

K O N E C  
M O L K A

Kako naj otroka, ko doživi  
travmatično izgubo  
matere ali očeta,  
podpremo in mu pomagamo

VIOLETA IRGL  
JANA DEBELJAK

### 3.

## SMRT MATERE ALI OČETA V OTROŠTVU

*Intimne navezanosti na druge ljudi so središče, okoli katerega se vrti človekovo življenje, ne samo ko je dojenček, malček, šolar, najstnik in odrasel, ampak tudi v starosti.<sup>7</sup>*

**Jana: Ko nam umre drugi starš, vseeno, koliko smo takrat stari, se najbrž kar vsi počutimo kot sirote. Kadar koli izgubimo starša, je hudo. Kako hudo je šele otroku. Saj midve to veva.**

Violeta: Da, dobro vem in kaj bi dala, da ne bi bilo tako. Ker smo kot otroci tako nemočni in ranljivi, ker odrasle življenjsko potrebujemo, nas preplavijo mučna tesnobna občutja, že če samo zaznamo grožnjo ali tveganje, da bi lahko izgubili zase tako pomembnega človeka.

Ko pa otroku mati ali oče kot najpomembnejša oseba, na katero je navezan, dejansko umre in ko ga/je ne more več *priklicati*, je to zanj izjemen stres in stiska. Nujno potrebuje podporo, pomoč in sočuten odziv ter bližino in tolažbo drugih odraslih.

Pomembna je starost, v kateri je otrok soočen s tako hudo izgubo. Tudi ni vseeno, ali je otroku umrla mati ali oče. Otroku izgubo matere seveda doživi še težje. Raziskovalca razvojne psihologije in utemeljitelja teorije navezanosti Bowlby in Ainsworthova sta veliko

---

<sup>7</sup> Bowlby, J. (1980). *Loss, Sadness and Depression*.

pripomogla, da danes bolje razumemo posledice, če se v otroštvu prekinajo najpomembnejši odnosi.

**Jana: Človek gotovo ve, kdaj je navezan. Ali bi to znal opisati? Najbrž kar težko. Zanima me, kako navezanost opredeli stroka.**

Violeta: Navezanost je opredeljena kot po naravi vrojen sistem v človekovih možganih, ki žene otroka, da poišče bližino staršev in drugih skrbnikov ter z njimi vzpostavi stik. Navezanost je način stika z bližnjimi osebami. Izoblikuje se v prvih treh letih, ko se otrok nauči določenih vrst odnosov. Vzorce odnosov s primarnimi skrbniki ponotranji. Avtorja jih imenujeta notranji modeli delovanja, ki so okvir za izkušnjo sebe v odnosu do drugih in so v posameznikovem življenju večinoma stabilni.

V temelju sta dve vrsti navezanosti, varna in tista, ki ni varna, s tem da vsaka od teh dveh oblik vključuje različne oblike vedenja. Temelj preživetja je sposobnost, da otrok prepozna, kaj je varno in kaj ni za preživetje v svetu in med ljudmi.

Varna navezanost otroku pomaga k psihični trdnosti. Oblike navezanosti se ohranjajo tudi v odrasli dobi. Vse življenje, še posebno takrat, ko je človek pod stresom in v stiski, v ljudeh, na katere je navezan, išče varno zavetje in tolažbo, nasvet ter vir moči. Izguba starša, kar pomeni prekinitev navezanosti, pomeni za otroka veliko tveganje za kasnejše življenje in lahko prizadene že vzpostavljeno obliko navezanosti na pomembne ljudi.

Ko čisto majhen otrok pogreši starša, ki je recimo samo šel iz sobe, začne protestirati. Krčevito joka ter nekaj časa vztrajno kliče starša nazaj. Je v hudi stiski in če starša ne more priklicati, postane žalosten, na koncu izrazito potrta, brezvoljen in izčrpan, obupa in utihne. Še vedno pa pričakuje, da se bo starš vrnil in ga potolažil. Če otrok ostane predolgo sam, dokončno obupa in tudi preneha pričakovati tolažbo.

Če so starši neodzivni, se je otrok prisiljen zatekati v samotolažbo in je telesno pod izrazitim stresom. Podzavestno čuti, da starši zanj niso polno prisotni, da se nanj ne odzivajo, ker je njegova stiska zanje prevelika oziroma nepomembna. Otrok je zavržen in ne more izražati žalosti in stiske, kar je zanj zelo boleče in zelo naporno. Nauči se, kako te občutke čim globlje potlačiti in nanje pozabiti. Tovrstni neuslišani klici so eden glavnih vzrokov za tveganje za razvoj različnih patologij.

Smrt matere ali očeta v kritičnem razvojnem obdobju otroštva preseka naraven tok življenja in otroka izjemno prizadene. To je huda travmatična izkušnja. Če je smrt nenadna zaradi nenadne bolezni, nesreče, samomora ali drugih vzrokov, je za otroka še toliko težje. Otrok izgubi enega od staršev, osebo, na katero je bil navezan, eno od dveh najpomembnejših oseb v svojem življenju. Izgubi skrbnika, varuha, zaščitnika v najranljivejšem obdobju, ko ga najbolj potrebuje. Kot smo že povedali, je otroštvo odločilni čas razvoja in nepredelana travma lahko zelo slabo vpliva na vse ravni razvoja.

Znanstveniki so v mnogih raziskavah razkrili in potrdili, da so ljudje, ki so v otroštvu ali najstništvu izgubili starša, na splošno bolj ogroženi kot ljudje, ki so starša izgubili v kasnejšem življenjskem obdobju. V nekaterih raziskavah so celo potrdili, da obstaja večja verjetnost za poskus samomora pri osebah, ki so v otroštvu izgubile starša.

Bolečina, ki spremlja nasilno prekinitev navezanosti med staršem in otrokom, je tako huda, da se sprožijo notranji obrambni mehanizmi, ki otroka zaščitijo. Za njegovo preživetje so nujni, hkrati pa žal med drugim tudi preprečijo, da bi naravno začel žalovati, sprejel izgubo in spremembo, ki je vdrla v njegovo življenje. Čim mlajši je otrok, tem težje so lahko posledice. Ti obrambni mehanizmi mu kot senca sledijo in če jih ne razreši, mu kasneje zelo okrnijo življenje.

*Ne spomnim se, da bi se kadar koli kasneje, vsaj v desetih letih, pogovarjala z mamo o očetovi smrti, da bi skupaj jokali. Žalovali. Očitno je bil molk vse, kar smo zmogli.*

---

*V prvem letu nisem izgubila samo matere, ampak tudi družino. Očeta se komaj spomnim. Spomnim se, da mi je rekel, da mora cele dneve delati. Čeprav sem imela doma varuško (ki je bila odvisna od alkohola), sem se potepala cele dneve in toplino iskala po tujih domovih. Spomnim se, da so me mame otrok, s katerimi smo se igrali, lepo sprejemale. A kljub temu sem se ves čas zavedala, da sem brez mame, da sem drugačna. Oče se o moji mami, niti o živi, da bi obujala spomine nanjo, niti o najinih občutkih do svojega šestindevetdesetega leta, tik pred smrtjo, ni pogovarjal z mano.*

---

Veliko otrok ostane brez podpore odraslih, brez besed in največkrat mine veliko let, preden lahko začutijo vso bolečino, jo predelajo in izžalujejo. Žal je tudi vse preveč ljudi, ki do konca svojega življenja ne pridejo v stik s svojo bolečino, ki jih je zadela kot otroka, ko jim je umrl eden od staršev ali celo oba. Nekatere raziskave ugotavljajo, da je za otroke, ki so doživeli samomor starša, ravno molk največje tveganje za potravmatske težave.

**Jana: Ali verjameš, da izguba starša zaradi samomora otroku prinese še večjo stisko? Večje tveganje?**

Violeta: Ali misliš na mojo osebno izkušnjo ali na mojo terapevtsko prakso? Vsi ljudje, ki so mi pripovedovali o svoji izkušnji, so doživljali precej podobno kot jaz. V grozi in brez besed smo otrpnili. Bili smo

na smrt prestrašeni. Občutili smo se izjemno nemočne, izdane, osramočene, razvrednotene, zapuščene. Odrasli, ki kasneje v življenju lahko spregovorimo, povemo, da smo kot otroci to travmatično izkušnjo doživeli kot zelo vsiljiv vdor nasilja, zla in smrti kot take v svoj nežni in nedolžni otroški svet. Zdaj ko znam ubesediti svojo tedanjo stisko, jo lahko povzamem v nekaj besedah: kot da se je *tema* znesla nad mano in me popolnoma premagala.

Samomor starša je nasilje, obrnjeno k sebi, ki tudi otroka izpostavi nasilju, da postane žrtev nasilja svojega starša. Za nasilje je značilno, da razvrednoti, poniža, osramoti. Človek v nemoči umolkne. Samomor hudo pretrese in pusti brez besed odraslega, kaj šele otroka. Seveda je pomembna starost, pri kateri otrok dogodek doživi. Za travmatične dogodke je najranljivejše, kot smo že povedali, prav zgodnje otroštvo.

Samomor starša je huda travmatična izkušnja, ki neskončnokrat presega naravne otrokove sposobnosti spoprijeti se z njo, še sploh če je otrok prisoten ob dogodku ali če odkrije mrtvo telo. Zelo grobo in zelo je izpostavljen senzorni realnosti travmatičnega dogodka. Ob tako uničujoči izkušnji ga morajo pred neznosnim čustvenim odzivom zavarovati najosnovnejši obrambni mehanizmi preživetja. Ti izjemni mehanizmi otroku omogočijo prebroditi najbolj kritično obdobje, medtem ko čaka na varen kraj, čas in človeka, ki mu bo pomagal, da mu bodo izzvenele te spremembe v umu, možganih in telesu.

Kadar pa otrok ne dobi podpore in pomoči in je v nemoči prepuščen sam sebi z vso grozo, ki se mu je zgodila, če nima priložnosti ubesediti in sporočiti, kaj doživlja in čuti, kaj ga boli, kje potrebuje pomoč, se mu dogaja huda krivica. Če se ne more pomiriti in vrniti v normalno stanje, se učinki travme v njem utrdijo. Tak otrok se ujame v verige travme in začne doživljati nenavadne simptome, ki izhajajo iz travmatskega odziva na dogodek, o čemer sva se midve, kajne Jana, prav tako že pogovarjali.