

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

VSEBINA

Zahvala

Predgovor

Terapevtkino pismo očetu

1. Nasilje in ljubezen – skrita dediščina naših družin	17
2. Travma v otroštvu – starši kot varuhi otroštva	29
3. Smrt matere ali očeta v otroštvu	37
4. Kako zmanjšati posledice travme pri otroku	45
5. Smrt starša v otroštvu zahteva žalovanje	53
6. Soočanje odraslega z njegovo otroško travmo	71
7. Kako nam lahko pomagajo besede	81
8. Spregovorimo in zunanji svet se bo začel spreminjati	87
9. Osmislimo svoje trpljenje	93
10. Priporočila in sklepne besede	97
11. Zdravilna knjiga lahko obogati vsakega od nas	108
12. Dragi sopotniki	110

Predgovor

Draga bralka, dragi bralec,

Konec molka je knjiga o tem, kako otrok, ki mu umre starš, nujno potrebuje besede in podporo odraslih, da zmore izraziti svojo bolečino in da v njej ne ostaja sam in nem. Je knjiga o bolečini in posledicah prekinjenega odnosa med staršem in otrokom. Z vsebino knjige iščem poti, kako podpreti otroka in mu pomagati, da pravočasno dobi pomoč, da ubesedi, kaj doživlja, občuti, razmišlja. Odraslim pa želim s knjigo pomagati, da zberejo pogum in se odločijo poiskati pomoč, ki jim pripada in je že na voljo.

Petek, 15. december 1978, je bil najbolj boleč dan v življenju naše družine in za vedno nas je spremenil. Stara sem bila devet let in umrl mi je oče.

Čeprav je težko spregovoriti o tragičnih témah človekovega življenja, ki jih družba pravzaprav noče poslušati in slišati, verjamem, da je o tem treba govoriti. Če naj dvignemo našo skupno zavest, je treba govoriti tudi o bolečini in uporabiti znanstvena spoznanja navezanosti, nevrobiologije, nevroznanosti. Le tako lahko ponudimo pravo pomoč čim več ljudem, ki jo potrebujejo. Še sploh, če je dvig družbene zavesti eden od pogojev, da prava in pravočasna pomoč doseže tudi otroke in najstnike, ki jim je umrl starš.

Na svetu se morajo vsako leto milijoni otrok soočiti s tragično, travmatično izkušnjo smrti matere ali očeta. Prepričana sem, da je to ena najhujših bolečin, ki jih otrok sploh lahko izkusi. Zelo zgodaj ga postavi na senčno stran življenja. Posledice so lahko še posebej hude, če je odnos med otrokom in staršem zaradi samomora starša prekinjen nenadno in če otrok v trpljenju ostane sam.

Jedro knjige sestavljajo izkušnje, doživljanja, razmišljanja in opažanja iz moje več kot desetletne psihoterapevtske prakse. Zajela sem tudi vse svoje osebne življenjske premisleke in spoznanja, ki sem jih oblikovala skupaj s spoznanji mnogih učiteljev, ki so jih zapisali v svojih knjigah ali na predavanjih in v pogovoru velikodušno podelili z mano.

V knjigi navajam tudi spoznanja in izkušnje, ki se navezujejo na individualne ali skupinske terapije z odraslimi po modelu relacijske družinske terapije. Med besedilom v poševnem tisku z njihovim dovoljenjem dobesedno navajam delčke bolečih doživljanj, tudi svoje in Janine.

V knjigi pojem *travmatična izguba matere ali očeta* opredeljujem kot travmatični dogodek smrti staršev v otroštvu, ko je otrok izvedel za nenadno ali nasilno smrt zaradi nesreče, nenadne bolezni, samomora, umora; ko je bil priča nenadni ali nasilni smrti starša; ko je odkril telo umrlega in je zaradi tega travmatičnega dogodka doživel izjemno psihično stisko z občutki močnega strahu, nemoči, groze in ogroženosti svojega preživetja.

Knjigo sem želela zapisati v enostavnem in razumljivem jeziku, saj pogosto doživljam, da samo tak jezik zdravi in pomaga spet najti besede. Ker verjamem v moč pogovora, sem k sodelovanju povabila tudi prijateljico Jano. Knjiga je nastajala v pogovoru, čustveno varnem odnosu, zaupanju in sočutju. Vsebino sem zajela in oblikovala v desetih poglavjih. Izbrala sem tiste teme, ki so meni osebno na poti okrevanja prinesle največ *olajšanja*.

Nekatere vsebine zavestno večkrat ponavljam, poudarjam in povzemam, saj se zavedam, da naši možgani, kot dokazuje

nevroznanost, zelo težko sprejmejo spremembe. Pri zdravljenju, celjenju in učenju novega pa so bistveni ravno spremembe, novi uvidi, spoznanja, izkušnje, nove navade, ki jih možgani sprejmejo, če jih potrpežljivo in vztrajno ponavljamo.

Želja, da bi pravilno razumela izvor duševnih motenj, se mi je porodila pred dobrima desetletjema, ko sem kot študentka socialnega dela pod mentorstvom profesorja Davida Brandona študirala na takratni Politehnični univerzi Anglia v Cambridgeu (*Anglia Polytechnic University*). Morala sem napisati kar nekaj esejev. Dva, ki sta mi dala največ misliti, sta bila *Pomen norosti* in *Ali mora pomoč boleti*. Ker me je téma tako zelo prevzela, sem se res poglobila in dobivala odlične ocene. Že od takrat sem zelo previdna pri postavljanju diagnoze. Vedno najprej gradim odnos zaupanja.

Leto kasneje sem se s svetovalnim delom in delom s skupinami, ki so v Angliji in na Irskem že bile na voljo žalujočim svojcem po samomoru bližnjega, prvič поблиže seznanila med podiplomskim študijem na Univerzi v Bathu (*University of Bath*) v Angliji in Kolidžu sv. Patrika (*St. Patrick's College*) v Maynoothu na Irskem.

Pred desetimi leti sem dokončala tudi specializacijo relacijske družinske terapije na Univerzi v Ljubljani, ki jo je v Sloveniji utemeljil in razvil Christian Gostečnik.¹ Naučila sem se veliko novega, prav tistega, kar sem sama tedaj najbolj potrebovala za dodatno razumevanje in soočenje s svojo preteklostjo. Pri študiju sem odkrila prave besede, ki so mi še manjkale, in razloge za svoje občutke, našla sem pot k sebi in stik s samo seboj.

Leta 2010 sem v Sloveniji začela voditi prvo terapevtsko skupino za pomoč svojcem po izgubi bližnjega zaradi samomora. Člani so skupino takoj prepoznali kot dragocen in varen prostor, v katerem so lahko spregovorili. Pri terapevtskem delu sem hitro ugotovila, da se

¹ Vsem, ki jih teoretsko poglobljeno zanima relacijska družinska terapija, priporočam v branje besedila Christiana Gostečnika, predvsem: Gostečnik, C. (2011). *Inovativna relacijska družinska terapija: inovativni psiho-biološki model*. Gostečnik, C. (2008). *Relacijska paradigma in travma*.

tudi po več kot treh desetletjih, odkar sem sama izgubila očeta, ljudje s podobno izkušnjo še vedno srečujejo z enako nemočjo, nemostjo, osamljenostjo, strahom, stigmatizacijo in drugimi tesnobnimi občutki, kot sem se nekoč srečevala sama. Spraševala sem se, kako je vendar to mogoče. Se res ni nič spremenilo?

Pred petimi leti, maja 2012, sem o izkušnjah in pomoči svojcem po samomoru bližnjega prvič javno spregovorila v intervjuju na portalu Med.Over.Net. V dveh oddajah smo govorili o življenju po samomoru bližnjega ter o podpori in pomoči otroku po samomoru starša. Kasneje sem v medijih nastopila še večkrat. Čutila sem, da je treba spregovoriti in govoriti, govoriti! Gledalci, poslušalci in člani terapevtskih skupin so mi glasno in jasno povedali, da si želijo o tej temi tudi več prebrati.

Čeprav je knjiga namenjena otrokom, naj bi jo prebrali predvsem odrasli, ki lahko pomagamo otroku, ki je doživel travmo izgube starša. Otrok potrebuje resnico. Zasluži si jo! Kar zaboli me, ko vidim, kako so otroci v svoji nemoči prepuščeni odraslim in odvisni od njih. V zgodnjem otroštvu se v otroka vse vtisne in mu pusti posledice za vse življenje. Knjiga je namenjena tudi najstnikom in odraslim, ki so že pred leti ali desetletji kot otroci sami doživeli tako hudo izkušnjo in so že stopili na pot ozdravitve. Upam, da bom lahko pomagala tudi tistim, ki v sebi še iščejo moč, da bi poiskali pomoč in spregovorili o svojih stiskah.

S knjigo *Konec molka* sem tudi sama osmislila svoje otroško trpljenje, ki me je povežalo z milijoni ljudi po svetu. Verjamem, da bo knjiga koristila drugim enako, kot je mene samo nagovoril pogum tistih ljudi, ki so prepoznali, da so smelost, pristnost in resnica edina pot do ozdravitve. Tako kot so bile njihove besede zdravilne zame, zaupam, da bodo tudi moje za druge.

Sem velika zagovornica iskrenega pričevanja. Verjamem, da moramo odrasli pričevalci, ki to že zmoremo, povedati, kaj smo kot ranjeni otroci najbolj pogrešali, kaj je bilo za nas najtežje in kaj nam je najbolj pomagalo. Čeprav se kot otroci, ki nam je umrl starš,

nismo mogli izogniti trpljenju, zdaj kot odrasli lahko izstopimo iz vloge žrtve in pomagamo drugim.

To knjigo pišem tudi zato, da bi jo človek na poti iz stiske lahko imel na nočni omarici, kadar bi potreboval spodbudo in upanje. Čeprav ne morem biti osebno poleg bralca, bi mu rada bila na poti iz molka na vsakem koraku v moralno oporo.

Zaupam, drage bralke in dragi bralci, da boste tudi zaradi te knjige do sebe blažji in sočutnejši, saj zdravljenje po travmatični izgubi starša v otroštvu zahteva veliko moči, poguma in vztrajnosti. Verjamem, da boste zmogli.

Skupaj in povezani zmoremo!

Mag. VIOLETA IRGL
*specialistka zakonske
in družinske terapije*