

Tomaž Flajs: OTROK IN SMRT

Pozabljeni žalovalci

Izraz 'pozabljeni žalovalci' sem si izposodil pri rabiju Earlu Grollmanu, enemu od ustanoviteljev Programa dobrega žalovanja, ki se še posebej posveča problematiki žalujočih otrok. Izraz je zgovoren, saj so otroci ob smrti svojih bližnjih pogosto prezrti. Izkušnje mojega sodelovanja na taboru za žalujoče otroke letos septembra na Debelem rtiču, ki je potekal v organizaciji Slovenskega društva hospic, so me vzpodbudile, da se žalovanja otrok dotaknem tudi v članku. Tema je široka in kompleksna, zato je ne bom mogel podrobneje obdelati. Upam pa, da bom zanj vzbudil zanimanje, tako da bodo ti mali ljudje v stiski deležni več pozornosti in razumevanja.

Strahovi in predsodki

Najpogostejša odziva odraslih na otroka, ki preboleva izgubo ob smrti bližnjega, sta nelagodje in tesnoba. To je deloma pogojeno s strahom ob soočanju s smrtjo, ki je dandanes, kljub poplavi nasilja v filmih in v dnevnem poročanju medijev, v svoji intimni razsežnosti, ki se nas neposredno dotika, izrinjena na rob zavesti. Večina ljudi jo, ko se priplazi v njihovo bližino, skuša poriniti nazaj v varno brezosebno razdaljo. Tudi čustva, še posebej če so neprijetna in intenzivna kot v primeru žalovanja, so v svetu, ki ga na tenki skorji zunanjega videza obvladuje razum, tabu. Če k temu dodamo še zmedenost, ki jo odrasli pogosto doživljajo, ko se skušajo v težavnih situacijah približati otroku, je prezrtost malih žalovalcev morda nekoliko bolj razumljiva.

Ko sva s sodelavko v radijskem intervjuju predstavljala idejo tabora, naju je novinar med drugim vprašal: »Ali ni nevarno, da bodo otroci po vašem taboru, kjer se bodo srečevali s svojo bolečino, čustveno še bolj ranjeni?" Vprašanje, v katerem sem zaznal iskreno skrb, bi lahko še razširil: Ali ni nevarno, da otroka v svojih poskusih, da se mu približamo v njegovi bolečini, še bolj prizadenemo?

Ko smo se odločili, da izvedemo tabor, je bil naš namen seveda ravno nasproten – da bomo otrokom izgubo pomagali zdravo prebolevati, tako da se bodo lažje vključevali nazaj v tok vsakdanjega življenja. Predvsem smo jim želeli omogočiti, da se s pomočjo iger, različnih vaj, pogovorov in časa, ki ga preživijo skupaj, odprejo drug drugemu, spregovorijo o pokojnem in o svojem odnosu z njim ter izrazijo svoje doživljanje izgube.

Tisto najbolj dragoceno, kar lahko takšen tabor otroku da, je možnost srečati se z vrstniki s podobno izkušnjo, in videti, da je to, kar doživlja, normalno, da z njim ni nič narobe in da v svoji izkušnji ni sam. Ko se je tabor bližal koncu so se otroci vse bolj sproščeno med seboj pogovarjali tudi o svojih izgubah. Ko smo se dva tedna kasneje znova srečali, je eden od njih

poročal: »Sem bolj umirjen in zbran. Učitelji so bili presenečeni, ker jih nisem izzival kot ponavadi. Eden je bil zaradi tega prepričan, da sem z mislimi drugje. Želel je, da ponovim, kar je povedal in skoraj je padel na rit, ko sem dobesedno ponovil njegove stavke.«

V nasprotju z razširjenim mnenjem, da je čustveno bolečino najbolje zakopati v skriti kotiček duševnosti in jo pozabiti, smo tabor zasnovali v prepričanju, ki ga podpira tudi strokovna literatura s tega področja, da je celjenje čustvenih ran možno le tako, da si bolečino, v meri v kateri smo v danem trenutku za to sposobni in pripravljeni, dopustimo in jo, v komunikaciji s tistimi, ki so nam pripravljeni stati ob strani, postopoma izživimo. V tem procesu odkritega predelovanja čustvene stiske pridobivamo novo razumevanje sebe in življenja, tako da iz procesa žalovanja izidemo bogatejši za izkušnjo, ki nam daje večjo notranjo trdnost pri spopadanju z drugimi življenjskimi izzivi.

To velja v enaki meri za odrasle in otroke. Mnogi primeri potrjujejo, da je otrok, ko začuti, da je ljudem okoli njega mar zanj in ima možnost, da izrazi svoje občutke, ne da bi ga kdorkoli zaradi tega sodil, sposoben najti svojo pot soočanja z izgubo, jo preboleti in vtakati v svoje življenje na način, ki mu omogoča, da se nemoteno razvija naprej.

Po drugi strani pa ne le da otroka z molkom in z izogibanjem bolečim temam ne zaščitimo. Če mu ne ponudimo priložnosti, da o svojem doživljanju odkrito spregovori, ostane prepuščen sam sebi, kar v njem poveča občutek izolacije. Tako ga puščamo samega z mnogimi vprašanji, čustvena stiska in zmeda pa samo še naraščata. Na ta način se povečajo možnosti, da se trenutni odzivi ob smrti kot npr. zanikanje realnosti, telesne težave, jeza, občutki krivde, apatija, sovražno vedenje..., ki so sicer normalni in običajni, spremenijo v trajnejše simptome.

Občutki krivde so med otroci ob smrti bližnjih zelo pogosti. Mlajši kot so otroci, bolj je namreč pri njih prisotno tako imenovano 'magično mišljenje' – prepričanje, da se določeni dogodki sprožijo kot posledica naših misli, želja ali dejanj, čeprav z njimi niso v neposredni vzročni povezavi. Otrok lahko goji predstavo, da je brat umrl zato, ker se sta se nekaj dni pred tem močno sprla, ali da se je očetova nesreča zgodila kot kazen za njegovo neubogljivost. Če so odrasli dovolj pozorni, da to zaslutijo, se z otrokom pogovorijo in mu pojasnijo, da ni kriv za smrt, mu s tem naredijo neprecenljivo uslugo.

Christine Longaker v svoji knjigi 'Facing Death and Finding Hope' pravi: »Če otrok svoje nerazrešeno žalovanje (pogosto pomešano z iracionalnimi občutki krivde po smrti) prenese v odraslo dobo, je zelo možno, da bo v prihodnjih odnosih težko ljubil in zaupal. Kasnejše izgube bodo postale sestavni del njegovega žalovanja. Mnogi odrasli, ki so v času otroštva ali kot najstniki izkusili smrt v družini, v svojem srcu še vedno nosijo breme nedokončanega žalovanja.«

Komunikacija z otrokom, ki žaluje

Christine Longaker zatrjuje: »Umiranje in smrt otrokom ne predstavljajo takšne težave; najbolj trpijo, ko se počutijo izključeni iz družinskih procesov.« Prav tako poudarja, da se morajo otroci v takšnih primerih predvsem počutiti dovolj varne, da zastavljajo vprašanja in da znova in znova izražajo svoje strahove in druge čustva.

Če so starši z besedami in z ravnanjem sposobni dati vedeti, da so kljub svoji stiski še vedno pripravljeni in sposobni skrbeti zanj in da ne bo ostal sam, bo njihove lastne odkrite izraze žalosti, jeze, nemoči in zmede, če ne takoj pa sčasoma, sprejel kot zgled za spopadanje s svojo lastno stisko. Kot pravi Earl Grollman v knjigi 'Bereaved Children and Teens': »Ko se boste ukvarjali s svojo žalostjo, se boste naučili sprejeti smrt in sprejemanje bo pomagalo vam in vašim otrokom, da boste začeli graditi most in premostili brezno s stvarmi, ki v življenju še vedno nekaj štejejo – spomin, družina, prijateljstvo, ljubezen. Najpomembneje, tako za odrasle kot za otroke, je vedenje, da se življenje kljub bolečini nadaljuje. Žalost ob izgubi je čudna mešanica radosti in bridkosti: radosti, da si živ in bridkosti, da je tvoje življenje okrnjeno z izgubo tistega, ki ga imaš rad. Ko boste skupaj hodili po dolgi in težki poti ločitve, boste odkrili nove razsežnosti ljubezni, razumevanja in celjenja ran.«

Predvsem v začetnem obdobju žalovanja so starši pogosto preobremenjeni z lastno bolečino in mnogimi obveznostmi. Zato so sorodniki, prijatelji ali drug odrasli, ki je na to pripravljen in mu otrok dovolj zaupa, lahko tisti, ki vsaj začasno prevzamejo nalogo komuniciranja z otrokom. Ta možnost pride v poštev tudi, ko se otrok s starši ni pripravljen pogovarjati. Eden od možnih razlogov za to je želja, da bi starše zaščitil pred bolečino in strah pred tem, da bi jih vznemiril. To se največkrat dogaja, ko imajo starši sami težave z izražanjem svojih občutkov pred otroki ali pa kot posledica sicer dobronamernih, a zgrešenih nasvetov otroku, naj bo močan, priden in naj ne joče.

Mnogi odrasli so ob poskusih, da bi se v težkem času približali otroku in navezali stik z njim, zmedeni in nemočni. Nekateri si ob otrokovih reakcijah oblikujejo zmotno mnenje, da ga izguba bližnjega ni prizadela. Pogosto se zgodi, da mlajši otrok, ko zve za smrt, prekine pogovor in izrazi željo, da se gre ven igrat. Starejši otroci pa lahko zapustijo sobo in želijo biti sami. To ne pomeni, da so popolnoma ravnodušni. Takšno vedenje je predvsem reakcija na stres, ki ga otroci ob tem doživijo. Občutke negotovosti in situacijo, ki se zdi povsem onkraj dometa njihove sposobnosti vplivanja, skušajo obvladati tako, da se usmerijo v znano in domačo aktivnost.

Čustveni intervali otrok so krajši kot pri odraslih. Otrok je sicer sposoben intenzivnega čustvovanja, vendar ne za daljši čas. V nekem trenutku izrazi žalost, se razjoče, že čez nekaj minut pa se bo podal na igrišče in se sproščeno prepustil igri z žogo. Zato je potrebno biti

pozoren na 'prave trenutke', ko je dostopen za pogovor, ne da bi ga skušali pri temi zadržati dlje kot je sposoben ohranjati osredotočenost nanjo.

Otroci se na smrt odzivajo različno tudi glede na starost, ki pogojuje njihovo sposobnost dojetanja. Otroci mlajši od pet let še niso sposobni razumeti, da je smrt ireverzibilen, dokončen dogodek, zato pričakujejo, da se bo umrli vrnil. Kljub temu se na izgubo odzovejo, običajno tako, da postanejo razdražljivi, spremenijo prehrambe navade in se povrnejo k zgodnejšemu vedenju (npr. močenje postelje). Tri in štiriletniki se lahko bojijo zaspali in zahtevajo nenehno pozornost odraslih.

Po petem letu se otrok začne zavedati dokončnosti smrti, ne dojema pa še njene univerzalnosti – da je to proces, ki so mu podvržena vsa živa bitja, vključno z njim. Običajno otroci v tem razvojnem obdobju smrt pozunanijo in poosebijo v obliki angela, starega moža z dolgo belo brado ipd. Nekateri si jo predstavljajo kot okostnjaka, ki zvečer hodi naokrog in jemlje nemočne žrtve. Odrasli jim lahko pomagajo premagati s tem povezane strahove predvsem tako, da jim o smrti nudijo preproste, odkrite in natančne informacije.

Pri odgovarjanju na vprašanja je pomembno, da so odgovori čimbolj neposredni in jasni. Predvsem pri mlajših otrokih obstaja nevarnost, da jih drugače samo še bolj zmedemo in prestrašimo. Če uporabljamo evfemizme kot 'je zaspal', ali 'je odšel', namesto 'je umrl' se bo otrok bal zaspali, ali pa bo gojil tiho pričakovanje, da se bo umrli vrnil. Morda otroku na kakšno vprašanje ne bomo znali odgovoriti, ker se tudi sami ubadamo z njim. Denimo če vpraša: »Kako je, ko umreš?« V tem primeru je bolj primerno, da s komentarji kot: »Ljudje imajo o tem različne predstave, vendar nihče tega ne ve zagotovo,« puščamo vrata odprta in ga z vprašanjem: »Kaj pa ti o tem misliš?« povabimo, da z nami išče odgovore. Če se trudimo zaščititi avtoriteto z izmikavimi polresnicami, bo otrok začel izgubljati zaupanje v nas.

Za vprašanji, ki jih otrok zastavlja, se pogosto skrivajo druga zanj pomembna vprašanja. Če otrok mam po smrti očeta vpraša: »Ali vsi ljudje umrejo?« to morda ni samo načelno vprašanje o umrljivosti ljudi, temveč izraz zaskrbljenosti, ki jo doživlja velika večina otrok, ki jim je umrl eden od staršev, da bo tudi ona v kratkem umrla in ne bo nikogar, ki bi skrbel zanj.

Okoli desetega leta otroci postajajo sposobni smrt dojemati kot ireverzibilno in univerzalno. Ne poosebljajo je več, temveč za njih predstavlja prenehanje življenjskih funkcij v telesu. Prav tako jim njihove kognitivne sposobnosti vse bolj omogočajo, da se začnejo zavedati lastne umrljivosti. To pa prinaša povečan občutek ranljivosti in ogroženosti, še posebej v adolescenci, ko najstnik intenzivno išče lastno identiteto.

Najstniško obdobje je glede žalovanja najtežje obdobje. To je čas, ko ima doraščajoči otrok že tako in tako veliko dela s seboj. V njem se prebujajo intenzivna čustva. Razpet je med potrebo po pripadnosti in varnosti in potrebo po samostojnosti in neodvisnosti. Občutki nemoči, ki se ob žalovanju vzbudijo, v njem porajajo strah, da se bo vrnil nazaj na stopnjo otroka. Obenem si želi pomirjujoče bližine odraslih in se jih izogiba. Zaradi tega je z njim težko vzpostaviti stik. Njegovo zaupanje si pridobimo ne le s poskusi, da bi se z njim pogovarjali o smrti in izgubi, temveč najprej tako, da smo z njim pripravljeni preživeti dovolj časa in se skupaj z njim udeležujemo njegovih priljubljenih rekreacijskih aktivnosti.

Za konec

Problematika žalovanja otrok je vpeta v širši družbeni okvir, ki vključuje tudi vprašanje prevladujoče mentalitete in njenega 'nojevskega' odnosa do umiranja, smrti in žalovanja. Toda zaradi tega ne trpijo samo tisti, ki jih to v danem trenutku neposredno zadeva, temveč medčloveški odnosi in kvaliteta življenja nasploh. Smrt je neizogibno dejstvo v življenju vsakogar in odnos do smrti temeljno določa naš odnos do življenja, tako posameznikov kot skupnosti. Bob Dylan je v intervjuju, ki je bil pred časom objavljen v Sobotni prilogi dejal, da nič ne povezuje ljudi bolj kot pogovor o smrti. Morda bi lahko dodal: in nič ne ločuje bolj kot molk o njej, predvsem takrat, ko je čas za pogovor.

Problemi povezani z žalovanjem se ne začnejo s smrtjo bližnjega, temveč mnogo prej. Robert G. Stevenson, eden od začetnikov izobraževanja o smrti ('death education') in aktivni član Mednarodne delovne skupine za smrt umiranje in žalovanje (International Work Group on Death, Dying and Bereavment) ter Zveze za izobraževanje in svetovanje o smrti (Association for Death Education and Counselling) iz ZDA je zapisal: »Potreba po preventivnem izobraževanju na področju izgube je danes zelo jasna. Čas, ko bi bilo treba začeti, je bil včeraj.«

Izobraževanje o smrti v ZDA že lep čas ni več zgolj ideja. V River Dell High School iz Oradella (New Jersey) na primer izobraževanje o smrti v okviru izbirnega predmeta poteka že več kot dvajset let. Morda bi o čem podobnem kazalo razmišljati tudi pri nas.