

Η απώλεια της Μητέρας

Πώς αντιμετωπίζουμε την δύσκολη απώλεια της μητέρας ενός παιδιού; Η ηλικία ορίζει τον τρόπο;

Η επεξεργασία της απώλειας για τα παιδιά έχει ένα έντονο βιωματικό στοιχείο. Τα παιδιά έρχονται σε επαφή με την απώλεια με το δικό τους διαφορετικό, αλλά εξίσου σημαντικό, τρόπο. Όταν το παιδί δεν έχει πληροφορίες, που να συμβαδίζουν πάντα με την ηλικία του και το αναπτυξιακό του στάδιο, δεν μπορεί να ενεργοποιήσει τους μηχανισμούς επεξεργασίας της απώλειας που έχει και δεν μπορεί να προσαρμοστεί στη νέα πραγματικότητα. Σημαντικό, λοιπόν, είναι τα παιδιά να είναι ενημερωμένα για αυτό που συμβαίνει στην οικογένειά τους από την πρώτη στιγμή, για να μπορούν να θρηνήσουν.

Όσο μικρότερο σε ηλικία είναι ένα παιδί τόσο περισσότερο ακούει όσα λέμε με κυριολεκτικό τρόπο. Δεν αντιλαμβάνεται ότι ένας άνθρωπος που πεθαίνει δεν ξαναγυρίζει και για τον λόγο αυτό χρειάζεται να χρησιμοποιούμε λέξεις ξεκάθαρες που δεν θα το μπερδεύουν όπως: «πέθανε, δεν θα ξαναγυρίσει». Ακόμα και αν οι λέξεις αυτές είναι σκληρές, είναι ξεκάθαρες και το βοηθούν να μην μπερδεύει έννοιες οι οποίες μπορεί να του προκαλέσουν σύγχυση και άγχος. Παράδειγμα είναι η έκφραση «κοιμήθηκε» που πολλές φορές χρησιμοποιούν οι ενήλικες όταν θέλουν να πουν ότι κάποιος πέθανε. Αυτό μπορεί να δημιουργήσει την φοβία σε ένα μικρό παιδί ότι κάποιος θα πάθει κάτι στον ύπνο του.

Επίσης, σημαντικές είναι οι αφηγήσεις των άλλων, (για το ποιο ήταν το άτομο που πέθανε, τι κάνανε μαζί) αλλά και οι αφηγήσεις που θα δημιουργήσει το ίδιο το παιδί σε σχέση με το σημαντικό πρόσωπο που δεν υπάρχει πια στη ζωή.

Πώς θωρακίζουμε ένα παιδί που έχει χάσει την μαμά του στο σχολείο, στους φίλους, στην οικογένεια;

Ο θρήνος είναι μία μακρόχρονη διεργασία στην οποία το παιδί βιώνει έντονες αντιδράσεις (συναισθήματα, σκέψεις ακόμα και σωματικά συμπτώματα), προσπαθώντας να προσαρμοστεί σε μία νέα πραγματικότητα χωρίς τον αγαπημένο του.

Οι άνθρωποι που είναι γύρω από ένα παιδί που βιώνει την απώλεια της Μητέρας του, χρειάζεται να σεβαστούν τον τρόπο και το ρυθμό που το παιδί εκδηλώνει το θρήνο του. Για παράδειγμα, είναι σημαντικό το παιδί να ρωτάται αν θέλει να μοιραστεί το γεγονός της απώλειας με τους συμμαθητές και πως θα μπορούσαν να το στηρίξουν όσοι είναι γύρω του. Ένα παιδί που θρηνεί την απώλεια της Μητέρας του χρειάζεται να έχει κοντά του ανθρώπους που θα το ακούν δίχως να το κρίνουν, θα είναι διαθέσιμοι για να μπορεί το παιδί να επικοινωνήσει τις σκέψεις του και τους προβληματισμούς του και τέλος δεν θα παραγνωρίζουν τα συναισθήματά του. Κατά τη διεργασία του θρήνου τα παιδιά έχουν ανάγκη το υποστηρικτικό τους δίκτυο που είναι οι φίλοι τους. Επίσης, ένα παιδί που θρηνεί

έχει ανάγκη να αισθάνεται ασφάλεια από το οικογενειακό πλαίσιο, ώστε να επιτρέπεται το ίδιο να είναι ευάλωτο και να μη χρειάζεται να αναλάβει ενήλικους ρόλους.

Τι έχει ανάγκη το παιδί από ένα περιβάλλον γύρω του που θρηνεί μαζί του;

Εξαιρετικά σημαντικό για ένα παιδί που θρηνεί είναι να μπορεί να συμμετέχει στο οικογενειακό πένθος, αυτό σημαίνει να ενημερώνεται για το γεγονός της απώλειας με ειλικρίνεια και με έννοιες που να ανταποκρίνονται στο αναπτυξιακό του στάδιο. Επίσης, ο πιο σημαντικός παράγοντας για την πορεία του θρήνου ενός παιδιού είναι ο βαθμός που μπορεί να στηριχθεί από τον κύριο φροντιστή στη συγκεκριμένη περίπτωση από τον Πατέρα και την ευρύτερη οικογένεια. Είναι σημαντικό, να μπορεί ο κύριος φροντιστής να ανταποκρίνεται τόσο στις πρακτικές ανάγκες του παιδιού του όσο και στις συναισθηματικές. Να υπάρχει χρόνος για να μπορεί το παιδί να εκφράσει τις απορίες του αλλά και να συζητά το γεγονός της απώλειας.

Μιλάμε για την απώλεια; Μοιραζόμαστε τα δικά μας συναισθήματα; Πώς απαντάμε στις ερωτήσεις τους;

Όταν μιλάμε ανοιχτά στα παιδιά για την απώλεια τους δίνουμε την ευκαιρία να μοιράζονται και τα ίδια τις απορίες και τα συναισθήματα που αναδύονται μετά την απώλεια της μητέρας τους και με αυτόν τον τρόπο να προσαρμοστούν στη νέα συνθήκη. Επίσης, όταν ανοίγουμε το θέμα της απώλειας στα παιδιά μεταδίδουμε και το μήνυμα ότι αυτό το θέμα δεν αποτελεί ταμπού για την οικογένεια. Με την ανοιχτή στάση απέναντι στη συζήτηση και την έκφραση συναισθημάτων σε σχέση με την απώλεια δίνουμε ένα βιωματικό παράδειγμα στα παιδιά ότι μπορούν και εκείνα να είναι ευάλωτα και τους δίνουμε μια ευκαιρία να συμμετέχουν στο οικογενειακό πένθος. Στην επικοινωνία αυτή σημαντικό είναι από τη μία να δώσουμε τη δυνατότητα στο παιδί να εκφραστεί και εκείνο όσο θέλει από την άλλη όμως να σεβαστούμε και τον ρυθμό του παιδιού ως προς τη λεκτική και συναισθηματική του έκφραση.

Πώς στεκόμαστε απέναντι σε ένα παιδί δεν θέλει να μιλήσει;

Η απάντηση σε αυτό μπορεί να έχει να κάνει με το γεγονός ότι τα παιδιά συνήθως ανταποκρίνονται σε άρρητα μηνύματα που λαμβάνουν από τους ενήλικες. Αν δηλαδή ένας ενήλικας δυσκολεύεται να μιλήσει με ένα παιδί για την απώλεια, αυτό το μήνυμα το παιδί το αντιλαμβάνεται και ανταποκρίνεται σε αυτή τη δυσκολία, αποφεύγοντας να ανοίξει το θέμα. Επίσης, τα παιδιά θρηνούν με διαφορετικό τρόπο. Τα μικρά παιδιά εκδηλώνουν τον θρήνο μέσα από την συμπεριφορά τους, θα θυμώσουν, θα γίνουν πιο απαιτητικά και μπορεί να μην το πουν ξεκάθαρα ότι τώρα π.χ. «μου λείπει το αγαπημένο μου πρόσωπο». Είναι σημαντικό, λοιπόν, εκεί να μπορεί ο ενήλικας να αντιληφθεί ότι το παιδί δυσκολεύεται και δεν είναι απλά «δύστροπο, δύσκολο, κακομαθημένο» και να το στηρίξει επαρκώς. Τα παιδιά, λοιπόν, μιλάνε με όλους τους τρόπους για την απώλεια. Είναι

περισσότερο θέμα αν είμαστε εμείς εκεί για να τα ακούσουμε, να τα κατανοήσουμε και να συνδεθούμε μαζί τους. Σε κάθε περίπτωση όταν ένα παιδί αποφεύγει την συζήτηση γύρω από την απώλεια της μητέρας δεν το μαλώνουμε, ούτε το πιέζουμε να μιλήσει χωρίς να θέλει. Μπορούμε να το ρωτήσουμε τι θα ήθελε από εμάς για να νοιώσει καλύτερα και τι είναι αυτό που το βοηθάει αυτή την περίοδο. Ο κάθε άνθρωπος μικρός ή ενήλικας, έχει το δικό του ρυθμό και τρόπο για να επεξεργαστεί μία τόσο σημαντική απώλεια.

Γιατί βοηθάει η υποστήριξη του ψυχολόγου;

Οι αντιδράσεις που έχει ένα παιδί μετά από την απώλεια της Μητέρας του, συνθέτουν τη διεργασία του θρήνου. Όταν ένα παιδί μπορεί να εστιάζει στη ζωή (παιχνίδι, παρέα με συνομήλικους) και στην απώλεια (απορίες, θυμός, θλίψη) τότε μπορούμε να πούμε ότι το παιδί βρίσκεται σε φυσιολογική διεργασία θρήνου. Αντίθετα, όταν ένα παιδί απομονώνεται, δυσκολεύεται να κοινωνικοποιηθεί και χάνει κομμάτια της λειτουργικότητάς του, τότε ίσως είναι σημαντικό να γίνει μια αξιολόγηση. Είναι σημαντικό, ωστόσο, να σημειώσουμε ότι η πλειοψηφία των παιδιών φαίνεται να μπορεί να διαχειριστεί καλά την απώλεια γονέα σε βάθος χρόνου, αν οι ενήλικοι που το φροντίζουν ανταποκρίνονται στις ανάγκες του.

Πόσο θεραπευτική μπορεί να είναι η ομιλία για το γεγονός;

Μέσα από την αφήγηση ένα παιδί έχει τη δυνατότητα να επανακτήσει έλεγχο στη συνθήκη της απώλειας και να αντιληφθεί καλύτερα τι συνέβη στο ίδιο και την οικογένεια του. Η συζήτηση για την απώλεια ενισχύει τη συνειδητοποίηση του γεγονότος και δημιουργεί τις συνθήκες για να μπορέσει ένα παιδί να εκφράσει τα συναισθήματα του.

Η μαμά μας ζει για πάντα στην καρδιά μας. Πόσο δύσκολο να το βιώσει αυτό ένα παιδί και να μπορέσει να συνεχίσει με όσο το δυνατόν λιγότερα τραύματα;

Ο μύθος που επικρατεί είναι ότι οι πληγές κλείνουν με το χρόνο. Η ρήση λέει «ο χρόνος όλα τα γιατρεύει», στο θρήνο όμως ο χρόνος από μόνος του δεν είναι η απάντηση. Στη συνθήκη της απώλειας, οι οικογένειες και τα παιδιά έρχονται σε μια εξαιρετικά ευάλωτη θέση και χρειάζονται να αναπτύξουν νέες δυνάμεις για να αντιμετωπίσουν τις πρωτόγνωρες συνθήκες. Σε αυτή τους την προσπάθεια να «μεγαλώσουν» μέσα από τη δυσκολία είναι σημαντικό να χτίσουν κανάλια επικοινωνίας μεταξύ τους, να μιλάνε ανοιχτά για τα συναισθήματα τους και να μπορούν να είναι στηρικτικοί ο ένας για τον άλλον. Το πιο σημαντικό, λοιπόν, είναι να αξιοποιήσουν όλα τα αποθέματα που διαθέτουν για να δομήσουν ένα συνεχιζόμενο εσωτερικό δεσμό με το γονιό που έχασαν, αυτό δεν είναι εύκολο και προσιδιάζει περισσότερο σε μια ενεργή διεργασία παρά σε ένα αποτέλεσμα.

Αλέξανδρος Βαλλίδης
Ψυχολόγος της Μέριμνας