

ВТРАТА БЛИЗЬКОЇ ЛЮДИНИ: «НЕПРАВИЛЬНІ» СЛОВА

Розмова про смерть у людини викликає дві реакції: або відсторонене філософствування, або мовчання. Страждання позбавляють сили говорити, залишаються лише відчуття й переживання. Допомогти знайти слова, щоб розповісти про біль, страх, самотність, порожнечу, — це робота психологів, які зустрічаються у своєму кабінеті з дитячою скорботою.

Дана тема викликає у практиків багато запитань: Як допомогти дитині подолати втрату? Як сказати про смерть близької людини? Які ритуали прощання важливі й потрібні для дитини? Які реакції на смерть нормальні, а що має насторожувати? Яка роль спогадів? Яка роль інших людей у полегшенні процесу скорботи?

Скорбота — це не стан, а процес, у ньому закладена певна динаміка та природна логіка.

Наші предки, навчені архетипічним досвідом, передали нам знання про скорботу в ритуалах оплакування померлого (похорони, поминальні дні, дев'ятий день після похорону, сорок днів, рік). Народна мудрість учить: щоб пережити втрату, потрібний час, безпечне місце й люди, які готові бути поруч.

Спостереження й дослідження психоаналітиків Елен Дойч, Шамбау говорять, що та «скорбота, яку ми спостерігаємо в дорослих, відрізняється від дитячого процесу скорботи».

Рохлін (1959) стверджує, що характерний для дорослих тип скорботи нетиповий для дітей.

Це пов'язано з тим, що дитина не спроможна довго витримувати сумні емоції, така здатність зростає й дозріває з віком.

Нормальні ознаки перебігу горя в дітей, особливо маленьких, включають поведінку, спрямовану на одержання уваги, втрату апетиту, енурез, розлад шлунку, занепокоєння, порушення сну, кошмари, плач, труднощі в концентрації уваги, зростання тривоги й нав'язливу поведінку. Турбуватися з приводу перерахованих симптомів варто, якщо вони тривалі.

У старших дітей часто бувають зміни характеру й особистісних проявів: депресивний настрій, розлади сну й апетиту; ангельська поведінка, брутальність, проблеми в навчанні, недолік концентрації та відмова відвідувати навчальний заклад. У навчальному закладі часто спостерігається неуспішність або надмірна старанність. У хлопчиків, особливо підлітків, нерідко виникають труднощі в навчанні у перші місяці після втрати (хоча зовсім не обов'язково, щоб у дітей, які переживають горе, з'являлися проблеми в навчанні).

У підлітків горювання може спричинити регресію на більш ранню, більш залежну стадію розвитку. Емоції можуть придушуватися, виражаючись у проявах байдужості або відсутності почуттів. У пошуках любові й афекту можливі незрілі сексуальні стосунки.

Деякі підлітки починають лінуватися, проявляти делінквентну поведінку, влаштовувати дрібні крадіжки як протест проти глибоких змін у родині. Найчастіше таке зустрічається в дівчаток- підлітків, які втратили матерів. Інші занурюються в себе, стають самокритичними й тихими. Багато підлітків горюють, плачуть, залишаючись наодинці у своїх кімнатах, а в соціумі намагаються здаватися бадьорими й сильними. Щоб зменшити біль, дехто з підлітків вдається до саморуйнівної поведінки — алкоголю або наркотиків. Реакція на страх смерті може спонукати дітей до небезпечних змін у їхньому житті. Конфронтуючи зі смертю, вони намагаються подолати свої страхи та продемонструвати контроль над смертністю. Деякі діти беруть на себе батьківську роль, а разом із нею й важку відповідальність; вони різко дорослішають, не дозволяють собі горювати.

Стадії горювання — це наступний етап, який важливо діагностувати.

Стадії горювання за Kubler-Кон:

- шок і заперечення (німота, зневіра, смерть не сприймається як факт реальності, не усвідомлюється);
- злість («Чому це сталося зі мною?»), торги з Богом («Якби...»), гнів на всіх, хто живий; гнів на померлого за те, що покинув);
- депресія (біль, провина, порожнеча, сум, розумова «жуйка»);
- прийняття (від інтелектуального до емоційного);
- рішення й реорганізація (людина формує нові патерни (англ. pattern — зразок, шаблон, система) у своєму житті, з'являється можливість емоційного внеску в соціальний світ).

ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕБІГУ ПРОЦЕСУ СКОРБОТИ В ДІТЕЙ

(за У. Нагера)

Низька толерантність до гострого болю й тривалого процесу горювання.

У людей зазвичай обмежена здатність витримувати гострий біль, а в дітей ця здатність іще нижча. Вольфенштейн писала про те, що «для дітей характерний короткотривалий сум». Цей короткий період суму (який можна розглядати як більшу гнучкість і рухливість уваги й інтересів у дитини, засновану на її допитливості й енергії) можна спостерігати в різноманітних формах. Вольфенштейн (1965) описувала, як діти у віці від латентного до підліткового не можуть довго витримувати сильне страждання, у них швидко з'являються протилежні думки й почуття.

Різні вікові способи реагування на втрату часто ведуть до конфліктів і непорозумінь у родині. Дорослий не може зрозуміти гадану відсутність почуттів у дитини. Мати, яка сумує за померлим батьком, докоряє дитині, котрій страждає від стримування афекту, за те, що його очі залишаються сухими.

Ідеалізація померлого та обезцінювання дорослого вихователя

Діти можуть вважати, що всі обмеження й вимоги їм пред'являються тільки тому, що «вона» або «він» — не їхня справжня мати (батько), або що всі «неприємності» через те, що їх насправді не люблять, бо вони — не рідні діти. Рідні мати або батько були б кращими, терплячішими, більше б розуміли. Іншими словами, у психіці дитини існує «схильність» до ідеалізації померлих батьків і тенденція розщеплювати амбівалентні почуття на позитивні, ті, що ідеалізують померлого, й негативні, спрямовані на того, хто заміщає батька.

Втрата, ускладнена сепарацією від знайомих об'єктів і оточення

Різні автори пропонують описи спостережень за дітьми, які не тільки пережили втрату значимого об'єкта, але і в той же час потрапили в незнайоме середовище, до чужих людей, а інколи ще й отримали додатковий стрес від медичних маніпуляцій. Нагера вважає, що спостерігається тенденція недооцінювати потребу сталості перцептивного досвіду й середовища для людської істоти, особливо для дитини. Для емоційного благополуччя важливі знайоме оточення й об'єкти, знайомі речі (кімната, іграшки тощо), звуки. Можна зробити висновок, що розлучення з домішкою і знайомим оточенням є для дітей додатковим стресом.

Мислительні процеси і реакції на втрату в дитини

Здатність до абстрактного мислення формується повільно й дуже поступово. Розумові процеси дитини носять конкретний характер. Барнс (1964) описав багато випадків конкретизації розумових процесів. Так, наприклад, дівчинка не хотіла одягати сукню, яку вона раніше любила, після того, як її кузини почали наполегливо стверджувати, що її померла мама стала тепер небесним ангелом. Сукня була куплена її матір'ю й називалася «костюм янголятка».

Як вважає Барнс, тривога, викликана синонімічністю ангелів і смерті, змусила дитину відмовитися носити сукню.

ЯК ДОПОМОГТИ ДІТЯМ ПЕРЕЖИТИ СКОРБОТУ

Діти потребують:

- відповідної віку фактичної інформації;
- ясних, відкритих пояснень, які, можливо, потрібно повторити не один раз;
- присутності дорослих, здатних проявляти свої почуття;

- можливості неодноразово ставити запитання;
- допомоги у вираженні своїх почуттів — через розмову, гру, малювання;
- порад, як реагувати на запитання інших дітей і на прояви співчуття дорослих;
- відпочинку від перебування в товаристві скорботних родичів;
- загальної підтримки;
- допомоги у випадку інших втрат;
- знайомої обстановки, щоб відновити почуття, що все нормально.

Дітям також потрібні регулярні запевнення в тому, що:

- смерть не була їхньою провиною;
- вони бажані й улюблені;
- життя триває і не завжди буде таким сумним;
- почуття злості й суму - складові частини скорботи;
- члени родини, які залишилися, здорові й, напевно, не вмруть до старості.

Корисно:

- пам'ятати, що діти майже завжди розуміють більше, ніж ми думаємо;
- розуміти, що діти зчитують емоційні стани оточуючих, мову тіла й інколи чують обривки розмов;
- включати дітей у процес скорботи сім'ї;
- розуміти, що діти і втрату, і смерть переживають у різних площинах;
- давати дітям можливість робити свої внески у життя родини;
- заохочувати їх до «прощання», дозволяти бачити тіло, бути на похоронах, відвідувати могилу, якщо вони попередньо підготовлені;
- говорити про померлу людину;
- згадувати її й у наступні роки — у річниці й важливі дні;
- переконати, що ви не зникнете раптово, а якщо буде потрібно кудись поїхати, то докладно поясните дитині;
- розуміти, що погана поведінка — це симптом переплутаних емоцій;
- приймати дітей;
- дозволяти їм робити свої внески;
- говорити дітям, що ви в них цінуєте, це зміцнить їхню життєстійкість і самоцінність;
- запропонувати їм щось особливе, про що можна було б турбуватися, наприклад, свійську тварину;
- дозволити радіти.

Що перешкоджає дитячій скорботі:

- батько або опікун, який не здатний горювати;
- батьківська нездатність переносити болючі спогади;
- батьки, які перебувають у стані скорботи;

- недолік постійної батьківської турботи, нестабільна сімейна обстановка;
- страхи, що батьки вразливі, та бажання їх захистити;
- тривога щодо власної безпеки (наприклад, батько помер самотнім);
- почуття зняквовілості, провини, нерозуміння їхньої власної ролі в тому, що сталося;
- амбівалентні почуття до померлого — можливо, батько ображав або був надмірно строгий; одержував дуже багато уваги до смерті — з'являється проблема дитячих ревнощів;
- неможливість розділити почуття — відсутність дорослого, який симпатизував би, педагога або друга;
- недоречна передача ролей — «ти тепер старший у родині»;
- необхідність відповідати батьківським очікуванням стосовно померлої дитини;
- інші втрати — нестача грошей, переїзд, зміна навчального закладу, друзів.

БАТЬКІВСЬКА ПРИСУТНІСТЬ У ЖИТТІ ДИТИНИ

Що ж робити, якщо дитина переживає горе?

Бути поруч. Іноді просто фізично бути поруч. Взяти за руку, обійняти, витерти сльози, може, разом поплакати, посумувати, а потім знайти сили, щоб жити. Не повчати і не жаліти, а співчувати! Відчуваєте різницю? Співчувати — значить розділяти, розуміти і приймати почуття іншого. Для цього важливо пам'ятати себе маленького. Пам'ятати, як важливо в дитинстві знати: мене люблять, про мене піклуються, я потрібний своїм батькам. Якщо ви зможете дати це своїй дитині — значить ви «навчите її ловити рибу». Вона почуватиметься сильною, унікальною, цієї сили їй вистачить на все життя.

Часто для дитини найважливіша наша внутрішня присутність у її житті: якщо дитина росте в атмосфері любові і довіри (не плутати з розпещеністю і вседозволеністю), знає, що батьки — надійні, вірні дорослі, саме в них можна й потрібно знайти співчуття, розуміння й підтримку, тоді навіть у найважчій ситуації їй допоможуть той внутрішній стрижень і міцність духу, що закладаються в родині. Вона сама зможе «ловити рибу».

Де шукати допомогу?

Допомога може прийти звідусіль. Шукати допомогу в складній ситуації буде людина зріла, відповідальна; скаржитися, злитися, «ховати голову в пісок» — незріла. Не соромтеся просити допомоги. Звертайтеся до мудрих людей, до своїх батьків, до психологів, психотерапевтів. Якщо ви людина віруюча — шукайте підтримки у священників. Допомогу можна знайти в різних місцях. Не варто робити інше: займатися «самодіяльністю», якщо немає потрібного досвіду і знань, та пускати все на самоплив — «якось

минеться». А раптом не минеться? А дитина поряд чекає, їй допомога потрібна зараз, а не через півроку, коли в неї вже сформується постстресовий синдром. Адже ж кажуть: «Гарна ложка до обіду». Все потрібно робити вчасно. І ще. Здавалося б, прописні істини: людині може допомогти інша людина. Не гарна табличка на дверях із переліком звань і регалій, не влучна реклама «Результат із першого сеансу». Живій людині у складній життєвій ситуації може допомогти інша жива людина, в якій є знання й досвід. Не можна нічого не робити і сподіватися, що «саме пройде».

Дуже багато дорослих людей не справляються зі стресом, психічними проблемами, тому що в дитинстві не одержали кваліфікованої допомоги у складній ситуації. Дитячі травми треба проробити й залишити в минулому. Є такий закон: розділена радість збільшується удвоє, а розділене горе зменшується вполовину.

Ми, дорослі, намагаємося вберегти наших дітей від переживання важких почуттів: «Вони ще діти!». Часто при цьому забуваємо, що «благими намірами вимощена дорога...» — самі знаєте куди.

Ми, дорослі, хочемо, щоб наші діти не знали горя і незгод, намагаємося «хмари розвести руками». Як би ми не любили наших дітей, не зможемо завжди бути з ними поруч. Колись ми підемо з їхнього життя, а вони, взявши батьківську естафету, вкладатимуть душу у своїх дітей. Батьківський обов'язок — віддавати себе, а ні очікувати подяки від дітей. Батьківська любов означає: я навчу свою дитину бути сильною й витривалою. Своім власним прикладом покажу, як гідно поводитися у важкій ситуації. Як пережити горе й не зламатися, а випрямитися і знайти ресурси для подальшого життя, нового й прекрасного.

Пам'ятаєте відому притчу: важливіше не давати щоразу рибу, а дати вудку і навчити ловити рибу. Це теж про батьківський обов'язок.

Кожен проживає власне життя. Завдання батьків — уникнути крайностей: не ховати своє чадо від світу, але й не кидати одне «у безодню життєвого моря», не залишати без підтримки.»

У ситуації втрати близької для дитини людини постає складне запитання: як їй про це сказати і що вдіяти? Проте не менш важливим є розуміння того, чого не слід говорити та робити у хвилини горя, і як неправильні слова, сказані під час болючого емоційного переживання, можуть спровокувати невротичні стани та реакції дитини.

ВТРАТА БЛИЗЬКОЇ ЛЮДИНИ:

«НЕПРАВИЛЬНІ» ТА ПРАВИЛЬНІ СЛОВА

Душевне відновлення після смерті близької для дитини людини може тривати доволі довго. Дитина відновлюється швидше, якщо люди, які про

неї піклуються, вміють надати їй підтримку завжди готові її вислухати, прийняти почуття, задовольнити потреби, знають, як втішити і заспокоїти. Замовчування, приховування, «неправильні» слова можуть в майбутньому спровокувати в дитини невротичні реакції та поведінку. Тому дуже важливо бути з нею максимально відвертими, відкритими і доступними для обговорення запитань, пов'язаних із смертю близьких людей.

Пояснення дитині обставин смерті

Найпростішим у ситуації переживання горя дорослі здебільшого вважають пояснення обставин смерті. Проте саме слова, якими пояснюють дитині, як близька їй людина пішла з життя, спричиняють найбільш негативний вплив. Отже, яких слів варто уникати, щоб не спричинити в дитини формування страху смерті, який може мати різні прояви.

Страх сну

Часто дорослі, не знаючи, як пояснити дитині, що хтось із рідних помер, кажуть: «Він заснув назавжди». Дитина до восьми або дев'яти років мислить буквально. Вона може зрозуміти суть такого висловлювання по-своєму. Через це надалі в неї може розвинутися невротичний страх, пов'язаний з процесами засинання та сну.

Страх поїздок, подорожей

Також дорослі часто використовують поширений вислів на кшталт «Мама поїхала далеко-далеко, у відрядження (подорож)». Згодом страх подорожей або будь-який від'їзд із дому (наприклад, до оздоровчого табору на екскурсію тощо) може провокувати появу в дитини тривожності. Вона може назавжди втратити бажання мандрувати або кудись виїжджати. І навіть ставши дорослою, несвідомо боїтиметься переїздів.

Страх захворювань, лікування

Не слід говорити дитині: «Тато був хворий і тому помер». Потрібно якомога переконливіше розповісти і підтвердити, що тато був дуже хворий, ліки йому не допомогли, тому що хвороба була занадто тяжкою. Окрім того, обов'язково пояснити, що справді існують дуже складні захворювання, але це не означає, що захворіти рівнозначно померти. Інакше в дитини назавжди може розвинутися невротичний страх будь-яких хвороб.

Страх травм

«Мама померла внаслідок нещасного випадку», — такі слова можуть назавжди «зупинити» дитину у вияві рухової активності та змусити її

обмежувати себе в потенційно травматичних діях. Усі діти є надзвичайно рухливими та активними і час від часу із ними щось трапляється. Проте це не означає, що подібні ситуації обов'язково мають смертельний фінал. Навпаки, потрібно пояснити дитині, що саме сталося із мамою. Нехай вона усвідомлює, що той конкретний нещасний випадок був фатальним, хоча зазвичай травми і госпіталізація не закінчуються смертю.

Релігійний страх

Віруючі дорослі доволі часто втішають дитину такими словами: «Бог так любив твого братика, що узяв його до себе на небеса. Він був дуже хорошим хлопчиком». Через деякий час дитина може почати погано поводитися, тому що боїтиметься потрапити до Бога на небо. У подібній ситуації ліпше сказати так: «Тепер твій братик солодко спить. Настане час і Бог попіклується про нього».

ПІДТРИМКА ДИТИНИ, ЯКА ВТРАТИЛА БАТЬКІВ ЧЕРЕЗ СУЇЦИД

Окремою важливою проблемою є підтримка дорослими дитини, батьки якої вчинили самогубство. Така дитина вірить у свою причетність до нещастя або вважає себе винною в тому, що не врятувала загиблого. Завдяки несвідомій ідентифікації втрата одного з батьків через суїцид може стати причиною виникнення суїцидальних думок у самої дитини. Вона почувається покинутою й обманутою, думає, що дорослий до неї байдуже ставився. У підлітковому віці дитина стає тривожною, бо може вважати, що схильність до суїциду може бути успадкована. Саме тому дорослі повинні спілкуватися з дитиною про її тривожність, уявлення та погляди, щоб запобігти появі роздумів про самогубство. Допомога практичного психолога необхідна в тому разі, якщо дитина розмовляє і поводить себе не так, як зазвичай, наприклад: змінює звичне харчування, уникає зустрічей із друзями, відмовляється від своїх захоплень або роздає улюблені речі. Важливо вчасно виявити самозвинувачення такої дитини.

Як це не прикро, часто дорослі приховують від дитини обставини, пов'язані з самогубством когось із батьків. Натомість досвід свідчить про те, що здебільшого дитина знає і розуміє все ліпше, ніж показує це дорослим. Часто вона збирає відомості з випадкових розмов або запитує в друзів, у присутності яких батьки обговорювали самогубство.

Після суїцидального випадку рідні можуть примушувати дитину забути побачене, оскільки вони прагнуть вберегти її від переживань. Дитину переконують, що вона помилилася, і що самогубство було нещасним випадком або пояснюють все хворобою. Найгірший варіант — над

дитиною кепкують, кажучи, що вона усе вигадала. Подібне ставлення до дитини може стати причиною виникнення в неї серйозних психічних проблем. Дитина має дізнаватися про страшні речі від близьких дорослих, інакше вона втратить довіру до них. Якщо той із батьків, хто залишився, не говорить дитині правди, вона постійно перебуває в стані неспокою, хвилюючись, що правда випадково впливе назовні або що інші дорослі теж замислили самогубство. Якщо після суїциду когось із батьків дитину оточують «рятівною» брехнею, надалі вона стикатиметься з труднощами. Зате коли дитині чесно розповідають про обставини, пов'язані з самогубством, то вона починає разом із дорослими шукати відповіді на запитання, які в неї виникли. Отримані правдиві відповіді та поради допомагають їм разом долати будь-які життєві обставини.

Іноді дитина цікавиться, яка доля чекає на неї в разі смерті обох її батьків. У такій ситуації можна їй повідомити, що батьки планують призначити опікуна, який буде піклуватися про дитину, якщо їх не стане. Водночас обов'язково потрібно запевнити дитину в тому, що на їхню думку, нічого подібного не станеться.

Не варто говорити дитині після втрати щось на кшталт: «Ти тепер дорослий. Ти повинен бути сильним». Такі слова можуть стати поштовхом до того, що дитина почне стримувати свої почуття, боїтиметься висловити горе і, як наслідок, «завмре» в ньому. У майбутньому це, безумовно, спричинить невротичні реакції. Однак не менш важливо — не примушувати дитину виражати емоції, якщо вона до цього не готова.

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ДИТИНІ, ЯКА ПЕРЕЖИЛА ГОРЕ

Практичному психологу, який прагне підтримати дитину що пережила втрату першими спадають на думку слова «Мені зрозумілі твої почуття». Проте цю, ніби безневинну фразу висловлену з найліпшими намірами, дитина може зустріти вороже. Це пов'язано з тим, що вона переживає свою втрату як унікальну і відчуває, що подібні слова «знецінюють» її горе. Доцільніше, щоб психолог почав бесіду зі слів «Я чув, що твій тато помер». Подібне висловлювання «фіксує» ситуацію. Також слід вживати слово «помер» у прямому значенні, відмовитися від евфемізмів на кшталт «пішов», «покинув» тощо.

Під час розмови психологу слід бути відкритим до дитячих переживань, сприймати будь-які почуття, співпереживати замість того, щоб давати поради, як дитині впоратися із втратою. Варто уникати будь-яких оцінок, моралізаторських суджень чи повчань. Головне — допомогти дитині зрозуміти, що всі її емоції є нормальними.

Також практичному психологу потрібно бути щирим під час спілкування, висловити своє співчуття, не приховувати емоції, запропонувати підтримку. Це можна зробити за допомогою таких слів: «Мені прикро, що це сталося», «Не знаю, що сказати, але я хочу, щоб ти знав, що я переживаю разом із тобою», «Скажи, що я можу для тебе зробити?».

Для дитини, яка пережила втрату близької людини, важливо, щоб з нею поруч був хтось із дорослих. Навіть якщо дорослому нема чого сказати, нема чим її втішити. Навіть його присутність, тілесний м'який контакт можуть допомогти підтримати, розрадити дитину в горі.