesti, negativna samopodoba, občutek nevednosti, pa lahko govorimo o depresiji. Takrat je dobro, da otroku poiščemo ustrezno pomoč.



> **Kako torej žalujejo otroci**

Možgani nas poskušajo zavarovati pred nevarnostmi, ki potencialno ogrožajo naše življenje. Pri tem si pomagajo z aktivacijo obrambnih mehanizmov, ki so naš nezavedni ščit.

Zanikanje je pogosto ob novici o smrti starša. Mlajši otroci tako povedo, da umrlega starša še vedno vidijo, da so se srečali z njim, iščejo ga na mestih, kjer se je večinoma zadrževal, in verjamejo, da se bo čudežno vrnil. To je globok klic nezavednega po tem, da otroka nekdo reši bolečine izgube.

Otroško egocentrično razmišljanje vodi v krivdo, da so sami povzročili smrt starša. Dogodek si razlagajo kot posledico nečesa, česar niso storili, pa bi morali, ali so storili, pa ne bi smeli. Dodatno krivdo doživljajo vsi otroci, ki ob smrti starša čutijo olajšanje, kadar se je s smrtjo starša končalo družinsko, morda celo spolno nasilje.

Nekateri otroci teme o smrti starša zakopljejo, o tem ne želijo govoriti, zavijejo se v molk, zatečejo v igro, vedejo se, kot da se izguba ni zgodila. Predvsem najstniki poskušajo pomen in težo izgube racionalizirati v smislu, da se v njihovem življenju ni nič bistvenega spremenilo, da vsak enkrat izgubi starša, »dokazati« želijo, da zmorejo živeti samostojno.

Mlajši otrok lahko tako izbruhne v pretiran jok nekaj mesecev po smrti starša, ker si ponesreči zlomi igračko. Prizadene ga povožena žival na cesti ali pa si dovoli začeti žalovati šele leta po smrti starša, ko mu recimo umre hišni ljubljencek. Lastno stisko pogosto projicirajo v druge osebe. Ko deklica reče, da mora poklicati mamico v nebesa, ker se počuti osamljeno, govori o sebi in svoji osamljenosti. Za igračko ali hišnega ljubljenceka začnejo skrbeti tako, kot si želijo, da bi bilo poskrbljeno za njih.

Ko se otrok zatopi v gledanje risank, slikanic ali sestavljanje legokock in odklopi vsa čutenja, se ne zaveda, kaj počne, s pomočjo mehanizma disociacije odreže lastna doživljanja v težki situaciji, ki je ne obvlada. To seveda ne pomeni, da ta doživljanja ne obstajajo več, najpogosteje se nepričakovano manifestirajo v še težje obvladljivi obliki paničnih napadov, tesnob ali depresije.

Alenka Žavbi, zakonska in družinska terapevtka stažistka,
www.skupna-rast.si; finance@finance.si

KAJ MORATE VEDETI O ŽALOVANJU

1.

Žalovanje je vseživljenjski proces.

Žalovanje je proces, ki naj bi potekal v predvidljivih korakih od šoka, zanikanja, jeze, sprijaznjenja do novega smisla in vnovične vrnitve v življenje. Vendar pa se te faze pojavljajo v sezonah kot letni časi. Vsakič, ko potreba po opori in spodbudi starša potrka na vrata, smo spet postavljeni pred cikel žalovanja – vstop v šolo, prva menstruacija, prva ljubezen, maturantski ples, priprave na poroko, priprave na materinstvo, podpora ob ločitvi, boleznih, ob starševstvu. Otroci ne bodo nikoli povsem preboleli ali pozabili izgube starša, naučili se bodo sprejemati izgubo v vsakem življenjskem obdobju posebej. Otroku pri tem najbolje pomagamo, če mu ne vsiljujemo svojih idej in tempa žalovanja.

2.

Otroci nosijo spomin na izgubljenega starša

Otroci, ki so starša izgubili zgodaj, nanj nimajo konkretnega spomina, kar pa še ne pomeni, da nimajo nikakršnega spomina nanj. Že od rojstva doživljamo in zaznavamo svoje okolje. Te zaznave so zapisane v implicitnem ali telesnem spominu. Shranjen je v naše telesne zaznave (vonj, glas, dotik ...) in se ga ne zavedamo. Tako vsak otrok v svojem telesu nosi spomin na svojega umrlega starša.

Otroci, ki so starša izgubili zgodaj, se v večjem obsegu soočajo z občutki odsotnosti starša kot občutki izgube. Občutijo praznino, saj jim je poznana »le« odsotnost. To praznino zapolnijo z imaginarno predstavo o

staršu, ki ga niso nikoli poznali. Otroci, ki so starša izgubili pozneje in imajo nanj že nekaj lastnih spominov, čutijo veliko pogrešanje.

3.

Svoboda jeze in joka

Otroku, ki čuti prepoved jokati, je odvzet način, kako obvladovati žalost, ki se nabira v njegovem telesu. Naše telo se s pomočjo solz čisti toksinov, ki nastajajo ob stresu. Ko si dovolimo zjokati, se fizično in čustveno razbremenimo. Jok je torej nekaj, kar bi sebi in drugim morali dovoliti. Mlajši otroci jočejo bolj impulzivno. Najstniki se bojijo izbruha joka in jočejo bolj kontrolirano ter sami. Kadar otrokom dovolimo jokati, jim dovolimo žalovati. Prej kot žalost žalujoči otroci pokažejo jezo. Jezni so na druge, ki smrti starša niso zmogli preprečiti, jezni so na starša, ki je zbolel in umrl, in jezni so nase, ker »bi morali to preprečiti«. Otroku jezo dovolimo, saj je to pot do njegove žalosti.

4.

Neizžalovana izguba enkrat pride na dan

Kadar otroci ne smejo ali ne zmorejo žalovati, se s tisko izgube srečajo pozneje v življenju. Pritisk potlačenih čustev se izrazi v obliki pretiranih obrambnih vedenj v partnerskih in družinskih odnosih, depresije, izgorelosti, izgubljenosti, občutkih manjvrednosti in nevrednosti, izgubi smisla in upanja. Življenje jim takrat znova ponudi priložnost, da si dovolijo jezo in solze, se posloviijo od bolečine izgube ter si preprosto dovolijo biti.