

## Doświadczenia wspólne dla rodziców w żałobie

### – ze spotkań na Służewie

1. Mam prawo do przeżywania żałoby! Nie mów mi, że moje dziecko było bardzo małe albo że mam przecież jeszcze żyjące dzieci lub że będę je mieć. Nie muszę być dzielna / nie muszę być silny dla żony! Muszę opłakać moje zmarłe dziecko i swoje życie, które nigdy już nie będzie takie, jak w moich utraconych marzeniach.

2. Trudne emocje są normalne w żałobie! Złość na cały świat, gniew wobec Boga, zazdrość w stosunku do szczęśliwych rodziców – to wszystko nie oznacza, że jestem potworem! Oznacza tylko, że mam w sercu wielką ranę i potrzebuję czasu, aby nauczyć się z nią żyć.

3. Na początku żałoby sukcesem jest przetrwanie kolejnej godziny, kolejnego dnia, kolejnego tygodnia. Najgorsze są wszystkie „pierwsze razy” bez zmarłego dziecka: pierwsze Święta, pierwsze urodziny, pierwszy Dzień Matki... Z czasem jednak będzie trochę lżej, a któregoś dnia przerazi Cię dźwięk własnego śmiechu i radość z drobnej przyjemności. Poczujesz się jak zdrajca, ale przecież to tylko znak, że powoli wracasz do zdrowia. Żałoba jest bowiem procesem uzdrowienia.

4. Pokusa popadnięcia w rozpacz wydaje się przemożna. A może już nie wstać z łóżka? Może pójść tam, dokąd poszło moje dziecko? W najgorszych momentach próbuję oderwać myśli od siebie (*Jak mi jest źle! Dlaczego mnie to spotkało? Co ja zrobię ze swoim życiem?*) i skierować je ku zmarłemu dziecku. PAMIĘĆ o nim (*Jakie ono było? Co zmieniło jego pojawienie się? Jakie jest przestanie jego życia?*) i MIŁOŚĆ, która przenika zasłony światów, pomagają obrać kierunek ku nadziei.

5. Żałoby kobiety i mężczyzny często się rozmiągają, bo każde przeżywa swoją inaczej (co nie znaczy, że gorzej czy lepiej). Bądź dla mnie dobry i nie mów, żebym przestała już płakać! Bądź dla mnie dobra i nie pytaj, dlaczego nie płaczę! Nasze dziecko umarło i resztką sił musimy walczyć, żeby nie umarła i nasza miłość!

6. Dzieci, które mam albo które dopiero się narodzą, są naznaczone śmiercią rodzeństwa. One też zmagają się z wielkim brakiem w naszej rodzinie. Muszę znaleźć w sobie siłę, aby okazywać im dużo miłości, aby stworzyć im przestrzeń do rozmów i stawiania trudnych pytań. Mogę śmiało się przyznać, że na większość z nich nie znam odpowiedzi.

7. Ludzie wokół chcą mi pomóc. Niektórzy bezbłędnie wyczuwają, jak to zrobić i wdzięczność dla nich pozostanie na zawsze w moim sercu. Inni nie radzą sobie z moim bólem, udzielają nietrafionych rad i uważają, że wiedzą, co dla mnie lepsze. Jeśli nie mam siły stanowczo powiedzieć im, czego oczekuję (np. aby nie przychodzili lub aby wreszcie przyszli), zawsze mogę napisać im o tym w mailu albo SMS-em. Mam prawo wyraźnie stawiać granice, aby nie przysparzać sobie dodatkowego cierpienia.

8. Moja wiara w Boga nigdy już nie będzie taka jak dawniej. Mimo buntu bardziej opłaca mi się zweryfikować swój obraz Boga niż podziękować Mu za współpracę. W końcu to u Niego przebywa teraz moje dziecko. Nie wyobrażam sobie życia bez nadziei na ponowne spotkanie. Myślę, że Bóg płacze razem ze mną, że musi rozumieć mój ból. Przecież On sam jest Rodzicem po stracie.

9. Nawet po wielu latach fala żalu i smutku może niespodziewanie powrócić i trudno przewidzieć, co może ją wywołać. W takich chwilach piszę listy do mojego zmarłego dziecka albo idę na Eucharystię – miejsce spotkania Nieba i ziemi. Jeśli czuję, że sobie nie radzę, szukam pomocy z zewnątrz: duszpasterza, psychologa, grupy wsparcia, terapii indywidualnej. Śmierć dziecka odsłania też często wcześniejsze zranienia i problemy, z którymi sami sobie nie radzimy.

*(koordynatorzy spotkań rodziców po stracie)*