

MECHTHILD SCHROETER-RUPIEPER

PORADNIK

NA DNI SMUTKU I ROZSTANIA

PRZEŁOŻYŁ JULIUSZ ZYCHOWICZ

WYDAWNICTWO WAM

Tytuł oryginału

Für immer anders.

Das Hausbuch für Familien in Zeiten der Trauer und des Abschieds

© Wydawnictwo WAM, 2012

Redakcja

Marek Majczyna

Korekta

Barbara Cabała

Projekt okładki

ChapterOne DESIGN
PARTNERS

zdjęcie © MNStudio-Fotolia.com

ISBN 978-83-7767-091-0

WYDAWNICTWO WAM

ul. Kopernika 26 • 31-501 Kraków

tel. 12 62 93 200 • faks 12 42 95 003

e-mail: wam@wydawnictwowam.pl

www.wydawnictwowam.pl

DZIAŁ HANDLOWY

tel. 12 62 93 254-255 • faks 12 62 93 496

e-mail: handel@wydawnictwowam.pl

KSIEGARNIA WYSYŁKOWA

tel. 12 62 93 260, 12 62 93 446-447

faks 12 62 93 261

e.wydawnictwowam.pl

Drukarnia Wydawnictwa WAM

ul. Kopernika 26 • 31-501 Kraków

Na zawsze inaczej

Nikommu, a tym bardziej żadnemu dziecku nie życzy się smutnych doświadczeń na jego życiowej drodze. Nikt jednak nie może sobie sam ułożyć historii swego życia. Jest w niej radość, są łzy, jest słońce i deszcz, życie i śmierć. W mojej pracy z rodzinami dotkniętymi smutkiem jedno stało się dla mnie jasne: dzieci, które przeżywają ból, ale mogą przeżyć go w sobie i doznają w tym wsparcia, wychodzą często z tej sytuacji jako ludzie silni. Ochrona dzieci w okresie smutku nie polega na tym, aby chronić je przed tym, co smutne, lecz aby im towarzyszyć i pomagać znaleźć własny wyraz dla ich uczuć.

„Mam nadzieję, że wkrótce wszystko będzie znów tak, jak dawniej”, mawiają często osoby dotknięte smutkiem. Tymczasem sytuacja rozstania wszystkich zmienia. Pozostaje się samotnym, bez tego drugiego – wszystko jedno, czy się owego człowieka kochało, czy nie. W każdym razie nie będzie już tak, jak dawniej. Może być podobnie, ale właśnie inaczej. Zmienia się nie tylko sytuacja: również ludzie, którzy odeszli, i ci, którzy pozostają, stają się wskutek tego doświadczenia inni – na zawsze. Ci, którzy pozostają, nie zmieniają swojej osobowości, ale zmieniają niekiedy swoją postawę i zawsze wiąże się to z nowymi doświadczeniami. Spotkanie z ludźmi zmienia człowieka – i zmienia go też rozstanie z ludźmi.

Znam rodzinę, w której kilka lat temu zmarł ojciec. Miał on jednojajowego brata bliźniaka, który kilka tygodni po owej śmierci wszedł do rodziny swego brata jako nowy partner wdowy po zmarłym. Na ścianie wisiał, oprawiony w czarne ramki, portret zmarłego męża, ojca trojga dzieci i brata. Przy kuchennym stole siedział mężczyzna podobny do zmarłego jak dwie krople wody. Czy myślicie, że w tej rodzinie wszystko było znowu tak, jak dawniej? Pomimo swego niemal identycznego wyglądu i wielkiego podobieństwa gestykulacji, sposobu mówienia i postaw wewnętrznych mężczyzna ten był dla rodziny kimś zupełnie innym. Również tam, gdzie ojcowie czy matki po kilkutygodniowym, kilkumiesięcznym czy kilkuletnim rozstaniu powracają do rodziny, będzie już zawsze inaczej niż dawniej. Wskutek tego rozstania wszyscy się zmienili, każdy w rodzinie musiał przyjąć na siebie inną rolę albo zmienić własną. Nawet jeśli sytuacja układu się nadal „po staremu”, wszystko jest jednak inaczej, ponieważ doszły nowe doświadczenia, na których odcisnęły swoje piętno nowe okoliczności. Czasem działa to na członków rodziny osłabiająco, często jednak może ich wzmacniać.

Aby mogło być wprawdzie inaczej, ale znowu dobrze, trzeba smutek wewnętrznie przepracować. I właśnie dla rodzin jest rzeczą ważną nauczyć się wspólnie radzić sobie ze stratą, rozstaniem i śmiercią, i znajdować różne sposoby dawania temu wyrazu. W mojej praktyce nie słyszę od dzieci i nieletniej młodzieży, jakimi świetnymi „metodami” posługują się w tym celu ich rodzice. Ich najważniejszym oczekiwaniem wobec

rodziców jest to, by byli oni z nimi i słuchali, kiedy ich dzieci chcą im coś opowiedzieć. Często nie mówią oni wprawdzie o tym z rodzicami, potrzebują jednak wewnętrznej pewności, że gdyby chcieli, mogliby to zrobić.

I druga sprawa: ten, kto pyta, już coś wie. Może to oznaczać, że ten, kto nie pyta, potrzebuje informacji albo w danym momencie nie chce nic o tym wiedzieć. Aby się zorientować, jak to jest w konkretnym przypadku, trzeba zadawać pytania zachęcające do rozmowy, ale także wskazywać przykłady czy możliwości. Lepiej więc nie czekać, aż dzieci same będą w stanie pytać, lecz samemu dawać impulsy do rozmowy albo zadawać pytania związane z tematem.

Dlatego w tym poradniku na czas smutku znajdują się zachęty do rozmów i wspólnych działań, aby rodzice swoje dzieci, a dzieci swoich rodziców w swoistym dla każdego smutku i reakcji na niego mogły nauczyć się lepiej rozumieć.

Dziesięcioletnia Anna, której ojciec umarł, kiedy miała osiem lat, mówi, patrząc na obrazek przedstawiający czerwoną maskę na zielonym tle: „Ta maska jest pełna barw, to znaczy, czasami nie wiem, jak się czuję. Niekiedy barwnie, jak kwiecista łąka. Ale niekiedy także czarno i smutno, i ciężko, tak że zupełnie się nie wie, jak się akurat czuje; albo co się akurat robi. Siedzi się tylko jak ktoś ogłupiały. Na początku wyobrażałam sobie życie całkiem inaczej i myślałam, że jest ono tylko bardzo radosne. Ale niestety, tak nie jest. Czasem jest smutno i chce się płakać. Na szczęście jednak nie zawsze tak jest. Czasem chce się śmiać i jest wesoło. To piękne!”

„Ale co mam powiedzieć?” – Poinformować dzieci w porę

Wszystko jedno, jaki wiek, jaka ułomność czy, w starszym wieku, jaki stopień demencji: każdy człowiek ma prawo do uczciwej, stosownej informacji. Niemal wszyscy ludzie przeżyli już następującą sytuację: „Czy coś się dzieje?”, pytamy matkę, ponieważ czujemy, że jest „jakaś inna”. „Nie, nic się nie dzieje”, słyszymy odpowiedź, która jednak nas nie uspokaja. Dzieci czują, kiedy odmawia im się informacji, że w rodzinie jest jakaś tajemnica. To je niepokoi, napawa lękiem, wywołuje w nich poczucie winy i irytuje je. Kiedy chce się je przygotować na przewidywany fakt śmierci i żałoby, ważne są rozmowy i – jeśli one sobie tego życzą – kontakt cielesny. Dzięki temu czują, że są traktowane poważnie, że poświęca się im uwagę. Działa to na nie uspokajająco, jeśli nawet przyczyną takiego zachowania rodziców jest coś smutnego.

Od jakiego wieku mam rozmawiać z dziećmi o śmierci?

„Od jakiego wieku mówię swojemu dziecku, że istnieje kolor żółty?”. Takiego pytania nikt nie zadaje. Chociaż wiemy, że niektóre dzieci przez długi czas nie potrafią rozróżniać barw, to przecież mówimy już tym najmniejszym: „Popatrz, jaki ładny żółty kwiatek”. Wprowadzamy dzieci w świat barw i kiedyś zaczynają one same barwy te nazywać.

Tak samo możemy postępować, gdy chodzi o sprawy radosne lub smutne. Dotyczy to już najmniejszych

dzieci. Kiedy na przykład, nosząc na ręku swoje niemowlę, jestem smutny, ono odczuwa ten mój smutek i może nawet reagować na niego płaczem. Już wtedy (a nawet kiedy jest ono jeszcze w łonie matki) mogę ze swoim dzieckiem rozmawiać, mogę się przed nim wyżalać: „Jest mi bardzo smutno, bo mój ojciec, a twój dziadzio, dzisiaj zmarł”. W sensie poznawczym nie zrozumie ono tej informacji, ale poczuje: tak, coś jest inaczej – ale mama reaguje na mnie. Nawet za pogodnym wyrazem twarzy ukrywają się subtelne niuanse nastroju i sygnały. Kiedy więc mówię: „Cicho, nie bądź niedobre. Dlaczego płaczesz? Przecież nic się nie stało...”, moje dziecko wyczuje, że coś „nie gra”. Również bicie serca i oddech mogą być przez powstrzymany smutek wyczuwalne i ulegać zmianom. Jeśli jako matka czy ojciec nie jestem w harmonii z samym sobą, wywołuje to u dzieci dalszy niepokój.

Dlaczego informację o jakimś nieszczęśliwym zdarzeniu ukrywa się przed dzieckiem? Aby go nie zasmucić. A przecież kiedy umiera dziadek, kiedy umiera ojciec matki, jest to smutne i wolno się zasmucić. Przecież kiedy jestem radosny, śmieję się i nie ukrywam przed dzieckiem swojej radości. Smutek, śmiech, gniew, miłość... to wszystko i wiele jeszcze innych uczuć stanowi element ludzkiego życia i możemy naszym dzieciom pomóc wrastać w ten emocjonalny świat, podobnie jak to w sposób całkiem oczywisty robimy w przypadku sfery barw.

Ten poradnik dla rodzin ma oferować rodzicom, dzieciom i innym osobom znaczącą pomoc i dostarczyć pewnych impulsów na co dzień. Jego treść

i zawarte w nim przykłady informują, zachęcają do refleksji i pokazują, jak żyć w rodzinie ze smutkiem i rozstaniem.

Zauważcie, że w tekście znajdują się powtórzenia i partie do siebie podobne. Jest to zabieg specjalny, ponieważ nie będziecie tej książki czytać jednym ciągiem od początku do końca, lecz wybierać rozdziały, które do Was przemawiają. Dlatego ważne wskazówki umieściłam w różnych miejscach, abyście napotkali na nie niezależnie od tego, gdzie zaczynacie czytać. Każdy rozdział zawiera ponadto praktyczne doświadczenia, wskazania i impulsy myślowe, które pomogą Wam przełożyć znalezione tu informacje na język dnia codziennego.

Spotkanie ze śmiercią

Gdzie dzieci przeżywają rozstania, śmierć, przemijalność?

Już w momencie narodzenia dzieci przeżywają swoje pierwsze rozstanie: wyjście z przytulnego łona matki w nasz świat. W trakcie ich życia następują dalsze rozstania, których doświadczają one osobiście albo odkrywają w swoim otoczeniu. Czasami może to być bolesne. Rozstania te uczą nas jednak także radzenia sobie z bólem i zmienioną sytuacją. Często zyskujemy nawet dzięki nim coś nowego. „Mój syn powinien przeżywać swoje dzieciństwo radośnie i bez obciążeń! Nie chcielibyśmy, aby słyszał cokolwiek na temat śmierci”. Słowa te, rozumiane przez rodziców jako środek ochronny, przeważnie nie są obce również wychowawcom i nauczycielom. Tymczasem dzieci w całym normalnym dniu powszednim są przy wielu okazjach konfrontowane ze śmiercią i rozstaniem. Oto kilka przykładów:

- Na ulicy leży przejechany ptak.
- Kwiat w wazonie więdnie.
- Dzieci bawią się w kowbojów i Indian.
- Kobieta znana z przedszkola poroniła i dziecko urodziło się martwe.
- Na wystawie zakładu pogrzebowego stoją urny i obrazek przedstawiający przystrojoną trumnę.
- Przed sąsiednim domem stoi karawan.

- Rodzice się rozchodzą.
- Bańka mydlana pęka.
- Babcia, zapytana, gdzie jest dziadek, płacze.
- W dzień Wszystkich Świętych rodzina odwiedza cmentarz i zapala na grobie lampki.
- W albumie są zdjęcia osób, które żyły dawno temu, a teraz już ich nie ma.
- Jakieś dziecko przeprowadza się do innego miasta.
- Cykl pór roku zostaje pokazany na przykładzie drzewa.
- W bajce umiera zła macocha.
- Przedszkolaki przechodzą do szkoły, uczniowie zmieniają szkołę.
- W skrzynce leży list z krzyżem na kopercie.
- Na ścianie wisi krzyż z martwym Jezusem.
- Jakieś dziecko głaszcze nieżywą już świnkę morską.
- Dziecko płacze, ponieważ jego mama zostawia je w przedszkolu.
- Dzieciom w przedszkolu pokazują motyla jako symbol zmartwychwstania.

Te doświadczenia pozwalają rodzicom, wychowawcom oraz wszystkim innym osobom, które mają do czynienia z dziećmi, mówić z nimi o rozstaniu i śmierci.

Aby podjąć taką rozmowę, nie potrzeba „czekać” na jakiś konkretny przypadek śmierci, który mógłby dać do tego okazję. Temat śmierci ma tak wiele aspektów, że nieustannie może się pojawiać w doznaniach i nauce w przedszkolu i szkole podstawowej i stanowi ich niepoddawany refleksji składnik. Rytm następujących po sobie pór roku, obserwacje przyrodnicze, jak przemiana gąsienicy w motyla, kijanki w żabę, małego ziarenka w kwiat słonecznika, cebulki w tulipan, i do-

świadczenia związane ze światłem (stawanie się dnia i nocy) to tylko niektóre okazje do tego, by umożliwić dzieciom pojęcie i zrozumienie przemijalności, życiowego cyklu czy znaczenia początku i końca. Również święta kościelne, jak Wielkanoc, Wszystkich Świętych i Dzień Zaduszny, są podobnymi okazjami, niestwarzającymi dla dzieci emocjonalnego obciążenia.

Konkretnie taką okazję do porozmawiania stanowią poważna choroba dziadka czy babki, śmierć kogoś z kręgu rodziny albo nawet domowego zwierzęcia. Pytania i reakcje dzieci należy przy tym zawsze traktować bardzo poważnie. Czasami dorośli uchylają się przed taką rozmową z dziećmi, uzasadniając to na przykład chęcią uchronienia ich przed kontaktem ze wszystkim, co bolesne, smutne i mroczne. Ale jak dzieci mają w pełni dostrzegać to, co radosne i jasne, jeśli zagradza im się dostęp do drugiego bieguna?

Gotowość do rozmowy ze strony rodziców, wychowawców i nauczycieli

Przede wszystkim ważna jest gotowość do rozmowy. Nie chodzi o to, aby wszystko „dokładnie” wiedzieć. Rodzice, pedagodzy i nauczyciele, podobnie jak wszyscy inni ludzie, przez całe swoje życie poszukują sensu życia, zastanawiając się również nad sensem śmierci. Na niektóre pytania dzieci można odpowiedzieć, posługując się powszechnie dostępną wiedzą, niektóre odpowiedzi każdy człowiek musi znaleźć sam dla siebie, ponieważ wiążą się one z jego własnym spojrzeniem na życie. Na klasyczne pytanie: „Gdzie jest teraz

moja babcia?”), trzeba dać odpowiedź szczerą i autentyczną, która może też w sobie zawierać ewentualne wątpliwości czy bezradność. Odmienne wzajemnie podejścia do wiary i opinii nie wprowadzają w umysł dziecięce zamęt, lecz ukazują im różnorodność życia. Dziecko, które zadaje pytanie o życie po śmierci, z reguły już uprzednio snuło na ten temat pewne myśli. Tutaj dorośli zawsze mogą z kolei zapytać: „A jak ty myślisz?”. Mogą stąd wynikać cenne „filozoficzne” rozmowy.

Troska rodziców

Czasami troskę rodziców budzi to, że ich dziecko wydaje im się zalęknione, trudno zasypia. Jeśli przyczyną tego nie są usłyszane w przedszkolu czy szkole jakieś horrory, to wolno przypuszczać, że myślało ono już sporo o śmierci i być może szuka okazji, by na ten temat coś powiedzieć, o coś zapytać czy dać wyraz swoim lękom. Kiedy dzieci czują, że smutne tematy stanowią tabu, że ich bliscy reagują na nie „dziwnie”, mogą nie zadawać pytań. Szukają informacji gdzie indziej, i obrazy ich fantazji są nieraz straszniejsze niż sam fakt. Przekonanie, że temat umierania nie jest dla dzieci, jest często wyrazem własnych związanych z nim lęków. Dlatego rozmowy z dziećmi mogą również dla dorosłych być pomocne i uzdrowicielskie.

Niekiedy rodzice są także zmartwieni, jeśli przedszkole czy szkoła zalecają zasięgnięcie profesjonalnej pomocy, ponieważ ich dziecko po śmierci dziadka już

od ponad sześciu tygodni jest smutne. Tutaj trzeba powiedzieć wyraźnie: nie istnieje żaden ściśle określony czas smutku! Dziecko, co więcej: każdy człowiek może przez całe swoje życie od czasu do czasu popaść w smutek na myśl, że jego ukochanego dziadka już nie ma. Profesjonalna, wspierająca rodzinę pomoc z zewnątrz może jednak być celowa, a to w przypadku, jeśli ów trwający smutek powoduje niekorzystne zmiany w naturze człowieka: gdy wesołe dotąd dziecko przestaje się śmiać, traci kontakt z kręgiem przyjaciół i z innymi ludźmi, nic je już nie interesuje. Towarzyszenie w smutku zalecane jest również zawsze wtedy – może tylko na krótki czas – jeśli czyjaś śmierć następuje nagle, na przykład wskutek zawału, apopleksji, nieszczęśliwego wypadku czy samobójstwa.

Pociecha

Czy skłonny jesteś dziecko, które upadło i boleśnie się potłukło, pocieszać słowami: „Przecież to wcale nie boli! Masz tu cukierek”? Ten, kto już kiedyś upadł i stłukł sobie do krwi kolano, wie, że to jednak boli. Wolno przy tym płakać i narzekać: jest to normalna reakcja, która ma dobry skutek. Jako środka uspokajającego nie należy stosować cukierków itp. W przypadku osób dorosłych owymi „cukierkami” są często medykamenty, które chciałoby się im podawać. Kiedy natomiast mówisz swojemu dziecku: „To na pewno strasznie boli! Chodź, usiądźmy, może będzie bolało trochę mniej”, wspierasz je w jego spostrzeganiu bólu i pomagasz mu ten ból odczuwać i znosić.

Poznanawanie obrazów budzących nadzieję, cyklów życiowych

Jest wiele możliwości przeżywania takich problemów, jak rozstanie, umieranie, śmierć i smutek, podobnie jak obrazów budzących nadzieję, jak zmartwychwstanie, ponowne narodziny, dalsze życie itp., wykorzystując przykłady wzięte z przyrody. Gołe drzewo w zimie, kwitnące wiosną, owocujące latem, przepych barw w jesieni. Nikt, kto po raz pierwszy widzi kwiat mniszka, nie może sobie wyobrazić jego przemiany w dmuchawiec. Jeśli zaś jest to możliwe w przyrodzie, czy nie zwiększa to prawdopodobieństwa, że również po śmierci człowieka może nastąpić przemiana? Oczywiście nikt tego nie wie na pewno, ale z równie małą pewnością wie się, że to nie nastąpi.

Włączenie śmierci w codzienność życia jest dla dzieci i dorosłych wzbogaceniem, nie zaś sprawą bezwarunkowo smutną. Nie znaczy to, że mówienie o tym należy dzieciom narzucać. Po prostu mówcie o tym, o czym jesteście przekonani albo co do czego żywiacie wątpliwości, i na co macie nadzieję. W pojedynkę i wspólnie pytać i szukać, być w drodze, zmieniać się – również to jest formą przemiany.

Spis treści

Na zawsze inaczej	5
Spotkanie ze śmiercią	11
Gdzie dzieci przeżywają rozstania, śmierć, przemijalność?	11
Rozmowa z dziećmi o śmierci	16
Kiedy w rodzinie następuje śmierć	34
Ważne i częste pytania dotyczące śmierci	56
Przyczyny smutku	83
Śmierć wskutek samobójstwa	85
Śmierć dziadków	93
Śmierć jednego z rodzeństwa	94
Śmierć ojca lub matki	98
Kiedy dziecko rodzi się martwe	102
Śmierć domowego zwierzęcia	104
Rozstanie wskutek rozwodu	107
Reakcje w okresie smutku	110
Jak okazuję swój smutek dzieci	115
Odporność – siła wewnętrzna	139
Reakcje w okresie smutku z powodu rozwodu	143
Mężczyźni odczuwają smutek inaczej, kobiety inaczej	158
Spotkania we śnie na jawie	163
Pomoc przy rozważaniu osobistych strat	166
Nauczyć się żyć ze smutkiem – Wskazówki praktyczne	172
Zbierać wspomnienia	172
Przeżywać cykl roku	175
Jak obchodzić rocznice	203

Znaleźć powrót do życia –	
Kiedy smutek już tak nie doskwiera	208
Nowe partnerstwo	208
Przez całe życie	213
Dzięki!	215