

Rodina po ztrátě dítěte - PhDr. Ilona Špaňhelová

Úvodní slovo

V české společnosti se o smrti moc nemluví. Pro někoho je to tabu, o kterém se mluvit „nesluší“, pro někoho je to tak náročné téma, že mají obavu o něm mluvit. Smrt vlastního dítěte je pro většinu lidí nepředstavitelná, přestože ročně umírá v České republice kolem 900 dětí do 19 let. Odchod dítěte v jakémkoliv věku, ať už rychlý, tragický, nebo postupný, po dlouhé nemoci, je vždy spojen s nesmírnou bolestí, která ovlivní další životy všech nejbližších.

Touto brožurkou chceme oslovit vás rodiče, kteří se s touto událostí vyrovnáváte.

Chceme vám zároveň přiblížit, jak spolu s Vámi bolest prožívají i vaši nejbližší, vaše další děti, prarodiče a přátelé.

Vyrovnáváte se s tím, že Vaše dítě odešlo a vy zůstáváte a musíte žít dál.

Nechceme na sebe brát tíhu a bolest, kterou mnozí prožíváte. Jistě se shodneme, že to není možné. Chceme se zamyslet nad tím, co všechno se v tak náročné situaci stane s člověkem, co všechno si může prožít on sám a co si možná prožívají jeho nejbližší. Jaké jsou možné cesty k tomu, aby člověk tuto náročnou situaci přijal a žil dál plnohodnotný a aktivní život.

Zásah do rodiny jako celku

Každá náročná situace, kterou rodina prožívá, se do jejího fungování a do komunikace mezi nejbližšími nějakým způsobem zapíše.

V mnoha případech se stane, že tato zkušenost nejbližší stmelí, přestože v těch prvních chvílích, dnech i týdnech, chcete být sami, chcete si sami prožít svou bolest, své zoufalství, vyplakat se, zbavit se výčitek. Tento čas je pro Vás velmi cenný, ale je jen na Vás, jak dokážete odhadnout jeho správnou délku. Pokud svůj žal prožíváte nějakou krátkou dobu (jistě se shodneme, že nelze toto období vyčíslit dny, u každého člověka to je jiné), vnímá i Váš protějšek nebo další děti v rodině, že je to přirozené. Pokud toto období bude příliš dlouhé, může se stát, že Vás vzdálí od partnera tak, že už ztratíte zájem být dále spolu.

Velkou roli hrají vzájemné výčitky a obviňování. Je to něco, čemu byste se měli v každém případě vyhnout, protože to je začátek konce Vašeho vztahu.

Zkusme si popsat různé situace, které jste možná prožili právě Vy:

a/ dítě zemřelo náhle a tragicky nebo po krátké nemoci

Jaké jsou Vaše pocity, jak skutečnost prožíváte?

Jsou to nejdříve

- otřes
- zoufalství
- beznaděj
- nevěříte dané skutečnosti
- vztek

A následuje:

- smutek
- žal
- prázdnota
- život pro Vás ztrácí smysl

Většina těchto pocitů pramení z toho, že se jste se dostali do tragické situace, kterou jste nepředpokládali, netušili. Z minuty na minutu se změnil Váš život. Ztratili jste milovaného člověka a musíte žít dál bez něho. Všechny pocity, které prožíváte, jsou velmi bolestné.

I když se Vám vaše okolí snaží velmi pomáhat, zvládnutí všech emocí záleží většinou jen na Vás.

b/ dítě zemřelo po dlouhé nemoci, po vyčerpávajícím boji s nevléčitelnou chorobou.

Pokud Vaše dítě zemřelo po dlouhé nemoci, prožíváte podobné pocity jako rodiče, kterému dítě zemřelo nečekaně a rychle. Možná Vás trápí méně výčitek, že jste pro své dítě neudělali dost dobrého, protože jste v době nemoci byli se svým dítětem stále, starali jste se o něj, všechno jste s ním mnohem niterněji prožívali a tudíž mezi Vámi vzniklo velmi silné pouto. Na druhou stranu v sobě ale nesete pocity, že Vaše dítě prožívalo bolesti, spojené s náročnou léčbou a psychická trápení a vy jste mu nemohli nijak pomoci.

Mnohdy se v průběhu měsíců nebo let, kdy se staráte o nemocné dítě, spousta věcí změní. Maminky přestávají chodit do práce a starají se o dítě. Tatínkové a další děti v rodině se musí přizpůsobit nové situaci. Manželský svazek se teď buduje na jiné úrovni. Společně strávený čas je daleko kratší než dřív. Chod domácnosti, ale především trvalost a hloubka vztahu mezi Vámi jsou podrobeny velké zkoušce. Mnohé manželské páry tato zkušenost stmelila. Některé manželské páry pod tíhou těchto událostí nevydržely.

c/ rozdíl v pocitech rodičů, pokud jim zemře velmi malé dítě nebo téměř dospělé.

Prožitek nebo citové prožitky jsou u každé ztráty nejbližšího stejné. Samozřejmě že síla nebo intenzita tohoto každého prožitku může být jiná. Pokud se jste se těšili na miminko, chystali mu výbavu a po např. týdenní péči v porodnici vám miminko zemřelo, je to šok. Z toho, na co jste se tak těšili, není nic. Jen několik bolestných vzpomínek.

Pokud vám zemřelo dítě mladšího školního věku (8 – 9 let), opustil Vás někdo, kdo Vás velmi potřeboval, komu bylo zapotřebí být nablízku, starat se o něj, číst mu pohádku. Vkládali jste spousta očekávání do jeho života, které jsou najednou pryč.

Zemřelo-li vám dítě v pubertě, odešlo ve chvíli, kdy se po vaší výchově a péči začalo osamostatňovat. Mělo už své plány a představy o životě a těšilo se na to „být dospělý“. Tyto myšlenky Vás budou provázet při všech vzpomínkách.

Prožitek z jakékoli smrti nejbližšího je však stejný, je vždy vnímán jako obrovská ztráta.

S touto ztrátou se musíte naučit žít. Jak to zvládnete, záleží na vaší vnitřní síle a vůli, vrozených psychických dispozicích a zdraví a v neposlední řadě i na pomoci vašich nejbližších.

Žena - Matka

Jak už bylo řečeno výše, na to jak reagujeme a prožíváme smrt milovaného člověka má vliv spousta faktorů. Mezi ně patří vrozený temperament a povaha. Jinak se bude chovat žena, která má sklony k úzkostem a depresím a jinak žena, která je od přírody spíše optimisticky založená.

Podle různých studií mezi typické reakce na zármutek, jak postupně přicházejí, patří:

odmítání uvěřit dané skutečnosti – šok z toho, co se stalo (má jistě různou intenzitu)

- zaujatost – touha, aby se zemřelé dítě opět vrátilo, člověk truchlí, nedovede se soustředit na nic jiného
- popření – někdy se chováte tak, jako by se nic nestalo. Tato reakce bývá typická právě pro ženy. Například uklízíte pokoj, jako by se Vaše dítě mělo vrátit například z tábora nebo z prázdnin u babičky.
- hněv a pocit nespravedlnosti – velmi intenzivní emoce, kdy se zlobíte, že se to stalo právě Vám. Máte vztek mnohdy i na své okolí. Pocit, že Vám nikdo nerozumí, protože si nikdo neprožil to, co Vy.

- pocity viny – vracíte se ke smrti dítěte a stále dokola probíráte a zjišťujete, co jste udělaly špatně, co jste mohly udělat jinak.
- přijetí ztráty – prožíváte stesk a lítost. Berete tuto situaci jako fakt, často s tím vědomím, že daná situace se pro Vás stává zkušeností v životě. Začínáte mít jiný pohled na svět, na starosti, na události, které se kolem něj dějí. Uznáváte jiné hodnoty a jiné priority ve svém životě.

Naprosto normální je tyto pocity prožívat přibližně jeden až dva roky. Poté většinou nastává přijetí nezvratné skutečnosti . V tomto období byste měly být schopny vzpomínat na hezké chvíle, které jste spolu s dítětem prožily, aniž byste pociťovaly negativní emoce a uvědomit si, co krásného Vám dítě za svůj i když krátký, ale určitě ne zbytečný, život přineslo.

Bylo by velmi nespravedlivé na něj vzpomínat jen smutně a litovat jeho života.

Je v těchto pocitech něco speciálního u Vás jako u ženy? Ve většině případů je to právě matka, která prožívá s dítětem větší část života v porovnání s otcem. Jako první slyšela jeho první křik a jako první se většinou dozvídá zprávu o jeho smrti.

I když máte v prvních chvílích tendenci zvládnout vše sama s pocitem, že Vás nikdo nechápe a nikdo Vám nemůže pomoci, postupem času na rozdíl od mužů máte potřebu vyprávět a sdělovat svoje pocity někomu blízkému. Je to asi nejkritičtější doba pro vztah muže a ženy.

Muž – otec

Muži – často jste charakterizováni tím, že neprožíváte tolik emocí jako ženy. S tímto názorem určitě nelze souhlasit. Máte své emoce, prožíváte je. V některých případech je však nosíte v sobě a „dusíte“ se jimi. Věřte, že pokud je „pustíte ven“, velmi se vám uleví.

Je to stará a dobrá pravda, která vždycky funguje. Pokud jste schopni projevit před ženou své emoce, je to velkým přínosem pro budoucnost vztahu. Žena to nikdy nechápe jako projev slabosti nebo selhání. Zkuste najít způsob, jak pocity, které jsou u vás stejně silné jako u ženy, ventilovat a podělit se o ně. Plačte, mluvte, pracujte. Nemějte ženě za zlé, že vše každému vypráví, že každou chvíli propadá hlasitému zoufalství a snaží se s vámi jakkoliv komunikovat , někdy stále dokola o stejných věcech.

Často se stává, že u tragických smrtí dětí, zejména autonehod, bývá otec přítomen.

Je velmi těžké zbavit se výčitek a nemyslet na to, co by bylo, kdyby...

Tady velmi záleží na okolí a zejména na ženě, která by nikdy neměla tyto výčitky přehlížet nebo dokonce posilovat.

Sourozenec

Jak ztrátu bratra nebo sestry bude prožívat jeho sourozenec, záleží často na jeho povahových vlastnostech, na jeho věku a na věkovém rozdílu, který mezi sourozenci byl a také na tom, jestli sourozenec zůstal jedináčkem, nebo je v rodině více dětí.

Myslete na to, že děti jsou velmi vnímavé k vašemu chování, a proto jejich prožívání ztráty sourozence velmi záleží na vás. Pokud budete zamklí, stále uplakaní nebo hysteričtí, pokud jim na dlouhou dobu rozbouráte zavedený režim, může to mít neblahé důsledky na jejich chování a školní prospěch. Snažte se co nejdříve o zavedení normálního chodu rodiny.

Nechte dětem možnost mluvit o sourozenci, odpovídejte jim klidně na všechny otázky, nevyhýbejte se mluvit o smrti, i když je to pro vás velmi těžké. Připravte je na zvědavé otázky spolužáků. Buďte k nim laskaví a milí. Potřebují vás a potřebují vás takové, jaké vás znají. Zároveň se ale nebojte se projevit své emoce, dítě si toho bude vážit a bude mít pocit, že rodič nic nepředstírá. Někdy se také stává, že sourozenec se chce po smrti svého bratra nebo sestry ve všem podobat jí nebo jemu. Pokud jsou to přirozené prvky – například, že se začne podobně česat nebo začne poslouchat stejnou hudbu, je to normální a přirozené. Zkusme ho ale podpořit v tom, aby zůstal takový, jaký je. On je pro vás jedinečný, tak jak byl pro vás – rodiče – jedinečný jeho bratr nebo sestra.

Pokud v rodině zůstalo jedno dítě, máte někdy snahu nepřiměřeně k němu přilnout, velmi se o něj bojíte. Bývá to problém. Zejména je li toto dítě v pubertálním věku a uvědomuje si vaši přehnanou péči, která mu je na obtíž. Bude se snažit za každou cenu protestovat a bránit, nemějte mu to za zlé a snažte se překonat svůj strach a nechat ho vospět v samostatného člověka.

Prarodiče

Prarodiče dítěte samozřejmě také snášejí špatně smrt svého vnučete. V některých případech se uzavrou do svého zármutku a nechtějí z něho vyjít. Někdy se stává, že prarodiče přenášejí svůj zármutek na své dítě – rodiče. Mohou je i obviňovat s otázkami, zda-li něčemu mohli zabránit a jestli něco nezanedbali. Sami jsou většinou již ve věku, kdy jsou nemocní.

Mnozí prarodiče se také ptají, proč se to stalo tomuto mladému člověku, proč raději nezemřeli oni sami. Záleží vždy na osobnosti prarodiče i na vzájemných vztazích v rodině. Prarodiče by měli vnímat vazbu mezi rodiči, pokud je v jejich silách a pokud chtějí, měli by přispět svojí pomocí a podporou.

Prarodiče, tak jako každý z nejbližší rodiny, by měli reagovat na přítomnost, která je a která se odehrává. Nemá smysl mluvit o věcech „co by jak by“. Tyto věty nikdy nepomohou.

Právě naopak. Mohou přinést další rozrušení, pocit nepochopení a bezmoci. Často následuje izolaci rodičů a přerušování komunikace.

Rodiče, kteří měli jen jedno dítě

Tak jako je pro každého rodiče náročná situace, pokud jeho dítě zemře, tak je možná o to víc náročná tato situace pro rodiče, kteří měli jen jedno dítě.

Pro ně jako kdyby se zastavil čas, jako kdyby přestal svět existovat. Často tito rodiče nemají sílu fungovat, nemají sílu zvednout telefon, nemají sílu mnohdy zařídit každodenní věci.

Jsou touto situací zaskočeni, ohromeni, nechtějí tomu uvěřit.

V mnoha případech se stane, že jeden z páru (podle mé zkušenosti to bývá spíše muž) se uzavře do svého žalu nebo bolu a nechce komunikovat. V některých případech se také nechce dostat do konfrontace s prožitou ztrátou a celou věc po nějaký čas bagatelizuje.

Co hrozí této dvojici?

Může jí hrozit to, že se odcizí. Odcizení pro ně může znamenat, že přestanou mít potřebu se spolu vídat, přestanou mít potřebu spolu mluvit, usmát se na sebe, projevit si vzájemnou náklonnost, lásku a respekt. Nebo se naopak k sobě mnohem více přiblíží. Začnou vnímat jeden druhého tak, že se navzájem potřebují a chtějí si pomoci.

Pokud je to možné, neměli by být oba partneři v dlouhé izolovanosti od okolního světa. Pokud budou chtít, měli by využít i pomoci okolí. Hledat společně, jaká pomoc by byla pro ně vhodná.

V některých případech se jim snad i zdá, že neumějí spolu žít, protože byli tak plní starostí o své dítě, že najednou mají spoustu volného času a možná nevědí, jak ho využít.

Někteří rodiče začínají více pomáhat druhým, kteří jsou možná v podobné situaci jako byli oni sami. K tomu by mělo ale dojít až po čase, až budou mít nějakým způsobem svoje prožitky spojené se ztrátou dítěte vnitřně zpracované. Pak je jejich pomoc vhodná, protože mohou vycházet ze své vlastní zkušenosti.

Přátelé

Samozřejmě, že smrt dítěte zasáhne do určité míry i ty, kteří jsou rodičům nejbližší. Zasáhne to jistě i přátele rodičů.

Někdy tito přátelé nevědí, jak se nejlépe chovat k rodičům, co jim nabídnout, jak o smrti mluvit nebo naopak nemluvit, jak jim dát čas, aby se se smrtí vyrovnali nebo jim naopak nabízet návštěvy a společné akce.

Podle mého názoru je nejuvhodnější (pokud to přítel chce a má na to sílu) být těmto rodičům nablízku. Samozřejmě, že rodiče nemusí chtít mluvit o smrti svého dítěte. Měla by však existovat vždy nastavená ruka k pomoci.

Pomoc v této chvíli spočívá v tom, že se přítel např. telefonicky domluví a přijde na návštěvu a nechá si vyprávět, co rodič chce. Nevyhýbá se této pomoci. Dá rodiči najevo, pokud nyní o tom nechce mluvit, že je připravený dotyčného rodiče vyslechnout, až sám o tom bude chtít mluvit. Myslím, že pro rodiče je to výborná pomoc. Být vstřícný, ale nenutit k vyprávění. Nabídnout, ale rozhodnutí nechat na samotném rodiči. Nevyhýbat se kontaktu.

Samozřejmě záleží i na osobní dispozici tohoto přítele. Možná si prožívá také něco náročného ve svém životě a pak nemá sílu, aby poslouchal všechno to, co se stalo jeho příteli. I toto by měl rodič dítěte, které mu zemřelo, vědět, aby neměl pocit, že se k němu všichni otočili zády.

Smrt je téma, které je pro některé lidi tabu. Pokud o něm začnou mluvit, možná poodhalí svoji třináctou komnatu a bude jim pak lépe.

Zaměstnavatel a kolegové v práci

V předešlé kapitole jsem psala o reakci a pomoci přátel. Bývají to opravdoví přátelé, kteří mají s rodiči blízký vztah, zažili spolu spoustu věcí a jejich zážitky mají pro obě strany cenu.

Samozřejmě v určitou chvíli – dříve nebo později – se rodič vrátí do práce. Mnohdy je velmi těžké pro kolegy vystihnout, jak se zachovat, aby projevili soucítění a vstřícnost, ale jen v takové míře, aby neublížili. Hodně záleží na osobnosti rodiče a schopnosti komunikovat. Vztahům na pracovišti a čistému pracovnímu ovzduší velmi pomůže, pokud rodič nějakou vhodnou formou dá najevo, jak si přeje, aby se k němu ostatní chovali.

Ze strany zaměstnavatele je vhodné, aby si promluvil krátce s rodičem a vyjádřil mu nefalšovanou podporu. Je také vhodné, aby mu nějakou krátkou dobu nedával náročné úkoly. Rodič, pokud se vrací po této zkušenosti se smrtí svého dítěte zpět do práce, není plně soustředěn na práci, má často své myšlenky jinde.

Je však nezbytné, aby se po čase (u každého člověka je tento čas jiný) začal plně věnovat své práci. Pokud je například ve vedoucí pozici, měl by začít zase po nějaké době zastávat podobné úkoly, na jaké byl zvyklý. Jednak si rodič ověří, zda se může na práci soustředit a dál se jí věnovat, nebo zda je zapotřebí ještě delšího času např. formou dovolené. Dále by měl mít rodič pocit, že s ním zaměstnavatel opravdu počítá a stále uznává jeho hodnotu a cenu.

A co kolegové v práci?

Pro ně je to také jistě do určité míry náročná situace. Jak se zachovat, co udělat, co říct a naopak co neříct? Jejich komunikace s rodičem by měla být otevřená, vstřícná a nevtírající. Měli by vyjádřit svoje pochopení a svoji nabídku, pokud by tento rodič cokoliv chtěl, aby se na ně obrátil. Také rodič by měl být vděčný za tuto vstřícnou pomoc, pokud chce, měl by jim něco říct o svých prožitcích. Jistě že toto jeho vyprávění nebude tak dlouhé a tak do hloubky jako vyprávění svému opravdovému příteli. Může však přinést jakousi jistotu i do vztahu ke kolegům v práci.

Výročí – narozeniny zemřelého dítěte, úmrtí, Vánoce ...

Všechna výročí v rodině, která byli rodiče zvyklí slavit, najednou jakoby pro mnohé přestala existovat. Je náročné něco oslavovat, když ten, který zemřel, tam už není. Je náročné něco oslavovat, když má rodič v srdci velkou bolest.

Postupem času však doporučuji se k dodržování tradičních oslav vrátit. V čem je to dobré? Je to čas, kdy se sejde i širší rodina a může si navzájem říct, jak žije, co prožívá, co je nového. Může tedy tento čas strávit spolu. Je přirozené intenzivně vzpomínat v těchto dnech na dítě, které zemřelo. Měli bychom vzpomínat na hezké chvíle, které jsme s ním prožili, povídat si o něm bez negativních emocí s nejbližšími členy rodiny, prohlédnout si společně fotografie.

Závěrem

Toto nejtěžší období v životě rodiče může být prožito různým způsobem.

Může to pro rodiče znamenat, že se stáhne do sebe, bude žít ve své bolesti a nebude chtít přijít do kontaktu s okolním světem, s lidmi kolem něho. Může to být období velmi dlouhé, kdy rodič prožívá svoji bolest, nevnímá, co se děje okolo něj.

Tento prožitek může přejít i do zoufalství, do deprese. Může se také stát, že si rodič vsugeruje určitou chorobu, která bývá většinou podobná s onemocněním zemřelého dítěte. Tato choroba samozřejmě v reálu neexistuje, má však psychosomatický původ a je třeba se jí reálně zabývat. Pokud totiž první lékař rodiče odmítne s tím, že si vymýšlí, ve většině případů rodič hledá dalšího lékaře a dalšího ... Chce to vždy citlivý přístup a doporučení pro rodiče, aby vyhledal i psychoterapeuta. Také může nastat situace, že se rodič velmi brzy vrátí do starých kolejí a snaží se navenek chovat, že vše zvládá /život jde dál/, ale přitom vevnitř se velmi trápí. Deprese nebo nemoc se pak může projevit jako následek až po nějakém čase.

Po období prožití hlubokého vnitřního žalu se většinou člověk chce vrátit zase zpátky do aktivního života. Vrací se však s novou – hlubokou – zkušeností.

Co mu při tomto návratu může pomoci?

Může to být:

přítomnost někoho dalšího, kdo bude chtít s druhým nést jeho bolest

- mluvit o daném prožitku
- neschovávat se před ostatními lidmi
- vrátit se do práce a ke koníčkům
- mluvit s nejbližšími o svém dítěti, které zemřelo
- připomínat si toto dítě, mít ho stále ve svém srdci
- psychoterapie, kterou bude chtít podstoupit

Prožitek po smrti dítěte je jeden z nejnáročnějších. Jestliže si ho prožijeme, může to být pro mnohé prožitek, který se rovná životní zkušenosti.

Použitá literatura:

Lovasová L. - Lásky a partnerství, Sdružení Linka bezpečí, Praha 2005