

Angelika Szelańska-Mironiuk



**Dziecko
wobec
śmierci
i żałoby**

psychologiadziecka.org

Angelika Szelałowska-Mironiuk

Dziecko wobec śmierci i żałoby

Redakcja

Katarzyna Tran Trang

Korekta

Weronika May

Projekt okładki

Justyna Kossakowska

Skład

Maria Gromek

Wydanie pierwsze

Warszawa 2022

Copyright © psychologiadziecka.org, 2022

Wydawnictwo psychologiadziecka.org

admin@psychologiadziecka.org

www.psychologiadziecka.org

ISBN 978-83-67092-47-0

Angelika Szelałowska-Mironiuk

Dziecko wobec
śmierci i żałoby

psychologiadziecka.org

Warszawa 2022

Spis treści

Wstęp. Po co zajmować się żałobą i jej przeżywaniem przez dzieci?	9
1. Żałoba i strata – czym są? Kiedy ich doświadczamy?	13
Śmierć – tajemnica, do której boimy się zbliżać	20
„Przecież w strzelankach ciągle ktoś ginie!”	25
Teksty kultury a obraz dzieci w żałobie	29
2. Jak dzieci w różnym wieku rozumieją śmierć	35
3. Żałoba jako proces	43
Żałoba z perspektywy rodziny	53
4. Od czego zależy to, w jaki sposób dziecko przeżyje żałobę?	59
Funkcjonowanie emocjonalne i intelektualne dziecka ...	59
Sposób mówienia o śmierci w rodzinie	61
Rodzaj relacji, którą dziecko miało ze zmarłym	64
Wcześniejsze doświadczenia straty w życiu dziecka ...	66
Możliwość pożegnania ze zmarłym	69

Rodzaj śmierci (śmierć po długiej chorobie, śmierć nagła, śmierć spokojna lub dramatyczna)	72
Sposób poinformowania dziecka o śmierci	74
Funkcjonowanie rodziny i grupy rówieśniczej dziecka	76
Możliwość swobodnego rozmawiania o zmarłym	79
Obecność w rodzinie duchowości i/lub religijności ..	80
5. Jak rozmawiać z dzieckiem o śmierci?	85
6. Jak wspierać dziecko w żałobie?	103
Pomyśl o swojej historii	104
Dziecko nie powinno być samotne w obliczu czyjejś śmierci	106
„Mamo, czy jak choruję na gripę, to też umrę?”	108
Komu powiedzieć, że nasze dziecko przechodzi żałobę?	111
Czy filmy i książki, po które sięgają nasze dzieci, mogą pomóc im w oswojeniu tematu śmierci?	114
Dziecko na pogrzebie	117
A jeśli dziecko nie chce iść na pogrzeb?	120
Gdy dziecko nie wyraża smutku ani tęsknoty...	120
Dziecko a samobójstwo bliskiej osoby	125
Nauczyciel wobec dziecka w żałobie	128
Zakończenie. Świadomość istnienia śmierci pozwala nam cenić życie	133
Pomocne miejsca i organizacje	137
Podziękowania	139
Literatura	141

Pisklakom

„Krwotok trzeba hamować, a łzy niech popłyną” –
ks. Jan Kaczkowski

Wstęp.

Po co zajmować się żałobą i jej przeżywaniem przez dzieci?

Mogłoby się wydawać, że istnieją takie tematy i fragmenty rzeczywistości, których istnienie kompletnie nie komponuje się z dzieciństwem.

W zbiorowym wyobrażeniu okres dzieciństwa to czas błogości i bez troski. Czas, w którym największym zmartwieniem powinno być stłuczone kolano lub sprzeczka z kolegą z przedszkola. W rzeczywistości nie jest jednak tak idealnym i błogim etapem w życiu, jak chcielibyśmy myśleć. Żyjemy przecież w świecie, w którym są wypadki, wojny, w którym istnieje bieda i w którym ludzi – mimo postępu nauk medycznych – dotykają nieszczęścia i choroby. Wreszcie – żyjemy w świecie, w którym obecna jest również śmierć. Przeciętna długość ludzkiego życia się wydłuża, wiele kiedyś nieuleczalnych chorób udaje się dzisiaj pokonać. Nie jesteśmy jednak w stanie uleczyć człowieka ze śmiertelności. Jak powiedział mi pewien mądry lekarz: „Kto się urodził żywy, ten umrze”.

Co ciekawe, słowa te usłyszałam wkrótce po tym, jak powitałam na świecie swoje drugie dziecko, i wówczas w pierwszej chwili pomyślałam: „To sobie pan wybrał moment na takie rozważania!”. Po zastanowieniu stwierdzam jednak, że była w tym jakaś (może niezamierzona) mądrość – w końcu żyjemy zawsze z perspektywą umierania.

I w dokładnie takim samym świecie żyją nasze dzieci.

Niezależnie od tego, jak bardzo chcielibyśmy nasze pociechy chronić przed świadomością istnienia śmierci, nie jesteśmy w stanie tego zrobić.

Umierają ukochane zwierzęta naszych dzieci.

W grach giną bohaterowie.

W filmach, komiksach, a nawet w szkolnych lekturach ludzie i zwierzęta tracą życie (pamiętamy o losach psa, który jeździł koleją, lub Nemecka z *Chłopców z Placu Broni*, prawda?).

W mediach co jakiś czas pojawiają się informacje o zbiorowych tragediach lub pojedynczych dramatach, w których ktoś – a czasami wiele osób – odchodzi z tego świata na zawsze.

Nasi bliscy starzeją się i słabną, czasami zapadają na te choroby, których nazwy wyzwalają w nas lęk i które na długi czas lub nawet na zawsze zmieniają życie rodziny.

Kobiety ciężarne – również mamy, siostry, ciocie naszych dzieci – czasami nie mają okazji cieszyć się szczęśliwym rozwiązaniem.

Czasami na skutek chorób lub tragicznych wypadków giną rówieśnicy naszych dzieci lub ich rodzeństwo.

Umierają ukochane babcie, ukochani dziadkowie, troskliwe ciocie i sympatyczni sąsiedzi.

Naszą, jako osób dorosłych, rolą jest pomóc dziecku pogodzić się z czyjąś śmiercią, pomóc zrozumieć stratę, dać wsparcie w regulowaniu trudnych emocji. Jednocześnie i ja, i moi pracujący z pacjentami w różnym wieku koledzy terapeutycy mamy świadomość, że bywa to naprawdę dużym wyzwaniem – w końcu dla nas samych temat śmierci i umierania, a także rozmaitych życiowych utrat, również nie jest łatwy. Tak jak z innymi obszarami wychowania – aby dać coś dziecku, najpierw dobrze jest posiadać to samemu. Dlatego właśnie ważne jest, aby temat śmierci i straty dobrze ułożyć sobie w głowie i sercu. Abyśmy byli w stanie zaopiekować się dzieckiem po śmierci ukochanej cioci, potrafili wytłumaczyć maluchowi, dlaczego klatka po jego puchatym chomiku jest pusta, i abyśmy umieli rzeczowo wytłumaczyć dziecku, po co odprawia się taki rytuał jak potrzeb, najpierw powinniśmy sami choć częściowo umieć regulować lęk, który się pojawia, gdy konfrontujemy się z myślą o śmiertelności i przemijaniu.

Myśl o śmiertelności własnej i innych prawdopodobnie nigdy nie będzie dla nas łatwa. Lęk przed śmiercią, zwany tana-tycznym, jest przecież czymś, co jest wpisane w ludzką egzystencję od zarania dziejów – może on jednak również być impulsem do przeżywania swojego życia w sposób świadomy i pełny.

Ta książka nie sprawi, że śmierć przestanie budzić w nas strach. To przecież naturalne, że boimy się kresu i tego, co nieznane. Nie przyniesie odpowiedzi na wielkie egzystencjalne

pytania. Nie usunie ciężaru wszelkich strat z naszego życia i nie będzie w stanie sprawić, że nasze dzieci czy wychowankowie nie poznają bólu utraty. Nasze dzieci żyją w niedoskonałym świecie, w którym ludzie czasami tracą to, co dla nich ważne – i ani ta, ani żadna inna książka, choćby najwybitniejsza i najlepiej napisana, tego nie zmieni.

Mam jednak nadzieję – i z takim zamiarem przystępuję do pisania – że publikacja ta podpowie, jak otulić emocje związane z żałobą, oraz będzie pomocna w oswojeniu tematu śmierci. Na tyle, na ile da się oswoić to, co niezbadane.

Ponieważ jednym z moich głównych celów jest przełamanie tabu, jakie wiąże się ze śmiercią i żałobą, w wielu miejscach książki przytaczam wypowiedzi osób, które jako dzieci mierzyły się ze stratą bliskich lub które towarzyszyły w procesie żałoby swoim dzieciom. Wypowiedzi pochodzą od osób z mojego otoczenia, niektóre od pacjentów, inne są opowieściami osób zrzeszonych w różnych grupach dla osób interesujących się psychologią. Wszystkie wypowiedzi zostały zamieszczone za zgodą ich autorów. W części z nich (na prośbę autorów) zmieniłam imiona oraz niektóre szczegóły, aby zapewnić rozmówcom anonimowość.

1.

Żałoba i strata – czym są? Kiedy ich doświadczamy?

Pierwsze skojarzenia dorosłego człowieka z hasłem „żałoba” bywają zwykle takie: śmierć, pogrzeb, czarny strój, opłakiwanie zmarłego, wizyty na cmentarzu. Bez wątplenia nie są to skojarzenia nieuzasadnione – w końcu żałoba bardzo często wiąże się ze śmiercią kogoś, kto był dla nas ważny, z kim byliśmy w zażyłych stosunkach. Żałobę indywidualną przechodzimy po śmierci osób, których nieobecność wpływa jakoś na nasze życie – tak jak wcześniej wpływało to, że żyły blisko nas. W sytuacji śmierci kogoś, kto był dla nas ważny, rzeczywiście będziemy mierzyć się z różnymi trudnymi emocjami, które stanowią odpowiedź ze strony naszego układu nerwowego na doświadczoną stratę. Część z nas rzeczywiście będzie w takiej sytuacji nosiła czarne ubrania, uczestniczyła w pogrzebie czy odwiedzała zmarłego na cmentarzu – i dla naszego otoczenia będzie jasne, że jesteśmy w żałobie, że godzimy się z gorzką zmianą w naszym życiu. Zapewne życzliwe nam osoby

zrozumieją, że nie mamy ochoty w tym czasie uczestniczyć w imprezach, a także będą z wyrozumiałością podchodziły na przykład do naszego smutku czy łez. Większość społeczeństwa doskonale wie, że doświadczenie czyjejś śmierci wiąże się z wystąpieniem trudnego czasu u bliskich zmarłego.

Jednak czyjaś śmierć to nie jest jedyna sytuacja, w której człowiek zostaje skonfrontowany z utratą. Proces bardzo podobny do żałoby (czasami wręcz identyczny) przechodzą także osoby, które w ostatnim czasie wcale nie doświadczyły śmierci bliskiej im osoby. W sensie psychologicznym żałobę przechodzimy również wtedy, gdy bezpowrotnie tracimy coś, co było dla nas istotne, gdy kończy się ważna dla nas relacja, gdy się okazuje, że jakieś nasze wyobrażenie lub cel nigdy nie zostaną zrealizowane.

Kiedy my, dorośli, możemy przeżywać żałobę?

- Po zakończonym związku – jeśli partnerzy się rozstają, to przecież to, z czym się mierzą, do złudzenia przypomina sytuację osoby, której bliski zmarł, bo umiera pewien rodzaj bliskości.
- Po pracy, którą utraciliśmy – nawet jeśli nie była to posada marzeń, a my czujemy również ulgę po zakończeniu na przykład opartej na mobbingu relacji z przełożonym, to i tak zdarza się, że odczuwamy boleśnie stratę; praca to przecież nie tylko miejsce zarabiania pieniędzy, ale także grupa współpracowników, poczucie kompetencji i sprawczości czy możliwość rozwoju (choć oczywiście czasami istniejąca jedynie teoretycznie).

- Po poronieniu lub w sytuacji, gdy się okazuje, że nie możemy mieć dzieci – ludzie przechodzą wówczas często „żałobę po płodności” lub „żałobę po własnym biologicznym potomku”. Opracowanie tego rodzaju żałoby jest bardzo ważne w psychoterapii par, które są dotknięte problemem niepłodności (ze statystyk wynika, że współcześnie problemy z poczęciem dziecka dotyczą aż jednej piątej par). Niektóre pary decydują się na adopcję, inne podejmują decyzję o próbie zapłodnienia in vitro, jeszcze inne koncentrują się na życiu we dwoje, realizowaniu pasji i działalności zawodowej – jednak pogodzenie się z brakiem możliwości zajścia w ciążę w sposób naturalny (lub również z pomocą procedur medycznych) oznacza konieczność przepracowania utraty „dziecka, które nigdy się nie urodzi”.
- Po stracie przyjaźni – dla wielu z nas przyjaciele to „rodzina z wyboru”. Czasami relacje wśród przyjaciół potrafią być nawet bliższe niż te, które mamy z rodzeństwem czy kuzynostwem. Strata takiej więzi (na przykład na skutek konfliktu) zazwyczaj uruchamia bardzo silną „lawinę emocjonalną”.
- Kiedy rodzi się dziecko z niepełnosprawnością (w momencie, gdy otrzymujemy diagnozę, że nasze dziecko jest chore) – niemal wszyscy rodzice marzą o posiadaniu zdrowego dziecka. Kiedy jeszcze w ciąży zastanawiamy się nad jego płcią, często pada stwierdzenie: „Najważniejsze, żeby było zdrowe!”. Jeśli jednak okazuje się, że

pomimo życzeń rodziny dziecko rodzi się chore, rodzice muszą przejść proces godzenia się z tą informacją – niejako pożegnać się z wizją wychowywania zdrowego, sprawnego dziecka. Tego rodzaju pożegnanie jest potrzebne do tego, by zbudować bliską relację z dzieckiem takim, jakim ono jest.

- Po diagnozie poważnej, zmieniającej nasze życie choroby lub niepełnosprawności – informacja, że jest się nosicielem wirusa HIV, osobą chorą na stwardnienie rozsiane albo że nasze dziecko choruje na cukrzycę, potrafi zmienić życie na zawsze. Wiadomość o chorobie swojej lub bliskiej osoby oznacza nie tylko konieczność rozpoczęcia leczenia, ale także odnalezienia się w roli osoby doświadczającej choroby lub opiekującej się kimś z określoną chorobą. To również nie dzieje się od razu – i wymaga zmierzenia się z różnymi, często bardzo silnymi, uczuciami.

Sytuacje, w których mierzymy się z poważną utratą i z podobnymi odczuciami, co osoby, które doświadczyły śmierci kogoś bliskiego, mogą zatem mieć związek zarówno z naszym życiem osobistym, jak i zawodowym. Dla naszych dzieci poważnymi utratami, które wyzwolą podobne emocje co żałoba po czyjejs śmierci, mogą być na przykład:

- Rozstanie rodziców i utrata codziennego przebywania z jednym z nich – oczywiście rozstanie rodziców nie musi (i nie powinno) oznaczać zakończenia bliskiej relacji z dzieckiem. Rodzice po rozwodzie czy zakończeniu