

## **ЧАСТИНА 1. ВТРАТА І ГОРЕ ВІД ДИТИНСТВА ДО ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ**

Залежно від віку та стадії розвитку дитини, вона по-різному розуміє смерть. Також вона по-різному переживає втрату, по-різному сприймає її, по-різному відчуває її і по-різному піддається впливу внаслідок втрати. У цій частині я дам визначення горя і скорботи, а потім поясню в дуже конкретних термінах, як діти різного віку і на різних етапах розуміють і реагують на втрату.

## **Розділ 1. Що таке горе та скорбота та як вони впливають на дітей?**

Я визначаю горе досить просто – це те, що людина відчуває після втрати.

Горе може викликати нестерпний смуток, а може бути схожим на заціпеніння. Воно може накривати хвилями, а може зачекати місяць, а потім зненацька підкосити вас під корінь. Воно може набувати форм, які зовсім не відчуваються – або не виглядають – як смуток.

Горе є особистим. Воно унікальне для кожної згорьованої людини. Воно може бути приватним, а може бути гучним і публічним.

Не існує правильного чи неправильного способу горювати чи тужити.

І це стосується як дітей, так і дорослих.

Коли діти після втрати бігають і граються, люди кажуть, що вони не горюють – або що вони не горюють належним чином.

Це цілковита неправда. Діти горюють по-своєму.

Як для дітей, так і для дорослих, кожна втрата є унікальною, і кожна втрата переживається по-своєму.

Після багатьох років вивчення важких втрат, один з найбільш однозначних висновків дослідника Джорджа Бонанно полягає у тому, що «важка втрата – це не одновимірний досвід.

Він не є однаковим для всіх, і не існує певних етапів, через які повинен пройти кожен»<sup>11</sup>.

З іншого боку, скорбота часто визначається як спосіб зовнішнього вираження втрати. Але тут я буду говорити про неї як про складний внутрішній процес переживання втрати.

Цей процес потребує часу. Він вимагає енергії та зосередженості. Він передбачає перебудову стосунків із людиною, яка померла, так, щоб вони перетворилися із зовнішніх, реальних стосунків, на внутрішні. І в цьому процесі частинки втраченої близької людини можуть стати частиною того, хто в скорботі.

А як дізнатися, що скорбота просувається в правильному напрямку?

Ми знаємо, коли скорбота йде на спад, тому що в цей момент людина, яка пережила втрату, здатна рухатися вперед у своєму житті і звільнити місце для нових стосунків.

Впродовж багатьох років письменники та лікарі намагалися приборкати процес скорботи, розбиваючи його на стадії та завдання. Але, як відомо, скорбота може набувати будь-яких форм. Як я вже згадувала, не існує набору стадій, через які повинен пройти кожен. Вона подібна до інших болючих, неконтрольованих подій у нашому житті: вона безладна і не має чіткої схеми руху.

Але одне ми знаємо напевно: для того, щоб настала скорбота, перше, що має статися, — щоб людина, яка пережила втрату, визнала її.

Це може здатися очевидним. Але коли ви втрачаєте когось, кого дійсно любите, іноді важко прийняти те, що цієї людини справді більше немає. Хочеться вірити, що все це велика помилка. Хочеться думати, що вона рано чи пізно повернеться. Ви можете заперечувати, що вона дійсно померла.

Особливо це стосується дітей.

І особливо це стосується наймолодших дітей. Адже до п'яти років більшість дітей не розуміє, що таке смерть. Вони не розуміють, що це назавжди. Вони не усвідомлюють, що той, хто помер, не може повернутися і не повернеться.

Нездатність визнати, що близька людина дійсно пішла, може бути частиною того, що робить скорботу важкою для дітей, особливо маленьких.

Діти віком до п'яти років потребують значної допомоги з боку дорослих, аби запам'ятати, що людина, яка померла, не повернеться.

Коли хтось помирає, маленькі діти мріють, щоб та людина повернулася, і вони можуть вірити, що так і станеться. Як наслідок, вони не відчують усіх тих сумних почуттів, які приходять із розумінням того, що людину справді вже не повернути.

Навіть дітям старше п'яти років, які, можливо, трохи краще розуміють концепцію незворотності смерті, потрібно нагадувати, що коли хтось помер, він не може повернутися, як би ми цього не хотіли. Крім того, хоча діти шести, семи і восьми років здатні зрозуміти, що смерть остаточна, вони часто думають, що якщо хтось йде або помирає, то це стається з їхньої провини, або провини когось іншого.

Отже, як бачимо, у кожному віці існують відмінності у розвитку, які дорослі повинні розуміти і враховувати, щоб по-справжньому осягнути і допомогти дитині з її горем і скорботою.

Без нагадування з боку дорослих, у свідомості дитини можуть зародитися хибні уявлення. Вона може думати, що якщо буде достатньо чемною, то людина, яку вона втратила, повернеться. Або вона може думати, що якби раніше поводитися достатньо чемно, та людина ніколи б не померла.

Якщо дитина не розуміє, що людина або річ, яку вона втратила, дійсно не повернеться, вона може не сумувати так сильно, як якщо б розуміла, що людина зникла назавжди – і, таким чином, скорбота не може відбутися, або вона може бути відкладена до тих пір, поки дитина повністю не усвідомить і не прийме те, що трапилося.

Зі схожих причин, особливо старшим дітям, може бути важко оплакувати й інші види втрат, такі як мобілізація в армію, розставання або розлучення батьків, втрата дому або переїзд друзів чи родичів. У цих випадках ніхто не помер. Дитині може бути важко зрозуміти, що вона відчуває. Якщо вона не знає, чи зйдуться її батьки, або якщо не знає, чи повернеться її батько чи мати з військової служби їй дуже важко зрозуміти, чи варто сумувати. Дитина залишається у своєрідному підвищеному стані. Вона може відчувати розгубленість, сум, злість або поєднання цих почуттів. Це називається невизначеною втратою, і я детально розповім про це в розділі 5.

Дитині простіше, коли хтось або щось зникло і не може повернутися внаслідок смерті. Але як у випадку смерті, так і у випадку неоднозначної втрати може настати скорбота – і для того, щоб це сталося, дитина повинна пережити втрату, визнати її, а також відчути внутрішні реакції та почуття з приводу втрати.

Отже, як починається скорбота?

Спочатку згорьована людина може відчувати потрясіння.

Щоб повністю усвідомити те, що трапилося, і дати волю почуттям, може знадобитися кілька днів, тижнів або навіть місяців.

Потім може настати період сильного болю і смутку – плачу, туги і бажання, щоб людина повернулася. Ці почуття часто виникають хвилеподібно і можуть з'являтися в несподівані

моменти – часто, коли дитина бачить щось або робить щось, що людина, яка пішла, могла бачити або робити разом з нею.

І ці почуття надзвичайно важливі. Сум, коли б він не з'являвся в процесі скорботи, має певну функцію. Дослідження показали, що коли діти (і дорослі) відчувають смуток, це спрямовує їхню увагу всередину, щоб вони могли проаналізувати свою втрату, і спробувати пристосуватися до неї. А ще смуток, як правило, уповільнює дітей, даючи їм час на роздуми<sup>12</sup>.

Згодом дитина може почати думати і згадувати про те, кого або що вона втратила, не відчуваючи такого сильного потрясіння або болю, як на початку. Вона може почати розуміти, чого їй бракує і яку частину втраченої людини або речі вона хоче зберегти, а також може знайти сенс у цій втраті. Її можна опрацювати і осмислити. Після цього сумні почуття, як правило, послаблюються, і хоча вони не зникають повністю, зазвичай стають набагато менш болючими, ніж були на початку. На зміну величезному смутку можуть прийти періодичні спогади, які викликають більш короткі періоди смутку.

Протягом цього процесу горе кожної дитини формується під впливом її віку, стадії розвитку, стосунків з людиною (або річчю), яку вона втратила, а також особливостей її характеру та життєвих обставин. Не існує двох дітей, які б переживали втрату однаково – навіть якщо вони втратили одну й ту саму річ. Для однієї дитини втрата батька у дванадцять років може здатися катастрофою і призвести до тривалої депресії. Для іншої дитини втрата батька у дванадцять років може стати визволенням і сприяти набуттю незалежності – після того, як міне початкове потрясіння й смуток.

Деякі діти оговтуються швидше, ніж інші. Зростає кількість досліджень, присвячених так званій стійкості – ідеї, що деякі