

Dziecko po stracie bliskiej osoby

wpływ zintegrowanych oddziaływań na dobrą jakość
życia w dorosłości

Katarzyna Stachnik

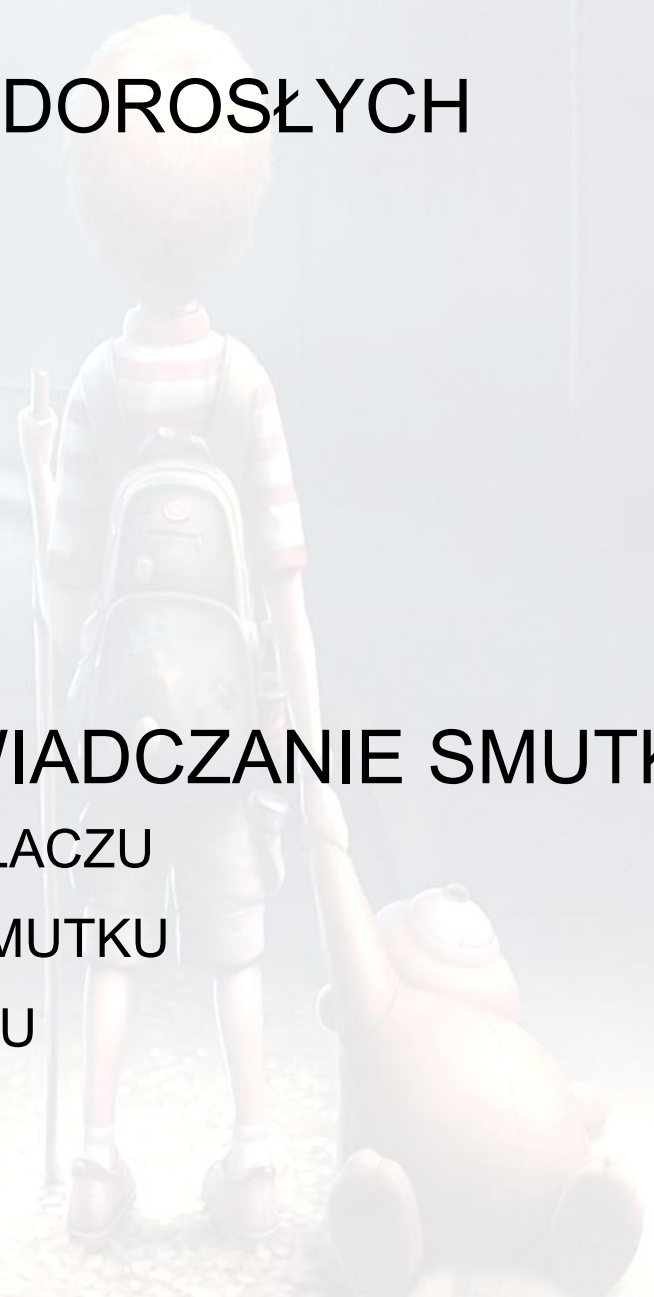
Szpital Kliniczny Przemienienia Pańskiego w Poznaniu

ŻAŁOBA LUDZI DOROSŁYCH

- OTĘPIENIE/ ZAMROŻENIE
- TĘSKNOTA I ŻAL
- DEZORGANIZACJA I ROZPACZ
- REORGANIZACJA

PATOLOGICZNE DOŚWIADCZANIE SMUTKU

- POWSTRZYMYWANIE SIĘ OD PŁACZU
- ODROCZENIE PRZEŻYWANIA SMUTKU
- PRZEDŁUŻAJĄCY SIĘ STAN ŻALU
- POCZUCIE WINY LUB ZŁOŚCI



Żałoba dzieci i ludzi dorosłych

Martin Herbert

- Dorośli często źle interpretują myśli i uczucia dzieci – sądzą, że maluchy nie odczuwają przykrości, ponieważ zewnętrźnie nie zachowują się jak ludzie przeżywający żal po stracie
- Dziecko obserwuje jak rodzice i krewni radzą sobie ze stratą
- Starta matki lub ojca jest jednym z najważniejszych czynników występowania zaburzeń depresyjnych
- Śmierć rodzica w dzieciństwie DOŻYWOTNIO zwiększa ryzyko depresji

trauma w dzieciństwie – ryzyko zespołu jelita drażliwego w wieku dorosłym; stres – zmiany w jelicie grubym; wysoki poziom glikokortykoidów – obniżona wielkość i aktywność kory czołowej

ZADANIA PROCESU OSIEROCENIA

- AKCEPTACJA REALNOŚCI UTRATY
- DOŚWIADCZANIE ŻALU EMOCJONALNE I WEGETATYWNE
- PRZYSTOSOWANIE DO OTOCZENIA
- ODNOWIENIE SIŁ I ZAINWESTOWANIE ICH W NOWE UKŁADY I SYTUACJE

U dzieci żal bywa czasem rozmieniony na symbole, powtarzany w zabawie – to szczególny sposób odreagowania uczuć - RETORSJA SPONTANICZNA

**Regresja długotrwała może powodować zaburzenia rozwojowe
Czasem dziecko przejmuje zainteresowania zmarłej osoby**

Istnieje związek między przeżywaniem żałoby a wystąpieniem u żałobników zaburzeń somatycznych, psychosomatycznych czy psychicznych. Szczególnie groźne są pierwsze dwa lata po utracie bliskiego, ale niedokończona żałoba może mieć swe reperkusje nawet w trzeciej generacji

(de Barbaro)

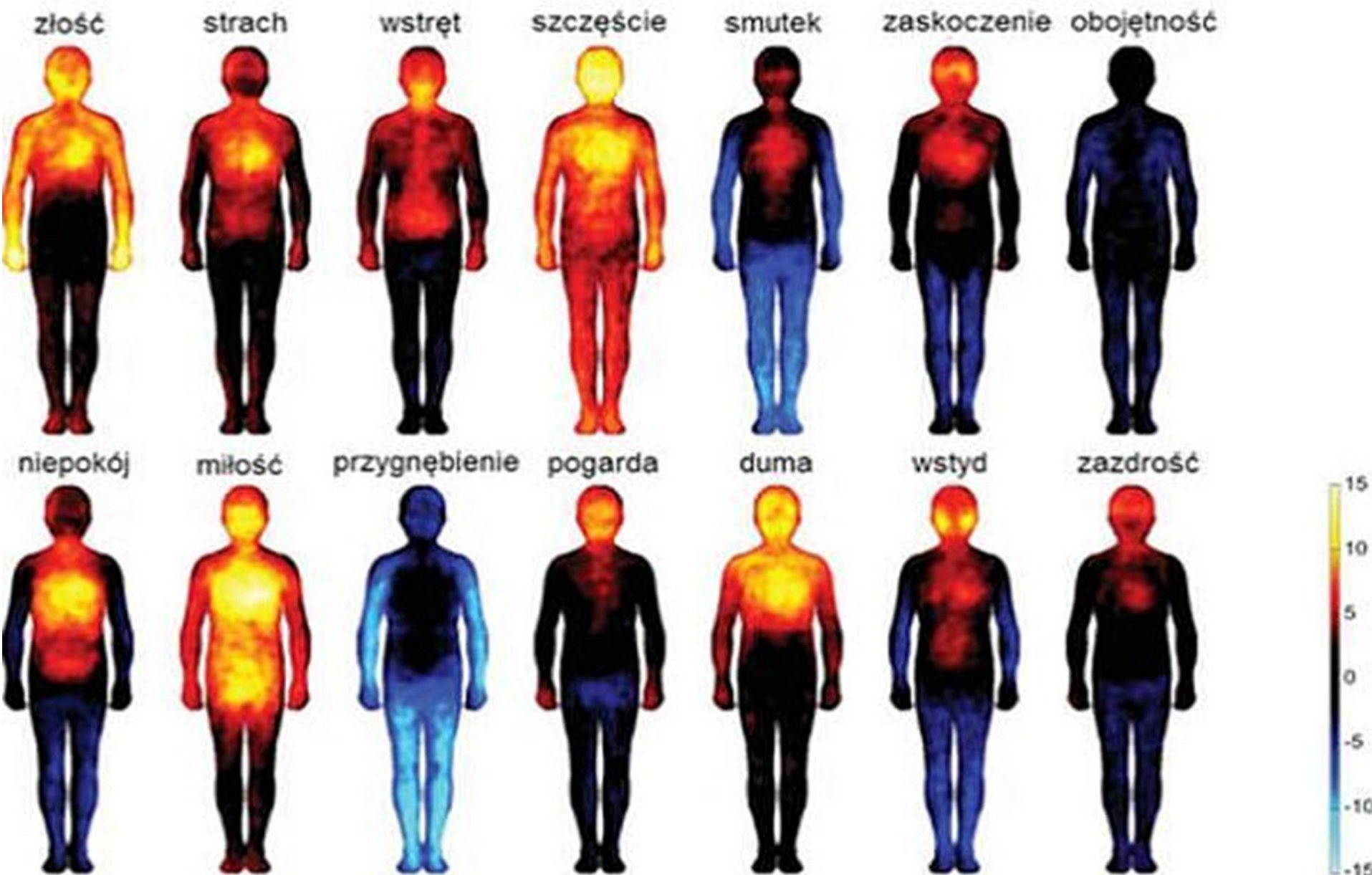
Czynniki emocjonalne grają znaczną rolę w rozwoju zaburzeń żołądkowo – jelitowych. Są one najczęściej wyrazem tęsknoty do bezpieczeństwa i pewności

(Luban-Plozza)

EMOCJA

- Reakcja na bodźce zewnętrzne
- Powoduje zmianę w motywacji danej osoby
- Wpływa na pragnienia
- Tworzy perspektywę odniesienia do innych lub do sytuacji
- Uświadamia oczekiwany przez nas stan i różnicuje go z sytuacją obecną

Jak system nerwowy reaguje na emocje



Odczuwanie wielu pozytywnych emocji

Ludzie dorastający w trudnych warunkach ekonomicznych lub w rodzinach, w których nadużywa się alkoholu uczą się odgradzać od świata
Czy kiedykolwiek wyleczą rany, nauczą się odczuwać emocje w pełni, identyfikować je?

Prof.. Nico H. Frijda: „...*głęboki smutek po stracie bliskiej osoby – dziecka, partnera – nigdy nie mija. Kobieta, która straci dziecko nigdy nie dojdzie do siebie. Także ludzie, którzy byli poddani torturom, nigdy nie dojdą do siebie. Mogą nauczyć radzić sobie z tym... Tortury, znęcanie, nadużycia seksualne i strata głęboko i trwale niszczą ludzi. Próbują oni odzyskać równowagę psychiczną przez wiele lat i często nie udaje im się*”.

Badania

- Camille Wortman – reakcja na stratę dziecka
- Margaret i Wolfgang Stroebe'ów – reakcja na stratę partnera
- George Bonanno
- etc.

Żal, smutek i tęsknota raczej nie przemijają
i mogą trwać do późnych lat życia

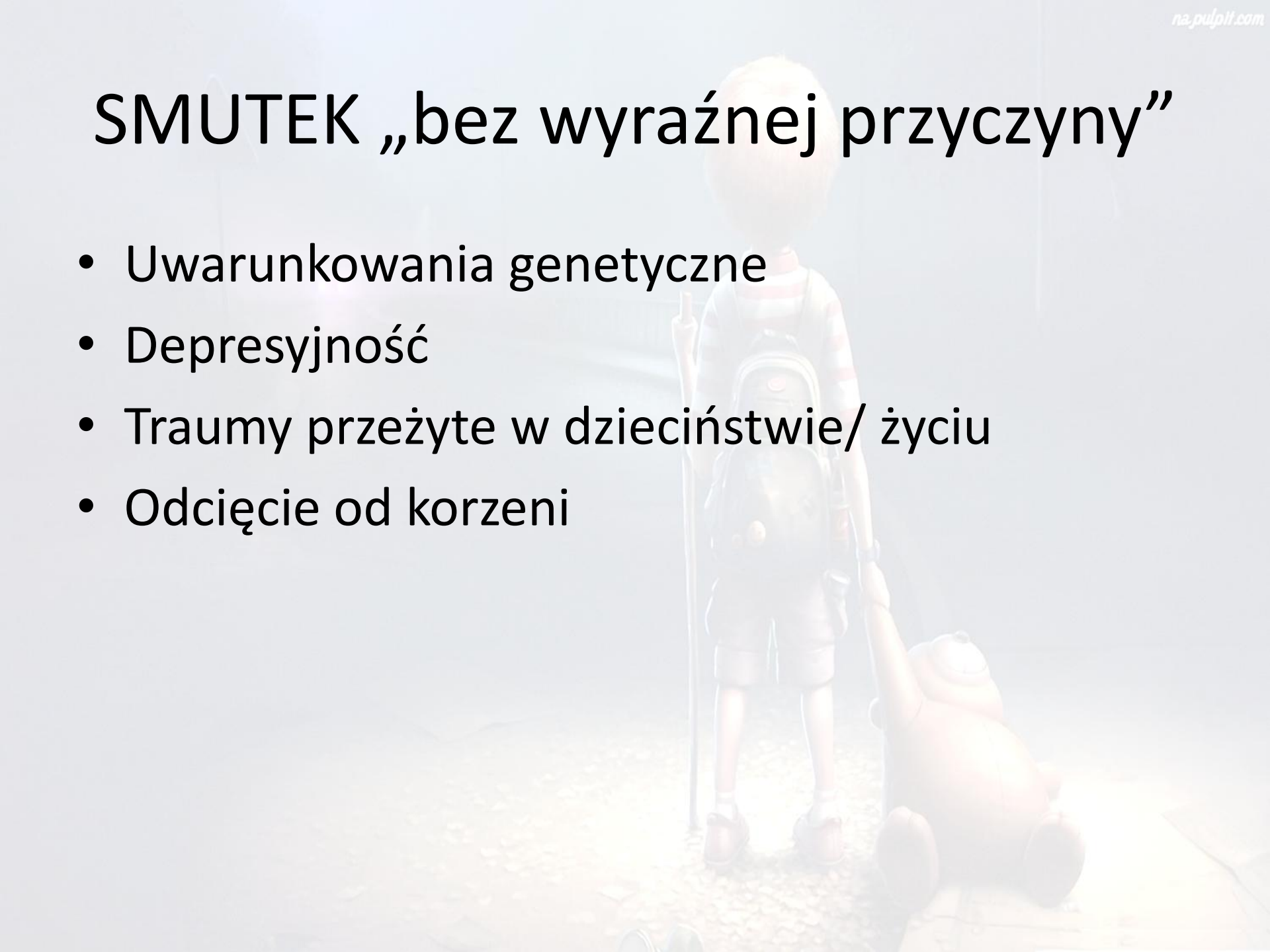
CZAS NIE LECZY RAN

Miłe wspomnienia ze wspólnego życia mogą pomóc w przeżywaniu straty. Dzięki nim nadal może istnieć pozytywne nastawienie do życia

Wiele osób po stracie bliskiego odcina się od pozytywnych wspomnień czy radości, ponieważ wywołuje to w nich poczucie winy

SMUTEK „bez wyraźnej przyczyny”

- Uwarunkowania genetyczne
- Depresyjność
- Traумы przeżyte w dzieciństwie/ życiu
- Odcięcie od korzeni

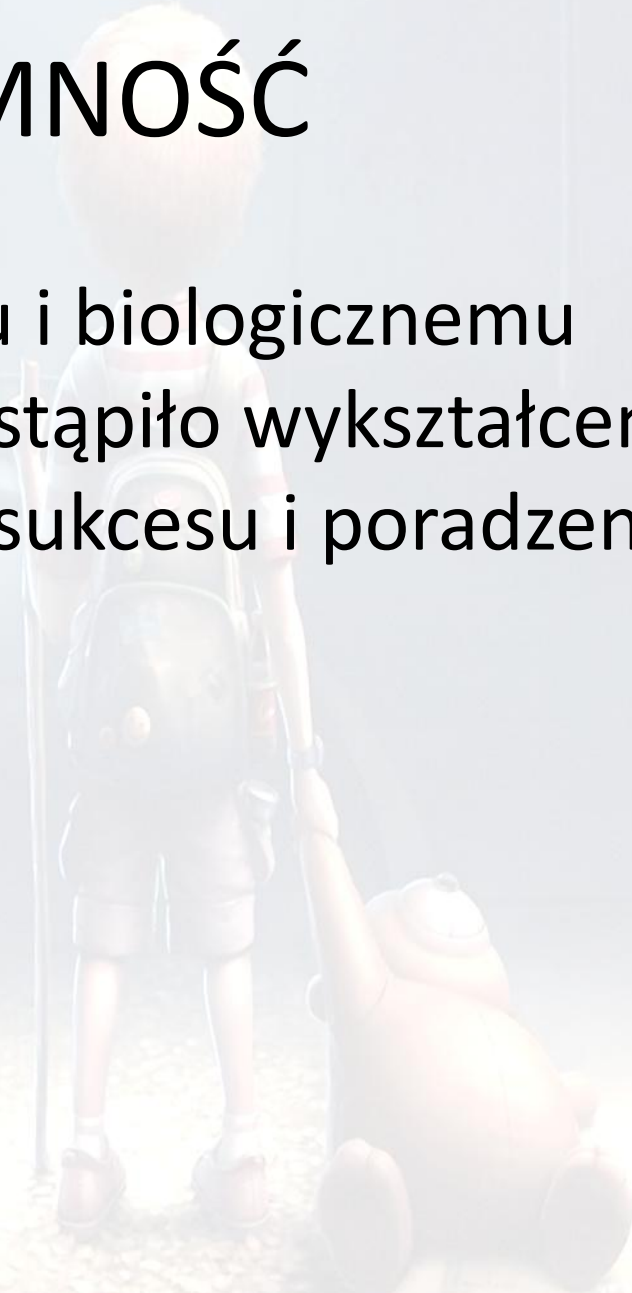


Dzieci niezłomne odporne na wszystko

- Dzieci wychowane bez ojca, bywa że i bez matki, bez wsparcia ze strony rodziny – niezniszczalne
- Wrodzony potencjał i siła przetrwania
- Znalezienie zastępczych rodziców/ zastępczego „starszego brata”
- Inne relacje otwierające na funkcjonowanie – ważność osoby godnej zaufania

NIEZŁOMNOŚĆ

Wbrew psychologicznemu i biologicznemu doświadczeniu traumy nastąpiło wykształcenie umiejętności odniesienia sukcesu i poradzenia sobie



TRANSGENERACYJNOŚĆ

TRAUMA PRZEKAZANA JEST DUŻO SILNIEJSZA NIŻ DOZNANA

Problem ujawniony u potomków dzieci niezłomnych

Test kortyzolowy

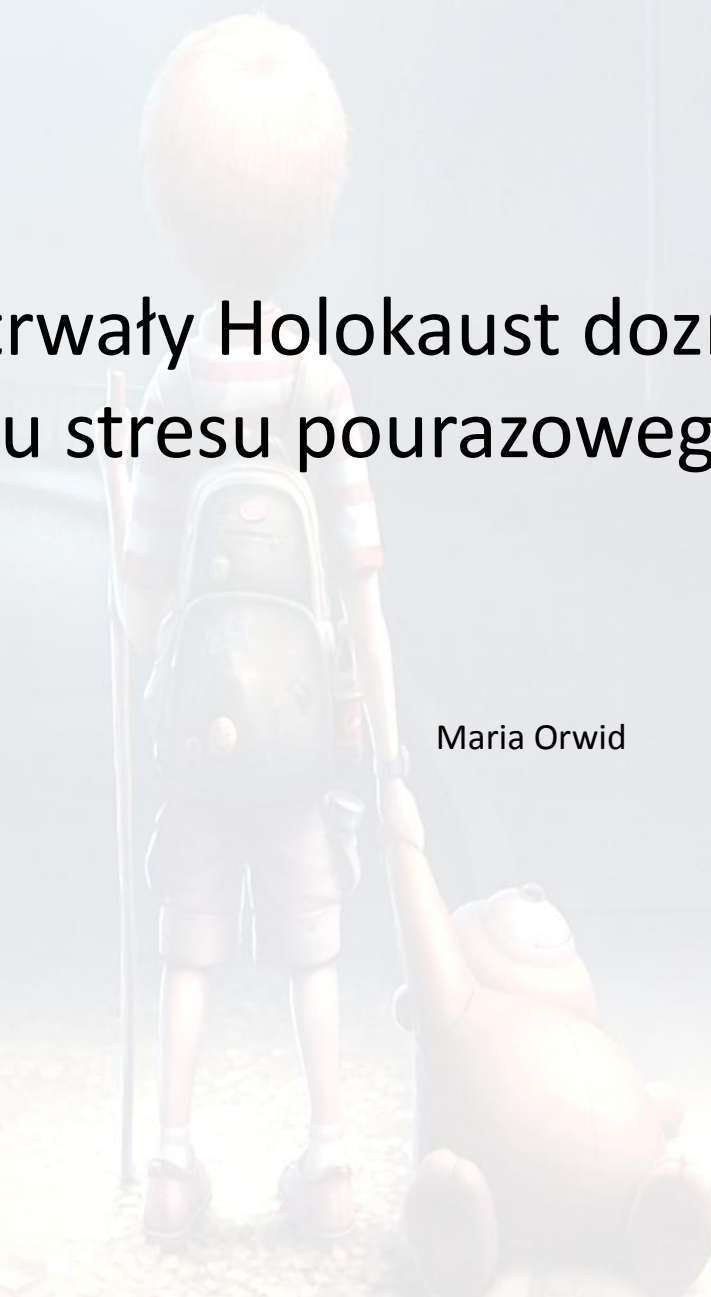
Badania receptorów kortykoidów i wydzielania kortykotropiny

4 razy wyższy poziom u potomków niż u osób, które doznały traumy

B. Cyrulik 1999

Dzieci osób, które przetrwały Holokaust doświadają 3 razy częściej syndromu stresu pourazowego niż ich rodzice

Maria Orwid



PRZEKAZY TRANSGENERACYJNE

1. Zwyczaje rodzinne, dziedziczone talenty, wybór zawodu, jawne opowieści rodowe
2. Ukryte przekazy, zatajane, nie wolno o nich mówić, często nawet myśleć; nieprzepracowane, nieuświadomione, przechodzące z pokolenia na pokolenie. U potomków często zapisane są w ciele lub psychice. Mogą zniknąć gdy się o nich powie, wyplacze, wykrzyczy

Pamięć rodowa a nieodbyta żałoba

- Śmierć zbyt straszna żeby o niej mówić
- Wypadek losowy
- Niejasne okoliczności
- Zaginięcie bez wyjaśnienia – brak grobu

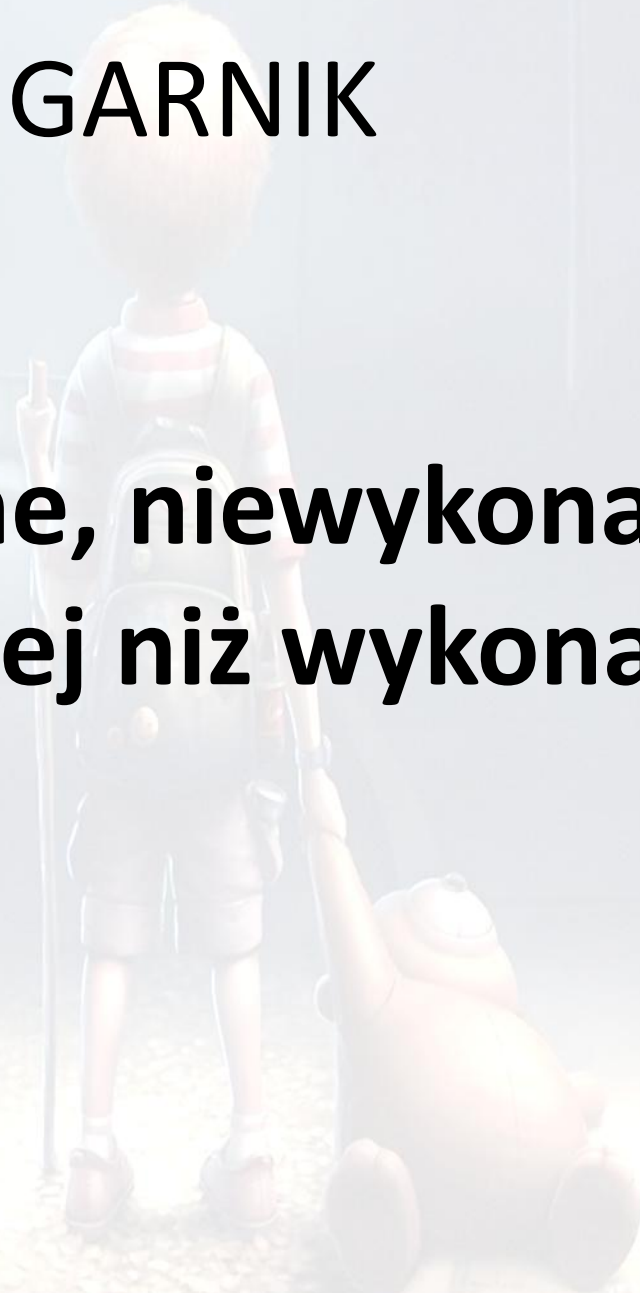
Nieodbyta żałoba naznacza następne pokolenia powtarzającymi się wypadkami, koszmarami, chorobami, których nie uważa się za psychosomatyczne

SYNDROM ROCZNICY

- W przypadku chorób psychosomatycznych – somatopsychicznych – bodymind (Ernest Rossi)
- Potomkowie osób, które przetrwały obozy koncentracyjne, masakry, uczestnictwo w bitwach
- Koncept fraktali Benoit Mandelbrota
- Nieskończona powtarzalność Ivana Guerriniego (teoria chaosu)

EFEKT ZEJGARNIK

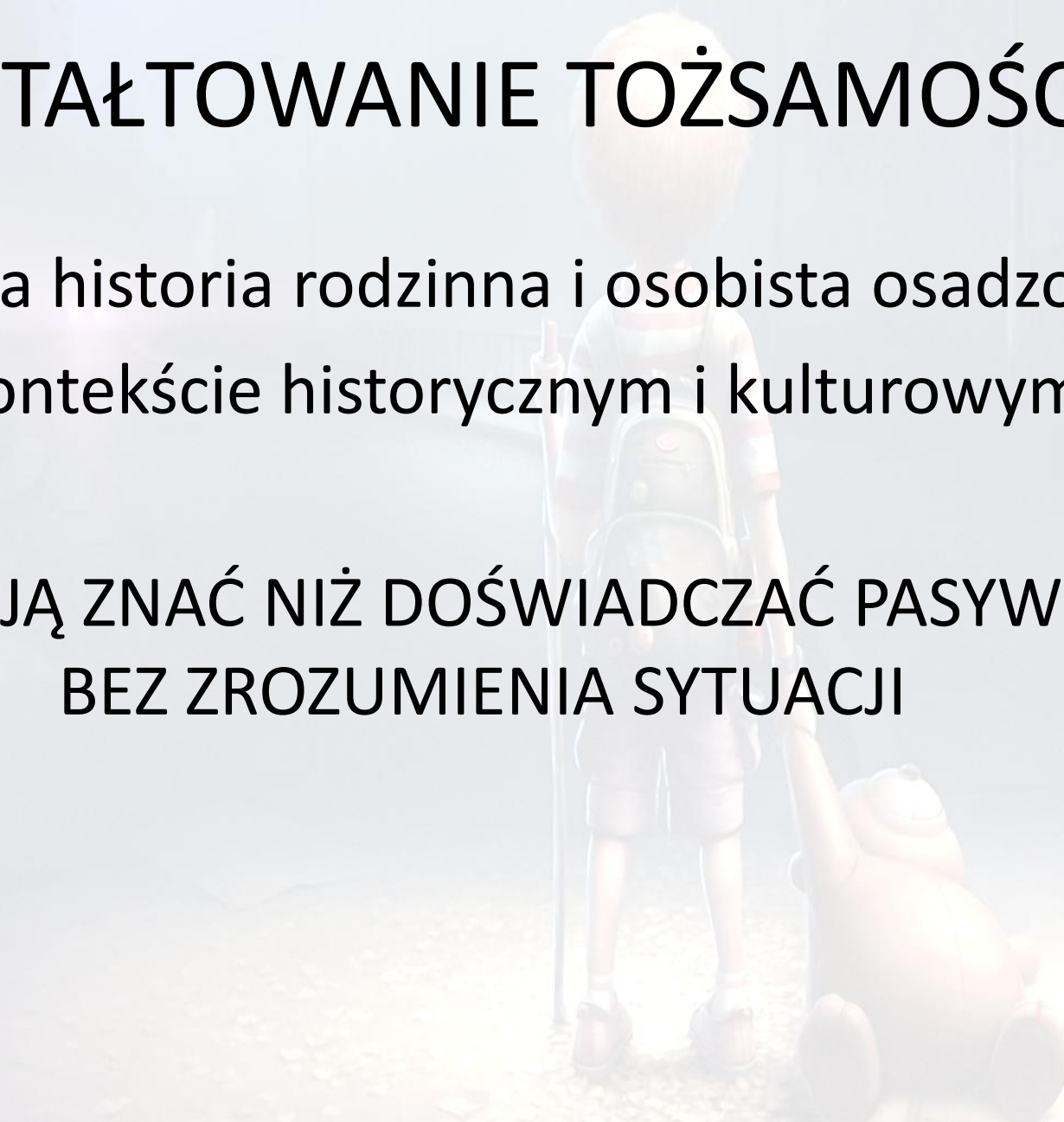
**Zadanie przerwane, niewykonane
pamiętane są lepiej niż wykonane**



KSZTAŁTOWANIE TOŻSAMOŚCI

Własna historia rodzinna i osobista osadzona
w kontekście historycznym i kulturowym

LEPIEJ JĄ ZNAĆ NIŻ DOŚWIADCZAĆ PASYWNIE
BEZ ZROZUMIENIA SYTUACJI



Co wiesz o swojej rodzinie?

- Powtórzenia rodzinne
- Syndrom wieku i dat
- Syndromy rocznic
- Tajemnica złożona w krypcie – nośnik sekretu cierpienie, o którym nie wolno mówić stopniowo się materializuje jako struktura wewnętrzna podświadomości. W trzecim pokoleniu niewypowiedziany sekret jest tym o czym nie wolno nawet myśleć a więc staje się nieuświadomione, jest widmem nękającym potomków przynosząc trudne do wyjaśnienia objawy

Badania nad syndromem rocznicy

Josephine Hilgard

- Inkorporacja i identyfikacja ze zmarłą osobą często nieuświadomiona
- Pojawienie się niepokoju będąc w wieku lub okresie analogicznym do poważnej/ znaczącej straty przodka – łagodna reakcja na rocznicę
- Po przeminięciu rocznicy widoczny lepszy sposób radzenia sobie w życiu
- Często odkładanie np. zawarcia związku małżeńskiego na „po dacie”

- Zmiana w funkcjonowaniu domu po odejściu rodzica – poradzenie sobie z trudnościami i sytuacją bywa połączone z zatrzymaniem przeżycia traumy w podświadomości. Rocznicą wyzwala to, co zostało wyparte

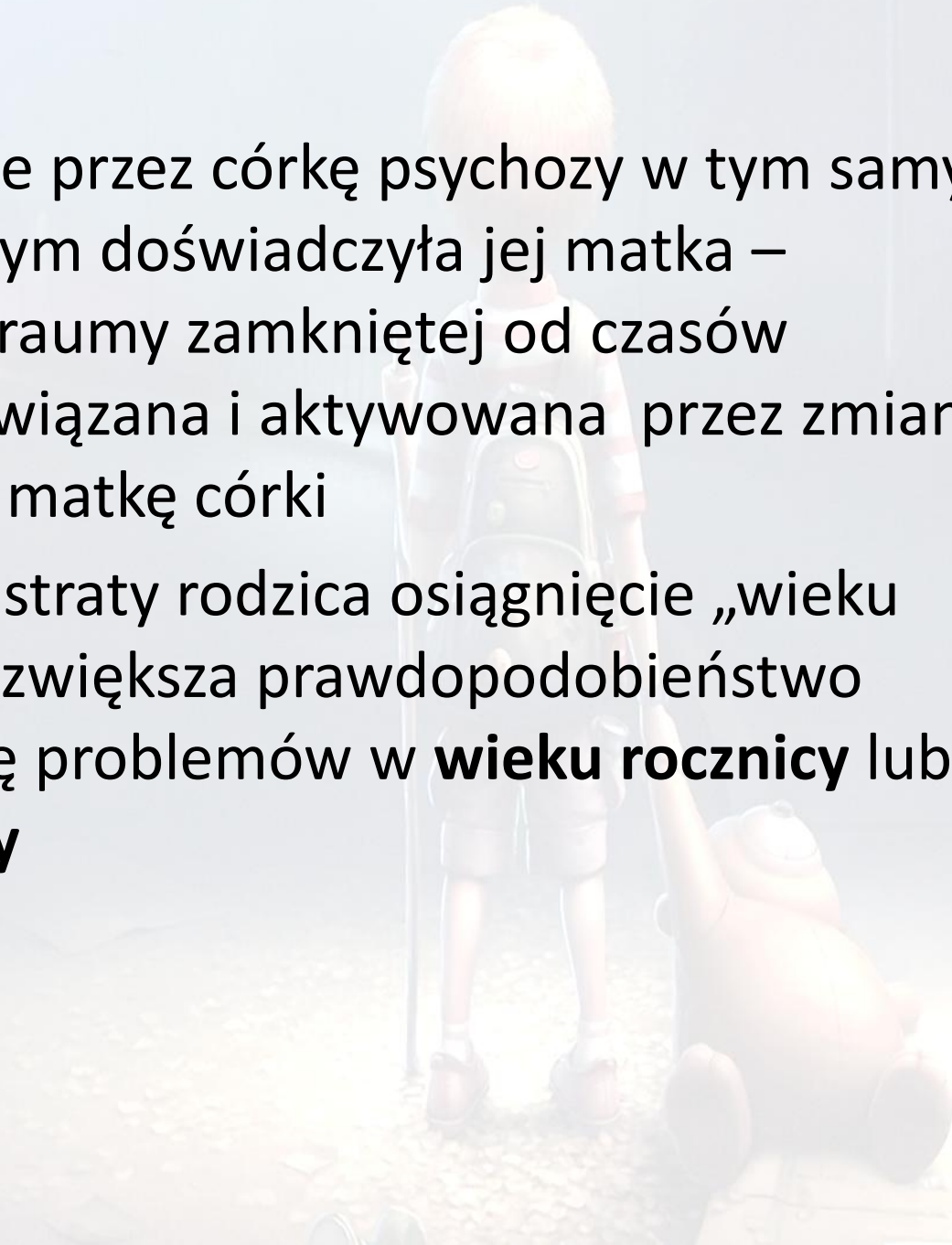
**PRZEŻYCIE TEGO STANU DAJE MOŻLIWOŚĆ
UWOLNIENIA NASTĘPNYCH POKOLEŃ OD DŹWIGANIA
DZIEDZICTWA TRANSENERACYJNEGO**

Badania nad syndromem podwójnej rocznicy

Josephine Hilgard i Marthy Newman

- Matka zapadająca na depresję w momentach, gdy któreś z jej dzieci osiągnęło wiek, w którym ona sama straciła matkę
- Epizod psychotyczny z hospitalizacją (statystycznie znaczący na poziomie 0,03) w przypadku córki, która straciła matkę (śmierć lub psychoza) i jedynie prawdopodobny w przypadku straty ojca
- Fakt, że mężczyznom zdarza się mniej psychoz tłumaczy wyborem innych metod (alkohol, nałóg)

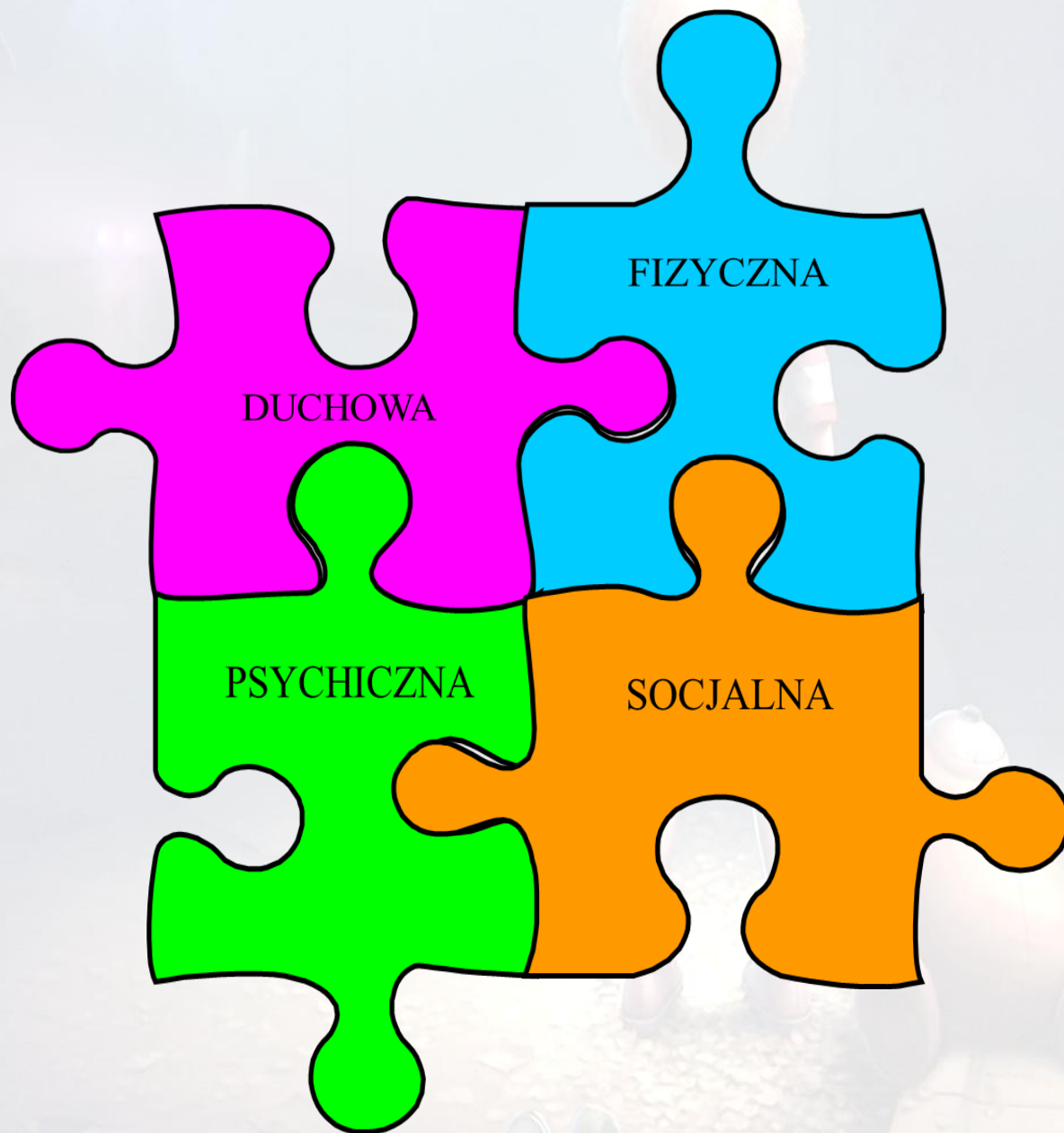
- Doświadczanie przez córkę psychozy w tym samym wieku, w którym doświadczyła jej matka – reaktywacja traumy zamkniętej od czasów dzieciństwa związana i aktywowana przez zmianę roli z córki na matkę córki
- W przypadku straty rodzica osiągnięcie „wieku krytycznego” zwiększa prawdopodobieństwo pojawienia się problemów w **wieku rocznicy** lub **dacie rocznicy**



Czynniki chroniące przed poważnymi problemami psychologicznymi w przypadku epizodu psychozy

- Zgodność i harmonijność małżeństwa przed śmiercią jednego z rodziców
- Pozostały przy życiu rodzic jest silny i potrafi utrzymać spójność rodziny
- W rodzinie po stracie bliskiej osoby **odbyto żałobę**, doszło do ekspresji żalu, bólu, płaczu, zastosowano rozwiązania kompensacyjne
- Pojawił się system wsparcia rodzinnego, społecznego czy ze strony wspólnoty lokalnej

ZINTEGROWANE DZIAŁANIA



System rodzinny

Szkoła

Sąd rodzinny

Wspólnota lokalna

Wspólnota religijna

Terapeuta

Fundacje

Inne instytucje



Współdziałanie

Przemysłenie

Elastyczność

Otwartość

Cierpliwość

Zrozumienie

Użyteczność

Efektywność

TERAPEUTA

- Pomoc w wypowiedzeniu tego o czym w rodzinie nie było można mówić a nawet myśleć
- Uwolnienie od konieczności powtarzania traum rodzinnych i zaakceptowanie przeszłości członków rodziny
- *„Gdy tylko przeszłość wyjdzie na jaw i tablica zostanie wymazana, a to co było na niej zapisane, przepracowane, można zamknąć za sobą drzwi i zacząć od nowa. Taka jest cena tego, by człowiek mógł żyć swoim własnym życiem”.*

A.A. Schützenberger



