

„Wspieraj przysposobione dziecko i nie daj się zwariować, czyli jak przetrwać w adopcji”. Podsumowanie warsztatów dla rodziców adopcyjnych.

Jest sobotni poranek. Grupa dorosłych osób siada w kręgu. Żartują, że dawno nie mieli okazji być bez dzieci poza domem i już ta namiastka wolności przynosi im ulgę. W tonie wypowiedzanych słów i w gestach wyczuwalna jest nuta napięcia i niepewności. Za tą niefrasobliwą rozmową ukrywają się głębokie potrzeby zrzuć z siebie przyniesionych z domów emocjonalnych ciężarów. Przed sobą mają rozłożone karty z obrazami. Proszą ich o wybranie dla siebie takiej ilustracji, która najlepiej odzwierciedla ich oczekiwania co do naszego spotkania. Podnoszą „wsparcie”, „rozumienie”, „zaufanie” i „spokój”. Patrzą na ich twarze. Nie wyglądają na wariatów walczących o przetrwanie. Czy na pewno?

Grupy wsparcia kojarzą mi się z amerykańskimi filmami o weteranach wojennych. Proste krzesła ustawione w okrąg w pustych jasnych salach. I kubki z kawą parzoną w ekspresie. Ludzie, którzy przeszli przez piekło patrzą na siebie w milczeniu lub opowiadają sobie o tym, jak to piekło do nich wraca. We śnie czy pod wpływem kłótni z sąsiadem. Mówią o tym jak trudno „zwykłym ludziom” zrozumieć, przez co musieli przejść i jak ich to zmieniło. Mówią o traumie. A co jeśli ci powiem, że dzieci w adopcji też tak mają. I że z tego powodu, rodzice adopcyjni też mogą tak mieć.

W dużym uproszczeniu trauma to reakcja naszego organizmu zapisana w układzie nerwowym. Jest odpowiedzią na zdarzenie lub ciąg zdarzeń, które wywołują w ludziach silne emocje. W następstwie stają się oni nadmiernie czujni, są niespokojni lub wycofani. A pod wpływem różnych bodźców, wywołujących u nich intensywne emocje, doświadczają objawów potraumatycznych. Mówiąc obrazowo ich świadomość „wrywana” jest z „tu i teraz”, a reakcje ciała, kierowane przez uwrażliwiony układ nerwowy, stają się mechaniczne i przywołują te z przeszłości. Wywołują tryb walki, ucieczki lub zamrożenia. Ta skrótowa definicja obrazuje czego mogą doświadczać żołnierze po powrocie z pola walki. Zarówno ci w filmach, jak i ci w rzeczywistości. Dotyczy to też osób, wspierających innych w przeżywaniu ich traumatycznych doświadczeń, ale o tym za chwilę.

Nasze spotkania dla rodziców adopcyjnych mają tytuł „Wspieraj przysposobione dziecko i nie daj się zwariować, czyli jak przetrwać w adopcji”. Ich celem jest zainspirowanie uczestników do stosowania metod pracy z ciałem, aby wzmacniać się emocjonalnie oraz stworzenie przestrzeni do zwykłego, ludzkiego wygadania się. Na warsztatach pojawiają się zaangażowani i bardzo kochający swoje dzieci dorośli. Mimo starań i ogromu ciepła, jaki dają, mają w sobie obawy o przyszłość swojej rodziny. Spotykają się z niezrozumieniem i brakiem pomocy w opiece nad dziećmi z doświadczeniami potraumatycznymi. Pragną w swoim życiu szczęścia i akceptacji.

Spotykamy się, aby porozmawiać, jak przetrwać codzienność, gdy w domu pojawia się zranione dziecko. Dziwi cię słowo „przetrwać”? W środowisku adopcyjnym jest dość adekwatne.

- *Adopcja zaskoczyła mnie rodzajem trudności, z którymi musiałam się zmierzyć. Nie byłam świadoma wcześniej, że adoptowane dziecko reaguje agresją na cierpienie, którego doświadcza – mówi Paulina, mama adopcyjna. Na jej twarzy widać ślady zmęczenia i zagojonych zadrapań. Co jeszcze jest dla niej trudne? Emocje. Intensywność i częstotliwość ich zmiany. Dzieci po doświadczeniach traumatycznych aktywują walkę, ucieczkę albo zamrożenie w warunkach, które dla innych są bezpieczne lub neutralne. Mogą wpaść w panikę czy wrogość w niespodziewanych sytuacjach. Paulina siedząc na kanapie opowiada o swoich reakcjach na zachowania dziecka. Wspomina, że czasem nie daje rady i trudno jest jej przyjąć to, co się dzieje. Traci wtedy możliwość dokonywania świadomych wyborów. Włączają się jej automatyczne reakcje obronne, wynikające z jej własnych wewnętrznych ran. Pytam, jaki obraz pojawia się przed jej oczami, kiedy przypomina sobie sytuację, w której krzyczała na swoje dziecko, odpowiada: - *Widzę swoją matkę, która reaguje podobnie w stosunku do mnie, kiedy byłam mała.**

W raporcie opublikowanym w 2020 roku przez zespół badawczy z University College London znaleźć można informacje, że 52,4% przebadanych rodziców adopcyjnych doświadcza traumy wtórnej ([link](#)). Są to reakcje związane z opieką nad zranionym dzieckiem i współodczuwaniem jego trudnych, również traumatycznych, historii. Dodatkowo może być to efekt agresji skierowanej na rodzica ze strony dziecka. Na to nakłada się brak zrozumienia i społecznego wsparcia. W Polsce nie znajduję danych na temat tego zjawiska. Na podstawie rozmów prowadzonych z rodzicami adopcyjnymi w ramach działań i spotkań warsztatowych, mogę przypuszczać, że skala problemu w naszym kraju jest podobna.

Osoby, których spotykam na zajęciach mówią o swoim osamotnieniu w radzeniu sobie z tym problemem. Kto ich wspiera? Najczęściej współmałżonek, najbliższa rodzina lub grupa na spotkaniach rodziców adopcyjnych.

- *Nie mam wsparcia z zewnątrz, trzeba radzić sobie samemu i szukać np. grup wsparcia. Brakuje mi otwartości w takich instytucjach jak przedszkole, szkoła. System edukacji wyklucza dzieci z dysfunkcjami i problemami – mówi Gosia. Na pytanie, jaką wartość widzi w spotkaniach z innymi osobami w podobnej sytuacji, odpowiada: - *Czuję, się zrozumiana. Czuję, że nie jestem sama, a to co mnie spotyka nie jest nienormalne. Wychodzę z takich spotkań wzmocniona i ze świadomością, że nie zwariowałam.**

- *Brakuje mi rozwiązań, propozycji systemowych. Miejsc, gdzie można udać się po wsparcie psychologiczne dla dziecka, jak i rodzica – dopowiada Paweł, tata adopcyjny. - *Rodzicielstwo w naszym przypadku jest trudne, bo nasze dziecko niesie niezwykle ciężki bagaż swojej historii. Jest w nim długa walka o życie i zdrowie, wiele traum z tym związanych, i jest dramat porzucenia przez rodzinę biologiczną. Ten bagaż daje o sobie znać na każdym etapie życia. To dużo jak na maleńką, bezbronną istotę. Niestety w tym bagażu znalazła się też nasza niska świadomość i znikoma wiedza o wpływie tych doświadczeń na zachowania dziecka i jego życie. Wiedza, której w początkowym okresie po adopcji nie mieliśmy. Bo pierwszym trudem w rodzicielstwie adopcyjnym jest znaleźć fachowe, profesjonalne wsparcie, uzyskać niezbędną wiedzę, zrozumieć z czym mierzy się nasze dziecko, z czym mierzymy się my jako rodzice.**

Na pytanie dlaczego ciężko jest rozmawiać o swoich problemach poza grupami wsparcia odpowiada: - *Wiedza o wyzwaniach rodzicielstwa adopcyjnego jest cały czas znikoma, oparta na pięknej narracji o biednym maluszkę trafiającym do nowych, kochających rodziców, z finałowym "żyli długo i szczęśliwie". Często deficyty w świadomości mają rodzice, a w przedszkolach, szkołach i w społeczeństwie ta świadomość właściwie w ogóle nie istnieje. Trudne zachowania naszych dzieci poddawane są ocenie, która nie jest oparta o wiedzę i zrozumienie. Zazwyczaj to ocena negatywna. Trudno z tym funkcjonować, trudno znaleźć zrozumienie. I tylko kontakt z innymi rodzicami adopcyjnymi jest uwolnieniem dla emocji. Szkoda tylko, że ciągle w tej społeczności nie ma zbyt wielu ojców. Ale może za jakiś czas będzie nas więcej.*

Jest sobotnie popołudnie. Kręgu z krzesel dawno już nie ma. Wspólnie budujemy tor sensoryczny. Tym razem nie dla naszych dzieci, ale dla nas samych. Rozmawiamy o tym, że zranione ciało może też być najlepszym towarzyszem na drodze do uzdrowienia. Trzeba za nim podążać, nacisnąć w odpowiednie miejsce, poklepać lub pomasażować. Oczywiście trzeba też nauczyć się słuchać, co nasze ciało do nas mówi. Po omówieniu trudnych tematów ćwiczymy uważność, czyli powroty do „tu i teraz”. Właśnie to zabierają nam objawy traumy w pierwszej kolejności.

Jest sobotni wieczór. Po powrocie do domu zaglądam w wyłączony przed spotkaniem telefon. Widzę powiadomienie z mediów społecznościowych. Pierwszy komentarz pod postem opisującym nasz warsztat napisała Edyta: *Już za wami tęsknię*. Uśmiecham się, bo czuję, że siła wsparcia grupowego już działa. Wierzę, że to, co najbardziej pomaga w przetrwaniu to akceptacja, wspólnota i świadomość, że nie jesteśmy w tym sami. Poczucie, że jednak nie zwariowaliśmy.

Autor: Maciek - prowadzący warsztaty

*imiona uczestników warsztatów zostały zmienione