

„Na rozdrożu – perspektywa pary w obliczu straty dziecka”

Rodzice najczęściej dowiadują się o chorobie letalnej dziecka podczas prenatalnego badania USG. Często podchodzą oni do tego badania z radością, czekają na nie, jak na kolejne wizualne spotkanie z dzieckiem. Chcą zobaczyć, jak urosła ta mała rączka, ciekawi ich płeć dziecka lub czy uda się podczas badania uchwycić profil maleństwa. Z tyłu głowy jednak większość z nich ma niepokój o zdrowie dziecka. Często na to badanie rodzice udają się razem. Większość z nich wychodzi z gabinetu lekarza z ładnym zdjęciem dzieciątka i z informacją, że dziecko jest zdrowe. Są jednak tacy, którym podczas tej wizyty rozpada się cały świat. Dowiadują się o terminalnej chorobie swojego dziecka i od tego momentu rozpoczyna się w ich życiu okres żałoby. Żałoby po marzeniach o zdrowym maleństwie. Muszą się przygotować na jego śmierć, chociaż najczęściej nikt nie umie im powiedzieć, kiedy ona nastąpi. Żyją więc w ciągłej niepewności, w zawieszeniu. Obydwoje otrzymali tę samą informację, może nawet w tym samym czasie, jednak każde z nich może przeżywać ją zupełnie inaczej.

W Hospicjum Perinatalnym „Razem” spotykam się z parami, które straciły dziecko lub u których dziecka zdiagnozowano chorobę letalną. Rzadko zdarzają się pary, w których oboje partnerzy w podobny sposób przeżywają żałobę. Wpływ na to może mieć wiele czynników. Jednym z nich są doświadczenia, jakie każda z osób wyniosła z domu, w jaki sposób w jej rodzinie pochodzenia mówiło się na temat śmierci, żałoby, jak radzono sobie z sytuacjami trudnymi emocjonalnie. Doświadczenia wyniesione z domu rodzinnego mogą mieć bardzo duży wpływ na reakcje każdego z partnerów. Kolejnym ważnym czynnikiem jest związek emocjonalny z dzieckiem. U niektórych osób buduje się on dopiero po porodzie, inni nawiązują go już wówczas, gdy tylko dostają informację, że spodziewają się dziecka. Wszystko to powoduje, że każde z partnerów również inaczej przechodzi przez okres żałoby. Rozbieżności mogą się pojawić również w dynamice przeżywania żałoby. W literaturze możemy odnaleźć wiele różnych propozycji podziału żałoby na etapy. Ja najczęściej korzystam z modelu przeżywania żałoby Elisabeth Kübler-Ross, który wyróżnia następujące jej etapy: zaprzeczenie, gniew, targowanie się, depresję, akceptację. Każda z osób współprzeżywających żałobę może przechodzić do kolejnego jej etapu w różnym czasie, co również bywa źródłem niedopowiedzeń, złości, frustracji i kłótni.

W sytuacji żałoby często uwidaczniają się różnice pomiędzy parterami w przeżywaniu emocji oraz w ich okazywaniu. Jedni zamykają się w sobie, nie chcą rozmawiać o tym, co czują, nie wspominają o przeżywanej sytuacji, rzucają się w wir pracy i pozornie wszystko wygląda u nich podobnie, jak przed śmiercią dziecka. Najczęściej jest to ich sposób na radzenie sobie z sytuacją. Nie chcą o niej mówić, bo nie umieją nazwać tego, co czują. „Bo niby jak można opisać ten ból, jak można o nim mówić, jak jest on niewyobrażalny.” Czasem boją się o nim mówić, by nie rozsypać się na milion kawałków, których nikt nie sklei w całość. Mówić o śmierci dziecka, oznacza dopuścić do siebie ten ból, zacząć go odczuwać, a tak bardzo nie chcą sobie na to pozwolić. Dla niektórych płacz oznacza słabość, a przecież trzeba być silnym, by wesprzeć tę drugą połowę. Są także osoby, które przeżywają inaczej. Bardzo dużo mówią o diagnozie i śmierci swojego dziecka. Potrafią wspominać wiele szczegółów, na które

czasami ich rozmówca nie jest gotowy. Jednak właśnie w taki sposób radzą sobie one z żałobą. Nie kryją swoich uczuć, dają sobie prawo do bycia w złym stanie psychicznym i fizycznym. Chcą przeżyć żałobę, tak jak ją odczuwają, nie chcą udawać silnych wtedy, gdy nie czują w sobie siły. Osoby te straciły dziecko, więc wiedzą, że mają prawo być słabsze.

Gdy powyższe rozbieżności dotkną pary, a partnerzy nie rozumieją, że każde z nich inaczej może przeżywać żałobę, rozpoczyna się powolny rozłam. Z dnia na dzień ludzie ci oddalają się od siebie. Czują się niewysłuchani lub zmuszani do zwierzeń, na których wysłuchani nie ma w nich gotowości. Przeżywają wewnętrzny dramat, do którego dochodzi kolejny, związany z uczuciem, że nie tylko tracą dziecko, ale także nie otrzymują odpowiedniego wsparcia w związku, w którym są. Czasem tak bardzo nie chcą swoim bólem przytłaczać partnera, że samowolnie oddalają się od niego, bez pytania czy on rzeczywiście tego oczekuje. W takich sytuacjach, gdy pytam te osoby o uczucia, jakie obecnie mogą określać ich związek, najczęściej słyszę w odpowiedzi: uczucie pustki, samotności, rozczarowania.

Nie dziwi mnie to, że para, która przechodzi przez doświadczenie straty dziecka, może doświadczać problemów w relacji między sobą. Trudno czasem wznieść się ponad swój ból i zobaczyć jak mocno cierpi druga strona, czasem po cichu, bez wylewania łez – co dla niektórych jest niewybaczalne. „Jak można nie płakać po śmierci własnego dziecka?!” Można. Żałobę każdy ma prawo przechodzić inaczej, bez zmuszania się do zaspokojenia wizji żałoby preferowanej przez partnera. Opłakiwać można, a nawet trzeba po swojemu. Jeśli tylko oboje rodzice dadzą sobie przestrzeń na bycie sobą w tym smutku, przy jednoczesnym uszanowaniu przestrzeni drugiej osoby, to między partnerami powstanie wzajemna więź i zrozumienie. Nie będzie trzeba udawać. Ta akceptacja stworzy przestrzeń, by w zaufaniu móc być ze sobą, by rozmawiać, wysłuchać, pomilczeć, jeśli jest taka potrzeba.

W Hospicjum Perinatalnym „Razem” spotykam się z sytuacją, że nie zawsze partnerzy przychodzą wspólnie na spotkanie. Bywa, że jedno z nich nigdy się nie pojawia, bo nie ma takiej potrzeby. Rozmowa o smutku i tęsknocie za utraconym dzieckiem, często przenosi się na obszary związane z relacją między jego rodzicami. Ludzie pragną zrozumieć, dlaczego tak się dzieje, że ich dotychczasowy związek właśnie w tak ważnej chwili przechodzi kryzys. Potrzeba wówczas spojrzeć na siebie, na swój sposób przeżywania żałoby, a następnie na swojego partnera i jego sposób jej przeżywania. Pomyśleć o tym, jak on radził sobie dotychczas w trudnych sytuacjach. Czy obecnie postępuje inaczej, czy ta sytuacja może potęgować jego zachowanie, gdyż tym razem dotyka obydwójce partnerów jednocześnie, ograniczając ich wzajemne wsparcie.

Czasem para potrafi szybko dostrzec problem polegający na oddalaniu się od siebie podczas żałoby i potrafi zwrócić się o pomoc do psychoterapeuty. Do Hospicjum Perinatalnego „Razem” pary trafiają najczęściej tuż po stracie, w takiej sytuacji problem relacji w związku podczas żałoby dosyć szybko udaje się zdiagnozować, co umożliwia szybkie podjęcie przez parę pracy nad nim.

Różnice w przechodzeniu żałoby, mogą również być dla pary źródłem znacznego zbliżenia emocjonalnego. Jeśli oboje partnerzy potrafią dostrzec, jak inna jest ich żałoba, lecz

jednocześnie potrafią się wspierać i być ze sobą, wówczas ich wzajemna relacja staje się silniejsza. Razem przechodzą przez traumatyczną sytuację, co bardzo wzmacnia ich więź.

Dagmara Ejdyś-Bukowska
psycholog, psychoterapeuta