

rodičovstvo

rodičovstvo

# Ked' sa narodí anjel...

„Každá viditeľná vec na svete sa nachádza pod ochranou anjela.“ (Augustinus)

Tak sa to stalo. Nepochopiteľné, neuplatiteľné, hrozne nešťastie, strata na celý život. Zášah do srdca – nie, do všetkých vnútorností a do myšlienok. Mojej priateľke sa včera narodil anjelik. Pred chvíľkou tu bol, či s ňou v jednom tele a o pár nekonečných chvíľ...

Osem mesiacov našho čakala a on prišiel, iba aby sa svojej mamičke ukázal v celej kráse a znovu odišiel spať. Určite do neba.

Po niekoľkohodinovom šoku som ďalších niekoľko hodín preplakala. A premýšľala, čo urobiť? Ako jej pomôcť? Ako? Ako sa dá pomôcť niekomu, kto stráti dieťa? Dá sa vôbec pomôcť? Opevniť, napraviť takúto ranu osudu nemôžeme... Čo vlastne máme a čo by bolo dobré urobiť? Čo? Čo? Čo?????

Chodila som po meste a svojimi krátkozrakými očami uvidela každú tehľu v dosahu tristo metrov. Hlava v smútku, srdce došarhané, žalúdok v ňu. A prázdno...

Očami som zachytila muža, ktorý nesol balič plienok... a kričalo dieťa v kočiar. Mŕtveho matka sa zvoľávala s niekým iným... a malého spúta, ktorý sa svojimi krátkymi nožičkami snažil vyšplhať na lavičku... a obchod s detskými vecičkami, o ktorom som už pekných pár rokov nevedela... a medzitým ju – stále dookola – moju priateľku, ako s bolesťou prijíma tú nepochopiteľnú a neodvratiteľnú skutočnosť.

Hlava mi duní, celé telo bolí, svaly ma nechcú poslúchať. Bože, ako sa asi cíti ona? Strata, šesťnedeľa a prázdna náruč... Dokáže v živote ešte nájsť radosť?

Tečú mi slzy a nervové spojenia nepracujú. Nevidím, nepočujem, prepadá ma apatia. Čo môžem urobiť? Čo mám urobiť?

A tak ako obvykle – zašijem sa medzi knihy a pátram po tom, čo a ako nám môže vyrovnať sa so stratou. A tá je vždy o to ľahšia, keď na ňu nie sme pripravení.

## Fáza, keď sa môžeme zbláznit a nič nepomáha...

Na začiatku je šok a popieranie skutočnosti. Nechceme uveriť, že sa niečo TAKÉTO stáť mohlo stať. To nemôže byť pravda. Je to mimo reality. Iba zly sen.

Na striedačku nás prepadá hlboký psychický a zároveň fyzický pocit, že to JE pravda. Že to JE naozaj tak. Bolí to... Šalene to bolí...

Niekedy nás prepadne hnev a zlosť. Obviňujeme seba, svoje okolie... Premýšľame, čo by bolo keby... Keby niečo bolo inak, keby niekto urobil niečo inak... keby my sme boli iní... A zase prichádza tá krutá neodvratná pravda – že už sa nič inak urobiť nedá. Že už je všetko tak, ako je a nezmení sa to.

## Fáza, keď to musí prebolieť

Smútok. Nie krátky. Dlhodobé smútenie... Po počiatkovom šoku a uvedení si reality nastáva obdobie, keď nám konečne dôjde – je to tak! Nezvrátne. A každý z nás má nárok cítiť sa zle a takisto nárok na ochladenosť okolia. Keď si sme si vždy po smrti blízkeho obliekali čierne oblečenie. Bol to znak toho, že smútime. I keď pravdú bolo zväčša státnové – to, ako dlho si tá ktorá osoba obliekala smútočné šaty, obvykle ukazovalo, v akej fáze smútenia sa nachádza. Niekoľko kratšie, niekto dlhšie. Sila spomienok postupne opadáva, i keď v tomto prípade, pri smrti bábätka, je dobré spomienky – a to i materiálne – si uchovať. Väčšina mamičiek na to však pomyslí až neskôr, keď sa už „nič nedá vrátiť“. A na to sme tu my, ich blízki. Raz bude chcieť vidieť, ako dieťaťko vyzeralo. Skúsenosti mamičiek hovoria o tom, že pomôže i pramienok vlasov, odtlačok nožičky alebo fotografia. I po čase to pomôže potvrdiť skutočnosť, že sa im to iba nespávalo, a tak sa rýchlejšie vyrovná so stratou. Je potrebné akceptovať skutočnosť a zmeniť sa s minulosťou, aby sme mohli hľadať do budúcnosti.

Okrem toho i v počiatkových, i v neskorších spomienkach mamičiek i otcov sa odohráva akýsi smútkový proces, ktorý netreba potlačovať. Slzy a plač sú potrebné, ale neočakávajú, že ich uvidíte plakať neustále. To, že niekto, kto stratil blízku osobu alebo dieťaťko a nezareagoval práve tak, ako ste si predstavovali, neznamená, že nesmiť. Len jeho obranné mechanizmy vyzerajú takto. Dovoľte svojim blížnym smútiť a plakať v súkromí.

A dovoľte im i vyplakať sa vám na ramene. Nemusíte nič hovoriť, i tak tu žiadne slová nepomôžu... Pre mnohých je lepšie spracovávať bolesť s blízkymi. V tomto momente nie sú dôležité slová, ale vaša blízkosť, váš pohľad, držanie za ruku či prítulenie.

Po čase sa ľahké spomienky otupujú, na povrch vychádzajú obvyklé v čase výročí – teraz by mal rok, dva... Dnes má meniny...

A keď už sme pri tých meninách. Je veľmi dôležité hovoriť s truchliviými rodičmi o dieťatku jeho menom. Pretože ono meno malo! A je dôležité, ak na rodičov vidíte, že môžete o dieťatku i hovoriť. Raz ma jedna mamička rozplakala slovami: „Vieš, najhoršie bolo, že sa všetci tvárili, ako keby ani nebola. Ako keby nikdy neexistovala. Nik sa o tom so mnou nechoel zhovárať. Všetci sa báli.“

## Fáza, keď musíme začať žiť. Znovu...

Jednou z ďalších fáz, ktoré sa však môžu striedať s fázou smútenia, je pohľad do budúcnosti. Po pomnutí najväčšieho žiaľu si uvedomíme, že žiť sa musí. Mnohokrát je to spojené so zmenou hierarchie hodnôt alebo životných postojov. Mnoho žien sa vrhne do práce, ktorá pomáha aspoň na chvíľku zabudnúť. Vracajú sa s spoločenskými kontaktami. Začínajú sa tešiť z maličkostí, z našich blízkych. Nezabúdame, ale stále intenzívnejšie prežívame každý deň.

Musela som na chvíľku prerušiť písanie, pretože slzy ma znovu premožli. Ako v sne som videla detskú postieľku a kopu drobných voňavých vecičiek naukladaných na kôpke. Vybavila sa mi vôňa, tá nádherná bábätkovská vôňa malých detí... Mám pocit, akoby do mňa niekto pichal nožmi... Ako sa mám teraz dívať do jej očí? Čo jej povedať? Viem, že nie som sama, ktorá má tieto pocity. Keď sa TO stalo, objavila som úžasnú silu ženskej spolupatričnosti. Verím, že tak ako ja, jej i ostatné priateľky posielali veľa energie na zvládnutie najťažších chvíľ. Ale v tejto chvíli už nevládzem – nenachádzam slová. Musím sa obrátiť na tých a na tie, ktoré už takúto ťažkú skúsenosť majú. Na slovenskom internete nájdete stránku anjelyky.sk, ktorá je venovaná – anjelikom, deťom, ktoré sa rozhodli pre nebo. Okrem iného sa tam píše...

„Mnohé svetové štúdie a napokon hlavne samotné trpké výpovede rodičov poukazujú na to, ako veľmi je dôležitý kontakt s vlastným dieťatkom, i napriek tomu, že sa narodí mŕtve.“

Veľa rodičov prekonáva strach svoje dieťaťko vidieť, celý zážitok je pre nich ťažký a pomyslenie – vidieť mŕtve dieťa – v nich vyvoláva

zmiešané emocionálne pocity, najmä pocity strachu, že dieťaťko môže byť nejaká telesne poznačená; mnohí rodičia sú konfrontovaní s vlastným strachom zo smrti...

Ak rodičia prežívajú podobnú úzkosť, potrebujú pomoc niekoho „trešieho“ – väčšinou pomocnú ruku môže podať pôrodná asistentka. Asistentka môže rodičov osloviť a jednoducho s nimi viesť rozhovor, napr. prečo počujú strach ich dieťaťko vidieť, poprípade môže rodičom ponúknuť, či nechcú, aby im vzhľad dieťaťka aspoň opisala... Alebo častokrát pomôžu najmä jednoduché slová, ako napr.: „Vaše dieťaťko je veľmi pekné.“ Tento prijemný prístup personálu dokáže rodičom nesmierne pomôcť v ich neskonanom trápení, a najmä veľkej nerozhodnosti.

Častokrát je zvedavosť nakoniec silnejšia ako sarmotná neistota či strach a rodičia sa s neopísateľnou láskou napokon dokážu so svojim dieťatkom zoznámiť.

Prvý dotyk je na začiatku plný obáv a neutíchajúceho strachu, zväčša je pohladený najskôr prstom na rúčičke, potom celá rúčička a postupom času si rodičia dokážu objasniť celé dieťaťko. Pozorujú svoje dieťa nesmierne neľstivými očami, porovnávajú podobnosť, prezerajú si tváričku, nožičky i celé telíčko s veľkou láskou. Tieto prvé kontakty prinášajú rodičom nesmierne silné a dôležité emocionálne zážitky. Rodičom by mal byť dopriaty čas, takže je pre nich prijateľnejšie zostať osamote, aby sa za svoje pocity nemuseli pred druhými hanbiť.

Keď sa rodičia zoznamujú so svojim dieťatkom, ešte stále sa nachádzajú vo veľkom a drasťovom šoku. Ich prvý kontakt sa musí často považovať i za posledný a, žiaľ, tieto okamihy uplynú nesmierne rýchlo. Spomienky na dieťaťko sa pre rodičov tým jediným, čo im môže zostať ako útecha do ďalšieho života. Preto sa veľmi odporúča dieťaťko si odfotiť alebo dokonca, ak to podmienky nemocnice umožňujú, je skvelé, ak si rodičia môžu ponechať odtlačky rúčičky či nožičky dieťaťka.

Tužba po fotografii dieťaťka alebo po rôznej spomienke naň prichádza u rodičov – najmä u matky – až neskôr, zväčša vtedy, keď sa budú pomaly navracajú do svojho životného stereotypu.



Rodičia, a predovšetkým matky, ktoré nemajú možnosť vidieť a zoznámiť sa so svojim dieťatkom, trpia neskonakými výčikami počas celého života. Len ťažko dokážu nadobudnúť vnútornú rovnováhu, Otarka. Ako moje dieťaťko vyzeralo? Ich prenasleduje a zaťažuje po celý život. Žena sa častokrát nedokáže psychicky vyrovnáť so stratou dieťaťka a akceptovať je prenasledovaná pocími zlyhania, dými snami a pod. Ak nie je možné pre rodičov vzájomne sa v ich tragickú situáciu podporiť, je správne vyhľadať lekársku pomoc a zveriť sa so svojim trápením odborníkom.

Každý rodič, ktorý stratí svoje dieťa, musí prejsť veľmi ťažkou cestou smútku a žiaľu. Posledné chvíľky, ktoré môžete ešte stráviť s vaším dieťatkom, uplynú veľmi rýchlo a už vám ich nik nenavráti.

Mnohí rodičia majú strach alebo sú veľmi zaplknutí a nechcú svoje dieťaťko spoznať. Zväčša je matka v priebehu celého pôrodu veľmi vyčerpáná a po oznámení, že jej dieťaťko skutočne nežije, nenachádza ďalšie sily.

V takom prípade sa pokojne zamajte, len sami na seba a doprajte si čas a až neskôr sa rozhodnete, či chcete svoje dieťaťko vidieť. Strávil s ním pár krásnych okamihov a uchovával si pár spomienok naň. Väčšinou už po pár hodinách po pôrode zmieni rodičia svoj názor a chcú predsa svoje dieťaťko aspoň vidieť.

Akokoľvek sa rozhodnete, nezabudnite, že ste sa rozhodli pre seba, a akokoľvek ste v danom okamihu konali, bolo pre vás to pravé rozhodnutie!

V každom prípade by som chcela apelovať na zdravotný personál, aby rozhodne urobil pár fotografií dieťaťka, či už jednoducho len pre úplnosť lekárskej správy, ale najmä pre rodičov, ktorí už nepôjdu tužbu stratu.

Mnohí rodičia až po určitom čase, najmä matky, majú obrovskú túžbu spoznať svoje dieťaťko a vidieť ho, trápia sa výčikami, že to neurobia.

Na prepracovanie tejto veľkej bolesti a žiaľu je spoznanie vlastného dieťaťka jeden z najdôležitejších bodov a dovom si povedať zachráneným čírom. (anjelyky.sk)

Čo dodať na záver? Snaď jeden citiť. Priznávam, že neviem od koho je, ale je výstižný: „Človek je človek najlepším liekom...“  
Lúba Lapašanská