

Könyvespolc

Gyermekek gyásza

(Részlet Judy Tatelbaum: **Bátorság a gyászhoz** című könyvéből)

Eda LeShan, nevelő és több tanulmány szerzője írja: „A gyermek mindent kibír, feltéve, hogy az igazat mondják neki, és megengedik, hogy megossza szeretteivel azokat az emberi érzelmeket, amelyek természetesek szenvedés közben.” Azonban legtöbbünk számára elviselhetetlen feladat egy gyereket szembeállítani a halál borzalmas valóságával. Saját halálfélelmünk és haláhtagadásunk, melyek annyira elterjedtek társadalmunkban, gyötrelmesen nehéz feladattá teszik számunkra, hogy becsületesen és nyíltan tudjunk gyerekekkel erről a témáról beszélni. Ennél fogva saját gátlásaink által fosztjuk meg őket attól a lehetőségtől, hogy veszteségükkel és a halállal kapcsolatos gondolataikkal elkezdjenek megbirkózni.

A gyerekekkel szembeni általános magatartásunk szintén akadályoz abban, hogy nyíltak és őszinték legyünk velük. Számunkra is nehéz megérteni és elfogadni a halált – ezért gyakran meggyőzzük magunkat arról, hogy ez olyan dolog, amit ők nem képesek felfogni. Egyfelől tagadjuk, hogy a gyermek egy érző, potenciálisan szenvedő lény, s úgy képzeljük, hogy nem eléggé érett ahhoz, hogy a valódi gyászt át tudja élni; másfelől pedig féltjük és óvni akarjuk a gyász fájdalmától. Nem akarjuk megijeszteni és terhelni őket könnyeinkkel. Lehet, hogy a könnyektől megijednek, de könnyebben fognak gyógyulni, ha őszinték vagyunk hozzájuk. Ők akkor is tudják, vagy legalábbis érzik, hogy valami baj van, ha titkolódzunk előttük. És magányosan még jobban szenvednek.

A gyerekek látszólagos korlátai más módon is megakadályoznak bennünket abban, hogy a halál problémáiról tárgyaljunk velük. Húzódozunk, mert nem tudunk velük a felnőttek módján kommunikálni. Türelmetlenek vagyunk, ha nem képesek kifejezni az érzelmeiket, sőt, ilyenkor hajlamosak vagyunk azt hinni, hogy azok nem is léteznek. Természetesen, az ő korlátolt szókincsük, és olykor gátolt érzelmi reakciójuk jelenthetnek akadályt a meghitt beszélgetésben. De az is előfordul, hogy a gyermek éppen a szókimondásával riasztja el a kevésbé nyílt felnőttet. Ha a gyermek képes kifejezést adni érzelmeinek, az mindenképpen lelki egészségre utal. Bár a gyermekek érzelmei sokszor azonosak a felnőttekével, az ő kifejezőmódjuk defenzívebb, vagy kevésbé világos. Ez a felnőttet esetleg irritálja, vagy aggodalommal tölti el, és megfutamodik saját érzéseinek a feltárása elől. Példa a defenzív típusú reakcióra: „Puff-puff, meghaltál!”, vagy „Nem is szerettem”, vagy egy ideges nevetés. Megpróbál a gyerek másról beszélni, elszalad játszani, amikor a halálhírt meghallja, vagy éppen semmiféle reakciót sem mutat. A felnőtt ilyenkor azzal segít legjobban; ha mindezt nem kommentálja, de ő maga továbbra is nyílt, őszinte és gyengéd marad. Sajnos, az empátiára való képesség szülő és gyermek között stressz állapotban csökken.

Amikor valaki meghal, legjobb, ha egy szülő vagy valaki más közelálló ezt azonnal megmondja a gyerekeknek, szeretettel és mesterkéletlenül. A magyarázat és a szavak legyenek egyszerűek és őszinték. Megoszthatjuk a gyerekekkel saját meggyőződéseinket, kételyeinket és kérdéseinket. Szépitgető behelyettesítések, például, hogy a halott „elment vakációra”, csak ködösítik és tagadják a valóságot.

A gyermeknek szüksége van a gyászolásra, és joga van hozzá. Ha az ő veszteségét nem ismerjük el, vagy elküldjük őt otthonról, amit esetleg még büntetésnek is foghat fel, akkor nem a fájdalmas szituációból mentettük ki, hanem megtagadtuk tőle a gyászoláshoz való

jogát és fokoztuk szenvedését. A gyermek gyászát komplikálja a szülőktől való elszakadás mindig jelenlévő féelme. A szülő elvesztése egy kisgyerek számára komoly veszélyt jelenthet: hogyan lesz meg a gondoskodásuk nélkül? Maga a léte látszik fenyegetve. A gyermekeket tehát biztosítani kell, hogy nem lesznek magukra hagyva, szükségleteikről gondoskodni fognak. Ahogy nőnek, függetlenségük megnövekszik, és kapcsolatokat teremtenek a családon kívül, úgy mérséklődik az elválástól való féelmük. Ez mindannyiunkra áll: féelünk az elszakadástól, amíg egyéniségünk és függetlenségünk meg nem alapozódik.

Bár a gyász jelei a gyereknél nem annyira észrevehetőek, mint a felnőttél, ők is gyászolnak. Sokszor tudat alatt próbálják álcázni érzelmeiket, és védekező reakciójuk tagadásban, látszólagos érzéketlenségben, tréfálkozásban, még pimaszságban is mutatkozhat – ezek bosszanthatják vagy elkeseríthetik a felnőttet. Sokszor ábrándozással kísérik meg tagadni a valóságot. Minél kevesebbet értenek abból, ami körülöttük történik, annál jobban fognak aggódni és féelni, esetleg attól, hogy egy más kedves személyt is elvesztenek, akihez aztán túlzottan fognak ragaszkodni, szinte csüggeni fognak rajta. Vagy saját haláluktól fognak féelni. Szomorúságuk lehet időszakos vagy rövid életű. Egy fontos különbség a felnőtt és a gyermek gyász között, hogy az utóbbi rendszerint nem marad hosszú ideig konzisztensen szomorú. A gyermek sokszor könnyebben fejezi ki magát egy mesén vagy rajzon keresztül, mint szavakban. Ez igen hasznos és hatékony módja lehet konfliktusai feloldásának. A gyerekek mindig megérik, ha nem akarjuk meghallgatni őket, vagy nem akarunk osztozni szomorúságukban. Ilyenkor, hogy kedvünkbe járjanak, eltitkolják érzelmeiket, ami aztán saját magukra káros.

A gyermek néha tapasztatból nem fedi fel érzelmeit. „A már amúgy is felzaklatott szülőt meg akarja óvni a további fájdalomtól és szomorúságtól. Ha a szülő képes a nyíltságra, a gyermeknek is könnyebb lesz feltárni a saját érzéseit és konfliktusait.”

A halálesettel szembeni reakció függ a gyerek korától és érettségi szintjétől. Három-öt éves kora között, Nagy Mária pszichológus szerint, a halált hasonlónak véli az alváshoz, vagy egy utazáshoz, amiből föl lehet ébredni, és vissza lehet térni. Öt-kilenc éves koruk között már több fogalmuk van a gyerekeknek a halál realitásáról, de még nehéz elképzelniük, hogy saját maguk és szeretteik is meg fognak halni. Kilenc-tíz év körül értik meg a halál véglegességét, és ébred fel érdeklődésük a halál biológiai aspektusai iránt. Ugyanekkor kezdik felfogni a halálnak a környezetre, társakra való kihatását, a túlélők veszteségét. Serdülőkorban előfordul a regresszió, amikor a gyermek visszatérhet a halálnak egy korábbi koncepciójához, de gyakoribb, akárcsak felnőtt korban, hogy az élet és halál értelmét kezdi keresni. Minél kevesebb előkészítésben volt része a gyermeknek, annál nehezebb számára a haláleset elfogadása. Egy hirtelen veszteségre magunkat sem tudjuk előkészíteni. De ha a halált elismerjük mindennapos realitásként, a helyett, hogy elkerülnénk a témát, még jóval egy aktuális haláleset előtt elkezdhetjük a gyerek felkészítését. A legtöbb gyerek elég korán szerez valamiféle tapasztalatot a halál jelenségével kapcsolatban – legyen az egy elhullott rovaron, madáron, egy halott mókuson, kutyán vagy macskán keresztül. Ez lehetőséget nyit a felnőtt számára, hogy a gyerekekkel a halálról beszélgessen. A gyerek ilyesfajta kérdéseket tehet föl: Mi a halál? Miért halunk meg? Én is meg fogok halni? És te? Mi történik a halál után? Ha nem kap igaz, őszinte magyarázatot, a gyerek megretten, és a legrosszabbat képzei. Ezeknek a kérdéseknek az elbeszélése, még mielőtt egy súlyos személyes veszteség történik, nemcsak a gyerekeknek ad alkalmat a fogalmak megismerésére, hanem a felnőttnek is arra, hogy erről a nehéz témáról beszélhessen egy aktuális gyász aggodalma és fájdalma nélkül. De lehetséges, hogy mielőtt a gyermeket segíteni tudná, a

szülőnek magának is szüksége van arra, hogy a saját halálról való fogalmait tisztázza és bővítse.

A legfontosabb, hogy a szülő úgy tudjon beszélni a halálról, mint ami a természet rendjéhez tartozik. Ha alkalom kínálkozik, gyerek és szülő eltemethetnek együtt egy kimúlt állatot. Ez arra serkentheti a gyereket, hogy számba vegye a meghalás különböző jelenségeit. Mint gyerek, akkor értettem meg a halál véglegességét, amikor sikertelenül próbáltam kiásni egy régen eltemetett kanárit.

Másképpen szükséges megközelíteni a hirtelen halálesetet az olyantól, ami hosszadalmas betegség után következik be. A gyerekek ugyanúgy, mint a felnőttek, amikor először hallják a halálhírt, megdöbbennek, és nem tudják elhinni. Előkészítéssel a megdöbbenést és a veszteség okozta sokkhatást lehetséges csökkenteni. Nem szabad eltitkolni a gyerek elől, ha egy szeretett személy haldoklik, mert ez megakadályozza őket abban, hogy a haldoklóval való kapcsolatuk folyamatosan módosulhasson, és megnöveli a sokkot, amikor a beáll a halál. Mennyi olyan felnőttel találkoztam pszichoterápiás gyakorlatom alatt, akik még mindig szenvedtek a fájdalomtól, amit gyerekkorukban egy szeretett szülő vagy nagyszülő váratlan elvesztése okozott, mert óvási szándékból eltitkolták előlük a betegséget és a várható halált!

A részvétel a haldoklási folyamatban mindkét fél számára felemelő élmény lehet. Egy gyermek nagy segítségére lehet a haldoklónak, amint körülveszi szeretetével. Ugyanakkor osztozás a haldokló tapasztalataiban, és alkalom az érzelmeik kölcsönös kifejezésére, amely a gyermeknek is segítség, különben talán befejezetlen, elintézetlen ügyük marad. Még ha esetleg úgy is tűnik, hogy a gyermek nem ismeri el, vagy nem látszik megérteni a haldoklás tényét, a nyíltság és őszinteség megnöveli az esélyét, hogy a továbbiakban sikeresen gyászoljon, és könnyebben elfogadja a veszteséget.

A titkolásnak, ha védő szándékkal történik is, súlyos következményei lehetnek. A téma elkerülésétől, a hallgatástól, tagadástól és szépítgetésektől a gyermek mélyen tud szenvedni. A túl óvott gyermek könnyen megfélemlítődik. A tizenkét éves Tim édesanyja hónapokon keresztül beteg volt, mielőtt meghalt, de Timet biztosították, hogy meg fog gyógyulni. Tim ezután sok éven keresztül betegség és halálfélelemtől szenvedett, és megdöbbenése, veszteségérzete és apja elleni haragja végigkísérte őt serdülő évein. Ellentétes ezzel Carol esete, aki tudott apja betegségéről és várható haláláról. Most, amint felnőtt, ő úgy érzi, hogy még akkor, gyermekkorában felfogta a valóságot és veszteségérzete feloldódott. Amikor Rita férje szívrohamban meghalt, ő megengedte két kisfiának, akik csak öt- és hétévesek voltak, hogy megnézzék édesapjukat, és hogy hármában együtt gyászoljanak. Mindkét kisfiú felfogta, és hamarabb elfogadta a történetet, mint édesanyjuk!

Gyermekekben könnyű gátlásokat ébreszteni. Néha szégyellnek sírni. Az ilyenfajta jó szándékú, de megfontolatlan „bízgatások”, hogy „Légy bátor”, „Viselkedj férfiasan”, „Légy csendes, jó kislány”, „Ne legyél bögömasina” gátlásokat keltenek a gyerekekben, aki gyakran engedelmeskedik és elfojtja bánatát, saját ártalmára. Ahogy már előbb is mondtam, a gyászolás elsajátított viselkedésforma. A felnőtt támogathatja és segítheti, vagy hátráltathatja a gyermek gyászolási folyamatát, aszerint, hogy hogyan válogatja meg szavait és tanácsait, és hogy milyen viselkedést nyújt példaképpül. Mind a szavak, mind a tettek tanítanak – a gyászban ugyanúgy, mint minden másban. Eda LeShan könyve, „Tanulj meg búcsút mondani” kitűnő olvasmány gyerekek számára.

John Bowlby, az ismert pszichiáter szakértő e témában, három fázist különböztet meg a gyermekek gyászolási folyamatában, melyek hasonlóak a felnőttekéhez. Az első fázist a tiltakozás szakaszának nevezi, amikor a gyermek tagadja a halált, és ellenáll a veszteségérzetnek. A második a „szétesés” szakasza, amikor a gyermek végül is elismeri,

hogyan a kedves halott nem fog visszatérni. A harmadik, gyermekek és felnőttek számára egyaránt, az átalakulás szakasza, amikor elkezdődik a veszteségbe való belenyugvás, és a szeretett halottól való megválás. Ebben a fázisban a gyermek kezdi újraépíteni az életét, de még sérülékeny, és lelki egyensúlya könnyen felborítható. Gyermekek rendszerint rövidebb ideig gyászolnak, mint a felnőttek, hacsak gyászuk nincs elfojtva vagy más módon akadályozva.

George E. Williams, egy orvos, a halálról és haldoklásról írt egy 15 részből álló újságcikksorozatot a San Diego Egyetem támogatásával. Ő e sorozat nyolcadik fejezetében öt szakaszt különböztet meg a gyermek gyászolási folyamatában. A tagadás és izoláltság az első. A második a harag fázisa (ebben a gyermekek nyíltabbak és kevésbé gátlásosak, mint a felnőttek – például váratlanul és megmagyarázhatatlanul az életben maradt szülő vagy egy testvér ellen fordulnak, vagy éppen a halott szülő ellen). A harmadik az alkudozás szakasza, amikor megpróbálják megváltoztatni a valóságot, például azzal, hogy megígérik, jók lesznek. A negyedik fázisban, a depresszióban, a gyermek haragja önmaga ellen fordul. Akárcsak a felnőtteknek, a gyermekeknek is lehetnek álmatlan éjszakáik, rossz álmaik, elveszthetik étvágyukat, lefogyhatnak, szomatikus fájdalmakat érezhetnek. A végsőben, a feloldódás szakaszában, a gyermek végül elfogadja a halált. Ezek a fázisok azonosak a Kübler-Ross által megfigyelttel, melyeken felnőttek mennek keresztül saját halálukkal szembeesítve.

Külön probléma lehet a büntudat, ha a gyermek saját magát érzi felelősnek a veszteségért, talán egy előzetes „rosszalkodása” vagy a halott iránti ambivalens érzelmei miatt. Gyakori komplikációja a szülő iránti gyásznak a gyermek szülővel szembeni ambivalenciája. Miután a gyereknevelésnek természetes velejárója, hogy a szülő gyakran frusztrálja a gyermeket, az is természetes, hogy az időnként gyűlöli a szülőt, esetleg még halálát is kívánja. Ha a szülő meghal, a gyermek könnyen azt hiheti, hogy ő okozta a halálát. Ilyenkor a gyerek büntudatát egy megértő, gyöngéd felnőttnek kell eloszlatnia.

A gyászoló gyermek visszaeshet egy korábbi, problematikus viselkedésformába (regresszió), mint például ágybavizelésbe, raplázásba, ujjszopásba, a felnőttön való csüggésbe. Az ilyen regresszió rendszerint átmeneti. A lelki fájdalom szabad kifejezése megszünteti ezeket a szimptomákat.

Egy hirtelen személyiségváltozás mindig a sikertelen gyászolást jelzi. Ez sokszor az egészen szélsőséges tagadásban jelentkezik, vagy hónapokig tartó beteges borongásban. Az olyan gyerek, aki kényszeresen fantáziál az újra-találkozásról, vagy hónapok multával sem hajlandó elismerni a halál tényét, sikertelenül gyászol. A depressziót, a belső szenvedést mindig nagyon komolyan kell venni gyermekeknél. Jelei lehetnek ennek a folytonos visszahúzódnak, figyelmetlenség, visszatérő gyomor- vagy fejfájás, lidérces álmok, vagy elszigetelődés, a barátok elvesztése agresszivitás vagy visszavonultság miatt.

A gyermek gyorsabban gyógyul, mint a felnőtt. Egyetlen nyílt, őszinte, szeretetteljes beszélgetés is gyakran elég ahhoz, hogy gyásza oldódjék. Ha ez az életben maradt szülőnek túl nehéz, egy másik közel álló személy is tud segíteni. Ha ilyen nincs, akkor a rabbi, a pap, egy megértő tanító vagy tanár, vagy egy hivatásos pszichológus vagy tanácsadó, aki jártas ebben a problémában, segíthet a gyereknek gyászát sikeresen oldani és befejezni.

A serdülőkorúak reakciói hasonlóak lehetnek akár a felnőttekéhez, akár a gyerekekéhez, de mivel rendszerint visszaesnek egy korábbi fejlettségi fokra, inkább a gyerekekéhez hasonlítanak. A serdülők gyászában vannak azonban specifikus vonásai is. A kamaszkor az élelnek fantázia kora. A gyászoló serdülő különösen hajlamos arra, hogy álmodozáson keresztül átírja a valóságot, s ez késlelteti vagy megállítja a gyászolási folyamatot. A komplikációknak egy másik forrása a serdülő speciális helyzete a függőségi viszony és a

függetlenségi állapot között. Ilyenkor felléphet a különválástól, a függetlenségtől való félelem. Mivel a tinédzser érettebbnek tűnik, mint a gyerek, vagy jobban tudja érzelmeit titkolni, ezek sokszor egészségtelenül elfojtódhatnak. Végül, a kamasz félszége és elfogódottsága páratlan. Azt a látszatot keltheti, hogy jobban el van foglalva saját megjelenésével és viselkedésével, mint a veszteségével – ami a valóság elől való menekülésnek egy tökéletes eszköze, de a környezet számára zavaró és bosszantó.

Gyerekek és kamaszok egyaránt nagy lelki válságon esnek át a gyász alatt – nagy szükségük van szeretetre, támogatásra és barátságra. Szükségük van arra, hogy érzelmeiket kifejezhessék, hogy feltehessenek kérdéseket. Néha megtévesztően nyugodtnak hatnak, mialatt nem képesek a megnövekedett vagy megváltozott követelményeknek eleget tenni. Például, az előzőleg zajos gyerekek nehéz most csendben maradni; a zárkózottságot hirtelen nyíltságra váltani. Nem szabad elvárni tőle, hogy felkészületlenül új szerepet töltsön be – a halott szülőét vagy testvérét – ez megfélemlítheti, és súlyosbíthatja fájdalmát. Mint minden gyászolót, a gyermeket is úgy kell tiszteletben tartani, amilyen, nem szabad gyors változásokat kívánni vagy követelni tőle.

A gyászoló szülő, saját nyomorúsága következtében, sokszor nem tud a gyermekkel foglalkozni közvetlenül a haláleset után. Ahelyett, hogy a gyermeket ilyenkor egyedül hagyják, vagy' elküldjék otthonról, jobb, ha egy másik segítőkép felnőtt megmagyarázza neki a helyzetet: „Anyukád most nagyon szomorú és zaklatott, egyedül kell lennie egy ideig, hogy kisírja magát, ezért én leszek veled ma délután. Talán te is szeretnél sírni.” A gyászolás leghatékonyabb eszköze az igaz érzelmek kifejezésre juttatása, és a szülők őszinte reakciói a legalkalmasabbak arra, hogy a gyermeket megtanítsák gyászolni.

A gyermek, akármilyen fiatal, vegyen részt, ha akar, a család által elfogadott gyászszertartásban, rítusok, szokások gyakorlásában. Ez mind jó alkalom a halállal való ismerkedésre, s ugyanakkor megnyilvánulása a családi összetartozásnak. De akarata ellenére soha nem szabad a gyermeket részvételre kényszeríteni, még akkor se, ha a felnőtt szerint ez jót tenne neki. Bizonyos rítusok, például a halott megcsókolása, félelmetes lehet a gyermek számára. Más szokások viszont, például a halott megtekintése a nyitott koporsóban, segíthet a valóságot elfogadni gyermeknek és felnőttnek egyaránt. Ha nem tudjuk eldönteni, hogy mi lenne a legjobb, mondjuk el a gyerekeknek, hogy mi fog történni, és bizzuk rá a választást.

Összefoglalva: a gyermeket, ugyanúgy, mint a felnőttet, őszinteséggel, gyengédséggel, és reakcióinak, viselkedésének elfogadásával segíthetjük legjobban. Bár viselkedése sokszor védekező, a gyermek gyászol, és segítségre van szüksége, hogy ezt sikeresen befejezze. Ha megkapja a szükséges segítséget, rendszerint hamarabb gyógyul, mint a felnőtt.

*(Judy Tatelbaum könyvét a PONT Kiadó tervezi megjelentetni.)
Fordította: Jámbor Katalin*