



Apa halott

Beszélgetés *Barbara Cramer* pszichológussal

A gyermekek és a halál, ez súlyos téma. A felnőtteknek. De a gyerekek számára is?

A gyerekek eleinte egyáltalán nem félnek a haláltól. Amikor megszületünk, semmit sem tudunk a halálról. A kisgyerekek nem félnek tőle. Viszont a felnőttek gyakran átviszik félelmeiket a gyerekekre.

Mikor kezdi egy gyerek megérteni, hogy a földi életnek valamikor vége lesz?

Ez attól függ, mi történik az életében. Ha a kisgyermek veszteségeket él meg, akár egy madár pusztulását, vagy a nagymama, esetleg valamelyik testvére halálát, akkor korán kapcsolatba kerül a halál témájával. Nagy általánosságban azt lehet mondani, hogy a gyerekek nagyjából hat-éves korukban teszik fel először a kérdést: „Anya, te is meghalhatsz egyszer?” És körülbelül nyolcévesen jutnak el lassan arra a felismerésre, hogy ők maguk is halandóak. Ebben a korban gyakran fordul elő, hogy bizonytalanság keletkezik, félelem alakul ki a meghalástól és a haláltól, és megkérdezik: „Ha halott leszek, ott a föld alatt nem fogok levegőt kapni...?” Ilyenkor nagyon fontos, hogy bizalommal beszéljünk a gyerekekkel mindezen kérdésekről. Általánosságban azonban azt lehet mondani: Ha megfelelő támogatást kapnak a szülői házban, a gyerekek tizedik életévüktől értik meg fokozatosan, mit jelent a meghalás, a halál és a véglegesség.

Ez a felismerés tehát fejlődési fokozatokban alakul ki?

Igen. A kisgyerekek számára csak a jelen és a jövő létezik, ők azt hiszik, hogy mindig élni fognak, még nincs elképzelésük arról, amit végtelennek nevezünk. Hogy az idővel összefüggő fogalmakat megértsék, előbb meg kell tanulniuk számolni, megismerni az órát, elképzelést kell kialakítaniuk a hét napjairól, a hónapokról és az évszakokról. A másik előfeltétel, hogy felismerjék: általános érvényű, hogy mindaz, ami él, meg fog halni. Minden ember, aki él, meg fog halni. Ha meghal a nagypapa, a hatéves gyerek azt gondolja, hogy csak átmenetileg tűnt el, s majd visszajön, a tízéves azonban már tudja, hogy többé nem jön vissza.

Meg kellene-e hagyniuk a szülőknek a hároméves gyereket abban a hitben, hogy a nagypapa vissza fog térni?

Azt hiszem, fontos, hogy egy hároméves gyereknek is nyíltan megmondjuk: A halott nem tér vissza. Hiszen olykor azt mondják: A nagymama elaludt. Meg akarják nyugtatni a gyereket, de ez nem tesz jót további fejlődésének. Jobb, ha kezdettől fogva őszintén megmondják neki: a nagymama halott, nem tud már mozogni, nem tud már járni, többé nem tud beszélni, nem tud enni, soha nem jön már vissza.

A témáról írott könyvében Ön azt mondja, hogy a halálfélelmet nemzedékről nemzedékre adjuk tovább. Ördögi kör ez, amelyet Ön szeretne áttörni. Miért olyan fontos, hogy a gyerekeknek megmondjuk az igazságot?

Szeretnék elmesélni egy kis példát. Terápiára hoztak hozzám egy ötéves kisfiút, aki azzal tűnt fel, hogy hirtelen visszavonulttá vált, az óvodában nem akart már a többiekkel zajongani és játszani. A szülők nyugtalanok lettek, azt hitték, beteg a gyerekük. Ezért jöttek el velem hozzám. Amikor először voltam együtt a kisfiúval, feltűnt nekem, hogy igen szorongott, amikor föl kellett menni a lépcsőn. Egy későbbi időpontban aztán elmesélte nekem, hogy fél, hogy leesik a lépcsőről. Nagymamája is leesett, és aztán meghalt. A szülőkkel folytatott beszélgetésből kiderült, hogy a nagymama valóban egy ilyen esés következményeibe halt bele. A kisfiúval nem beszéltek erről, s így rögzült benne a félelem.

Azok a felnőttek, akik tulajdonképpen meg akarják kiemléni gyerekeiket a szomorú igazságtól, adott esetben az ellenkezőjét érik el?

A gyerekeknek meg kell tanulniuk, hogy a halál hozzátartozik az élethez. De sok felnőtt maga is fél ettől a bizonyosságtól, és átviszik a gyerekekre ezt a félelmet, amelyet gyakran maguk sem tudnak megmagyarázni. Saját halálfélelmüket, vagy elfojtott, fel nem dolgozott gyászukat, például elhunyt szüleikkel kapcsolatban. Épp elég gyakran vannak olyan szomorú élmények és tapasztalatok, amelyekről az emberek sosem beszélnek, de amelyek aztán a felszínre törnek, amikor a gyerekek a halálról érdeklődnek. A terápia során sűrűn tapasztalom, hogy ha a meghalásról és a halálról kérdezem a szülőket, sírásban törnek ki, mivel mélyen élő, fel nem dolgozott gyász rejlik bennük.

A gyerekek egyenesen rossz néven is vehetik szüleiktől, ha azok nem mondják meg nekik az igazságot?

Igen, hiszen itt bizalmi kérdéssről van szó. Ha a gyerekek rájönnek, hogy nem az igazságot mondtuk nekik, újból és újból félni fognak, hogy becsapjuk őket. Mindaz, ami ködös, amit nem tudunk közelebbről leírni nekik, félelmet kelt bennük.

Ön abból indul ki, hogy a gyermeki lélek jól meg tud birkózni a halállal és a gyásszal?

A gyermekben nem keletkezik félelem, ha óvatosan bánunk vele. Ha már jó korán beszélünk vele a meghalásról és a halálról, jól fel tudja dolgozni. És vannak nagyon problématudatos és beleéléssel megírt gyerekkönyvek a halálról és a gyászról, ezek nagy segítséget nyújthatnak a gyerekek és a szülők számára egyaránt.

Létezik olyan gyász is, amely jóval a halál előtt jelentkezik; például ha egy anyának vagy apának halálos betegsége van, és tudják, hogy eljön az idő, amikor már nem lehetnek jelen a gyerekük számára. Ezzel a fajta gyásszal biztosan különösen nehéz mit kezdeni.

Jó, ha sikerül a gyereket előkészíteni. Ha valamiképp közösen lehet megtervezni az elbúcsúzást. Jó, ha a szülőben megvan a bátorság ahhoz, hogy várható haláláról nyíltan beszéljen a gyermekkel. Úgy képzelem, hogy a halálba

menő ember is megkönnyebbül, ha tudatosan búcsúzik el a családjától, ha hátrahagyhat valamit a gyerekeinek, talán valamilyen ajándékot, mindegy, hogy milyen formában. Felszabadító lehet, ha az ember valami útravalót adhat a hozzá legközelebb állóknak, ha megvan a lehetőség arra, hogy tisztázzanak valamit, ami zavaró volt a kapcsolatukban, s ha az ember valami búcsúajándékot kap a távozótól.

Leírhatatlanul nagy a szülők gyásza, ha haldokló gyerektől kell elbúcsúzniuk. Ilyen helyzetekben is el lehet várni a szülőktől a nyíltság bátorságát?

Talán segít a szülőknél, ha ilyenkor teljesen a gyerekre összpontosítanak. A gyerekek talán szívesen gyászolnának együtt szüleikkel, szívesen mondanának még valamit nekik. A gyerekekről kevésbé gondolom azt, hogy gyászolnak, inkább azt, hogy igényük van a biztonságra, a védettségre. Ha egy halálos beteg gyerek érzi, hogy az anyja fél, akkor talán el fog fordulni, vissza fog húzódní. Talán jót tenne a gyerekeknek, ha beszélhetne anyjával a félelméről, és érezhetné, hogy anyja hordozza, támogatja őt. A búcsúzás pillanataiban jótékony hatású a védettség érzése.

A közös sírás és közös gyászolás? Hiszen ebből a helyzetből sosem tüntethetjük el a fájdalmat.

Valóban nem. Azonban érezni, hogy valaki hordoz minket, illetve hogy hordozhatunk valakit, ez a legszebb, ami ilyen esetekben lehetséges. Megmarad valami békés érzés, s a közelség és a védettség közös élménye nélkül a békés búcsúzás helyén talán lyuk keletkezne, megrettenés a hirtelen távozás miatt. A közös tapasztalatban van valami összekötő jelleg, valami vigasztaló, ami megmarad a halálon túl is. Tovább él az emlékezetben.

Hogyan vigasztalhatnak meg a felnőttek egy olyan gyereket, aki súlyos veszteséget szenvedett?

Az a legfontosabb, hogy a gyerek mellett legyenek. Egyszerűen legyenek jelen, és bírják ki a gyerekekkel együtt a fájdalmat. Ha a gyerek sírni szeretne, vigasztalják, ha kérdései vannak, nyugodtan hallgassák meg, és ismételt próbáljanak meg válaszokat találni. Ha pedig játszani sze-

retne a gyerek, akkor játsszanak vele! A gyerekek ugyanis másképp gyászolnak, mint a felnőttek. Igen gyorsan változik a hangulatuk. Lehet, hogy éppen sírnak és szomorúak, de rövid idő múltán már ugrálnak és vidámak. Azt is fontos tudni, hogy azok a gyerekek, akik szembesültek a halállal, gyakran bűnösnek érzik magukat. Azt képzelik, hogy azért halt meg az anyjuk vagy apjuk, mert olykor rosszul viselkedtek velük szemben, hazudtak nekik, vagy azt kívánták, vigye el őket az ördög. Nagyon fontos, hogy egészen világosan megmondjuk a gyerekeknek: Nem vagy felelős azért, hogy ez az ember meghalt.

A szülők gyakran maguk is annyira foglyai saját gyászuknak, hogy egyáltalán nem tudnak a gyerekekkel beszélni. A gyerekek ekkor egyedül maradnak gyászukkal.

Igen, s ekkor a gyerekek kérdései válasz nélkül maradnak. Ez nem jó. Így könnyen alakulnak ki bennük félelmek. Nagyon fontos, hogy együtt legyünk a gyerekekkel, kimondatlan kérdéseiket is meghalljuk, és megválaszoljuk. Fontos, hogy mindig őszinték legyünk, és ott szólítsuk meg a gyereket, ahol tart. Nagyon fontos, hogy őszintén megmondjuk: Apa halott, többé nem jön el, már nem tud járni, nem tud beszélni, örökre elment.

A gyászoló gyerekek gyakran egyáltalán nem beszélnek fájdalmukról. Úgy tesznek, mintha semmi sem történt volna. Meg kell-e várni, amíg a gyerek magától beszélni kezd?

Egyszer eljött hozzám egy anya a gyerekével, akinek az apja öngyilkos lett. A kisfiúnak nem volt kérdése ezzel kapcsolatban, nem beszélt a dologról, terapeutaként ezért kellett volna nekem beszélnem vele. A fiúnak igénye volt arra, hogy játsszon a barátaival, az iskolában nem viselkedett feltűnően, s néhány óra után az volt a benyomásom, hogy ha a gyerek nem akar erről beszélni, és pillanatnyilag nem érzi megterhelőnek ezt az eseményt, akkor most ne dolgozzunk ezen, és ne tegyünk fel kérdéseket. A gyerekek maguk döntenek el, mikor jött el annak az ideje, amikor beszélni akarnak. Ahogy mondtam, a gyerekek a maguk módján gyászolnak,

és semmiképp sem szabad őket valamire kényszeríteni. Egy valamire mindig szükségük van: arra az érzésre, hogy „nem vagyok egyedül a gyászommal; ha akarom, vannak olyan emberek, akik megértik az érzéseimet, akiknek kérdéseket tehetek fel, akik megvigasztalnak”. Ez a tudat igen értékes – és nem csupán a gyerekek számára.

Forrás:
Publik-Forum Extra,
2009/5

