

## Какво е Усложнена скръб?

Когато проблемите остават неизразени или неизказани, те стават затворени в „замръзнали блокове на времето“

Тези *замръзнали блокове във времето* спират нормалния траурен процес, лишавайки детето от нормалната му способност да скърби. Може да се създаде усещането, че животът и времето са спрели. Естественият поток от чувства, които събитието тълкува, е потиснат. Движението напред е възпрепятствано, докато проблемите остават нерешени и чувствата не се освободят. Смъртта, причинена от самоубийството, убийство, СПИН, насилие е пример за ситуации, които водят до усложнена скръб.

Състоянието на траур е нормално и естествено след преживяване на загуба. Когато децата попаднат в тези *замръзнали блокове на времето*, им бива отказан достъп до тези нормални и естествени процеси. Претоварени от тези замръзнали чувства, траурния процес изглежда „задържан“ или несъществуващ. Детето не е във връзка с естествените си чувства, следствие на скръбта или тези чувства биват амбивалентни и в конфликт помежду си.

В Усложнената скръб са налични неизразени или нерешени значими проблеми от живота на детето – замръзнали блокове от време. Те създават стена от студ между детето и неговата скръб. Нашата работа е помогнем на детето да разтопи тези блокове.

## Фактори, които допринасят за развитието на усложнена скръб

### Внезапна или травматична смърт

Внезапната или травматична смърт може да включва убийство, самоубийство, злополуки с летален изход, или развитието на заболяване с фатален карей. Това автоматично създава нестабилност в дома на детето. Децата чувстват объркване по отношение на тези видове смърт. Често се появява желание за отмъщение след убийството или фатален инцидент. По отношение на човека, извършил самоубийство се наблюдава зараждане на гняв и/или вина. Ужасът от насилието и смъртта бива освободен и детето изпада в шок и обезверение от появата ѝ.

## **Социалната стигма върху смъртта**

Социалната стигма и изпитването на срам от близките често се обвързва със смъртни случаи, вследствие на СПИН, самоубийство и убийство. Децата, също както и възрастните често се чувстват твърде засрамени да говорят за случилото се. Те не изразяват чувствата и преживяванията си от страх да не бъдат осмени или отлъчени. Тези потиснати чувства биват проектирани върху самите тях и придобиват формата на ненавист към себе си. Често тези деца се чувстват самотни и изолирани. Те не могат да скърбят нормално, защото не могат да сепарират загубата на починалия човек.

## **Множество загуби**

Множеството загуби при децата могат да породят дълбоко чувство на изоставеност и неувереност в себе си. Смъртта на самотен родител е добър пример за множествена загуба. Когато единственият останал родител на детето, неговата смърт може да доведе детето да бъде отделено от дома си, от останалите членове на семейството и приятелите си, от училището и средата си. Детето преживява силен шок от внезапността на тази пълна промяна в живота и обкръжението си и е възможно да се затвори в себе си или да развие силен страх от изоставяне в бъдещето. Възможна е появата на кошмари и ануреза.

## **Миналата връзка с починалия човек**

Когато детето е било насилено, negliжирано или изоставено от близък, се появява чувство на амбивалентност при смъртта на този човек. Пет-годишни момиченце, чийто баща е злоупотребил сексуално с нея, преживя голям конфликт при смъртта на родителя. Част от нея е възможно да е изпитала облекчение, дори задоволство, че се е отделила от насилието и все пак срам да даде изразност на тези си чувства. Възможно е тя да запази и носи със себе си тайната около преживяното насилие, като остане заключена в този спомен, вследствие на което и неспособна да скърби. Децата често преживяват вина, страх, изоставяне или депресия ако смъртта на обичан от тях човек е усложнена от минало, неразрешено преживяване.

## **Траурният процес при останалия жив родител или грижещият се**

Ако останалият жив родител не е способен да скърби, няма пример за детето, който да последва. Затвореното към случващото се обкръжение стопаира траурния процес. Много често за останалия родител е много трудно да наблюдава скръбта на собственото си дете. Самите родители може да изпитват затруднение да скърбят или да са в невъзможност да разпознаят болката на детето си. Чувствата на детето биват отричани, а изявата им – задържана. Останалият жив родител може да се превърне в липшващ такъв, заради собствената си съкрушителна болка, която поражда чувства на изоставеност и изолация у детето. Децата често

изпитват страх, че нещо ще се случи с този родител или със самите тях и като резултат развиват свръхпротективност към родителя и други обичани от тях хора.

**Дейности, с които да подпомогнете детето си в усложнената скръб**

1. Четете разкази на детето си, с които да му помогнете да проектира собствените си чувства върху героите от разказите. Това позволява отварянето на диалог с детето по начин, който няма да бъде преживян като заплашителен от него.
2. Позволете на децата да визуализират болката си. Можете да ги насърчите да рисуват, да използват глина или си представете, че тези чувства могат да говорят. Ако болката можеше да говори, осем-годишната Нанси сподели, че щеше да каже „Защо аз?“. Нанси бе изпитала множество загуби, включително смъртта на нейна по-малка сестричка. Чувствата, че биват наказани или имат лош късмет започват да се проявяват.
3. Насърчете детето си да направи Линия на загубите, като в хронологичен ред и с дата въведе хората, които са почнали. Тази линия става конкретна репрезентация на всички загуби, които детето е изпитало.
4. С помощта на децата си създайте семейно дърво. Може да използвате кръгове и квадрати, за да обозначите хората, които все още са живи, както и тези които са починали в семейството ви. По този начин децата ще видят не само починалите хора, но и подкрепящата система от хора, които са все още живи.

**Помагайки на децата да изкажат чувствата си и да ги погледнат извън себе си, спомагаме за облекчаване на процеса на лекуване. Споделянето на чувствата спомага за намаляване на болката.**

### **Историята на Стар**

Стар беше кучето на Том. Стар бе ударен от кола и получи множество наранявания, без шанс за възстановяване. По това време Том беше на училище, където бе втори клас. Той се прибра вкъщи и кучето му го нямаше. Том имаше

нужда да разбере защо. Майката на Том му каза „Стар заспа“. Том започна да си представя, че кучето му скоро ще се събуди и пак ще бъде с него. Майката каза, „Не, той си отиде завинаги“. Том започна да се притеснява от вероятността самият той да заспи и да не се събуди.

Добре е за него да види майка си да плаче, защото тя е видяла любимата играчка на Стар. Тя също го е обичала. Децата имат нужда от обяснение какво се е случило, за да не запълнят липсващите парчета от историята със собствените си фантазии или интерпретации.

Дайте на най-малките деца най-простичкото обяснение като все пак споделите необходимите факти, съобразени с нивото им на развитие. „Как почина Стар? Какво направи ветеринаря? Кой го заведе при ветеринаря? Плака ли? Къде е погребан? Може ли да го видя?“. Всички тези въпроси е необходимо да се отговори. Накрая е необходимо да кажем „Стар няма да се върне. Няма да го видим повече. Тялото му спря да функционира. Това е много тъжно и на всички нас той много ще ни липсва.“ Можем да организираме погребение и да се сбогуваме със Стар.

Томи се нуждае да премине и преработи различните чувства, свързани със скърбенето. Той има нужда да:

1. Разбере, че смъртта е реална.
2. Усети болката от нея
3. Да се научи да живее без изгубеният обект
4. Да трансформира емоционалната енергия от загубата в енергия, насочена към живота.

Нека децата ви разберат: „Стар няма да е част от ежедневието ти, той ще бъде в спомените ти.“

Оставете децата да говорят: „Чувствам се тъжен, гневен или изплашен от случилото се със Стар. Чувствам се толкова самотен без него.“

Позволете на децата да вземат участие: Том може да избере какво ще бъде направено с играчките на Стар, с неговата купичка или нашийник. Къде да бъде поставена негова снимка? Какъв вид церемония би искал да има? Кого да поканим?

Оставете децата да бъдат уникални: всяко дете е различно и с това неговата скръб. Томи пожела да построи къщичка за кучета, на мястото, където Стар е погребан. Това е неговият начин да го запомни.

Том може да отбележи смъртта на Стар неофициално или с истинско погребение. Докато е въввлечен, ако иска да бъде, ще може да работи през скръбта си. По този начин ще може да оцени стойността на живота, който е бил даден на Стар. Томи реши да покани семейството си, приятели от квартала и две домашни кучета. Той сложи снимка на Стар до леглото си, за да не го забравя.

Когато Томи осъзна, изстрада и почете смъртта на своето куче, той бе готов да продължи. Готовността включва усещането, че е позволено да започнеш живота си отново – да играеш с други кучета, или дори да се надяваш да си вземеш ново. Не е същото като „забравянето“. Стар ще продължава да живее в сърцето на Томи. Възможно е отново да изпита познатата болка на рождените дни на Стар или на деня, на който е починал, но преживяното около смъртта на кучето му ще помогне на Том в неговата способност да се справя с други случаи на смърт, които ще възникват по време на живота му.

### Митове около Скръбта и Загубата

**Мит:** Целта на помощта, която оказваме на детето е да го „накараме да преодолее скръбта и траура си“ от загубата.

На децата и възрастните често бива казвано, че „това трябваше да е приключило – вече мина почти година“. Възрастните, които вярват на това лишават децата от търпението, необходимо им да живеят и да се справят със скръбта си.

Реакцията на учителя на Дани на новината за смъртта на майка му е била „Трябва да забравиш за това и да продължиш напред“. Дани каза, че му се е приискало да убие този учител! Последното нещо, което е искал е да забрави майка си. Той имаше нужда да я запомни с хубавите ѝ черти да я вземе с него на собственото си пътешествие.

Джонатан се събуди една сутрин с решението да вземе снимка на котката си Сузи, за да покаже и разкаже за нея. Нейната смърт е била преди година. Когато се върна от училище, той попита дали може да види къде е погребана Сузи. Това беше здраво желание, което му позволи да продължи през оздравителния процес поискване, го движи към изцеление. И двата примера показват, че справянето със загуба е в ход.

Децата и възрастните често свързват справянето със загубата със забравянето на човека, който е починал, без да осъзнават че тяхната болка е това, което ги свързва със загубата. Трябва да намерим алтернативни начини да ги свържем отново с починалия човек или събитието, да разсеем болката и да я превърнем в положително изживяване.

**Мит:** за децата ще е по-добре ако не присъстват на погребението

Забранявайки на децата си да присъстват на погребението създавате усещането на отхвърляне у тях, което не им позволява активно да вземат участие в процеса на тъгуване. Погребението дава на децата структура и им позволява да видят как хората свободно се подкрепят взаимно, показват скръбта си отворено и засвидетелстват уважение към живота на починалия човек. Децата научават

начините да се сбогуваме с останките на починалия и как да покажат уважение към починалия.

Бащата на Чад, Рей намира смъртта си, след като се удавя на 31-годишна възраст. Тогава Чад е на 7 години. Дядото на Чад съобщава на детето за смъртта на баща му и двамата прекарват дълго време плачейки за случилото се. Тялото на Рей е било намерено по-късно и прекарало няколко дни във водата налага ковчега да бъде затворен при погребването.

Семейството, включително и Чад, работи заедно, за да подберат значими вещи, които да бъдат поставени в ковчега. Снимка на Чад, писмо от майката на Рей и някои други вещи биват избрани. Чад е бил направен важна част от просеца на изпращане на бащата и по този начин погребението се превръща във важна част за самия него.

По време на церемонията, Чад се обръща към своя дядо и прошепва „Дядо, в момента си представям как се протягам и прегръщам татко“. Той е имал нужда да се сбогува и е създал начин да го направи.

Децата положително следват сърцето си и намират свой уникален начин да се справят със загубата. Бидейки част от погребението, поставяйки лични вещи в ковчега и участвайки в церемонията са сигурни начини да се почувстват допринесли в процеса на сбогуване с близкия.

Синът ми Джонатан, на шест години, посети първото си погребение, когато свекървата на сестра му почина. Джонатан пожела да отиде и му бе разрешено. Когато семейството почиташе тялото и той пожела да погледне. Докато му казвах „да“, въпреки всичките ми обучения и знания, през мен премина слаба паника. Същевременно чувах гласа на майка си да казва „не, отиди в другата стая, Джонатан“. Водещият на погребението се доближи до мен и тихо ми каза: „Не искам да ви прекъсвам, но имам чувството, че децата си представят повече и по-страшни неща ако не бъдат оставени да видят тялото“. Признателна, аз се съгласих. Джонатан погледна тялото и остана доста доволен. Изненадващо, майка ми прие лесно промяната в обстоятелствата. Разказвайки случилото се на приятел, ми бе казано, че нейният син не е видял тялото на починалата си баба и постоянно е задавал въпроси от сорта на „Беше ли тялото на баба кърваво или смазано, или счупено?“

Често се опитваме да предпазим децата си от посещение на погребението, защото смятаме, че преживяването там е твърде трудно да бъде понесено. Наистина е трудно. Позволявайки на Джонатан да вземе участие в погребението на човек, с когото не е бил дълбоко свързан, му позволи да инкорпорира смъртта на по-близки до него хора по-лесно. Той започна да гледа на смъртта като на част от живота.

Тези митове са бариери пред траурния процес.

Те маскират собствената ни уязвимост и чувства на безпомощност и утвърждават свят на отричане.

Имаме нужда от нов начин, по който да погледнем на универсалния проблем за скръбта. Имаме нужда да образуваме себе си и общността си в това да е прави разлика между реалност и фантазия, така че нашите деца също да я правят.

#### Обичайни чувства, мисли и поведения при скърбящите деца

- Децата преразказват събитията около смъртта на любимия човек и погребението.
- Децата сънуват починалия.
- Децата имат усещането, че починалия човек е с тях по някакъв начин/
- Децата се дистанцират от старите си приятели и търсят нови, които са преживяли нещо подобно.
- Децата имат желание да се обадят у дома по време на училище.
- Децата не могат да се концентрират върху домашните си или в часовете.
- Децата избухват в плач по средата на учебен час.
- Децата търсят медицинско обяснение за смъртта на обичания човек.
- Значително се повишават притесненията, свързани със собственото им здравословно състояние.
- Понякога изглеждат безчувствено относно загубата.
- Превръщат се в „клоуна на класа“, за да получават внимание.
- Изглеждат въввлечени в обгрижващи нужди (?)

#### НАЧИНИ ДА ГОВОРИМ ЗА САМОУБИЙСТВО С ДЕЦАТА СИ

1. *Обяснете, че самоубийството се случва, когато „някой избере за тялото си да престане на работи“.*
2. *Предоставете подходящи за възрастта на детето си факти и обяснения.*
3. *Разсейте митовете около самоубийството.*
4. *Спомнете си хубави моменти, свързани с починалия.*
5. *Покажете чувствата си и споделете мислите си за децата.*
6. *Наблегнете, че самоубийството е грешка, защото „винаги ина начин да се справим със ситуацията“.*