

Aleksandra Karasowska

Rok: 2000

Czasopismo: Remedium

Gdy dziecko wchodzi w okres dojrzewania - rodzice stają przed ważnym zadaniem przebudowania relacji na taką, która odpowiada potrzebom dorastającego dziecka. Jest to trudne dla większości rodziców, ponieważ wymaga od nich wielu umiejętności i dużej dojrzałości. Jeżeli rodzina przeżywa jakieś poważne problemy np. alkoholizm czy przemoc, które pochłaniają energię rodziców, a jednocześnie narażają dziecko na urazy emocjonalne - to w okresie dojrzewania dziecka może dojść do poważnego kryzysu. Tak właśnie stało się w przypadku Joanny i jej syna Kamila.

Joanna zjawiała się po raz pierwszy w moim gabinecie wkrótce po tym, gdy podjęła leczenie w Ośrodku Terapii Uzależnień. Była alkoholiką i jednocześnie ofiarą przemocy - jej mąż znęcał się nad nią fizycznie i psychicznie. Jej dwaj synowie - 13 letni Kamil i 6 letni Jacek byli świadkami zarówno picia matki jak i aktów przemocy ze strony ojca. Joanna była wyczerpana, udręczona, pełna poczucia winy wobec dzieci. Martwiła się o synów, dlatego przyszła do mnie po poradę. Mówiła, że nie radzi sobie sama ze sobą, z mężem ani z dziećmi. Zdawałam sobie sprawę, że dopóki nie nauczy się utrzymywać abstynencji i nie powstrzyma przemocy ze strony męża - szanse na poprawę jej funkcjonowania w roli matki są niewielkie. Z jej relacji wynikało, że dzieci doznały urazów emocjonalnych, dlatego zachęciłam ją, żeby poszła z nimi do terapeuty dziecięcego. Ponadto ustaliłyśmy kilka zasad dotyczących opieki nad dziećmi, które miała stosować w okresie leczenia. Chodziło o zabezpieczenie najbardziej podstawowych potrzeb dzieci. Starłam się wesprzeć Joannę w jej decyzji o podjęciu leczenia z uzależnienia, a także obrony przed przemocą ze strony męża. Zapewniłam ją, że wszystko cokolwiek zrobi w tym kierunku jest dobre dla jej dzieci - bo gdy będzie silniejsza, dzieci też poczują się bezpiecznie. Zaoferowałam jej możliwość korzystania z porad indywidualnych związanych z wychowaniem dzieci do czasu, gdy będzie w stanie podjąć bardziej zorganizowaną pracę nad rozwojem umiejętności wychowawczych¹.

¹ Myślę tu o prowadzonych przeze mnie warsztatach rozwijania umiejętności wychowawczych pod nazwą "Szkoła dla rodziców"

Joanna pojawiła się u mnie po raz drugi dopiero po półtora roku. Wyglądała dużo lepiej – była bardziej zrównoważona, zadbana. Ukończyła już terapię uzależnień, pracując w grupie dla ofiar przemocy nauczyła się bronić przed agresją męża, wniosła też sprawę do sądu o znęcanie się. Do mnie sprowadziły ją problemy z dziećmi - szczególnie ze starszym chłopcem, który miał już 15 lat. Mówiła: "Nie wiem co się stało. To było takie dobre dziecko, miłe, uczynne, wrażliwe. Zawsze stawał po mojej stronie, bronił mnie przed mężem. Teraz go zupełnie nie poznaję. Stał się agresywny, strach się do niego odezwać, od razu odburknie albo napyskuje. O nic nie można go poprosić. Ciągłe siedzi w swoim pokoju i słucha jakiejś dziwnej muzyki, albo gra na komputerze"

Od jakiegoś czasu bezskutecznie ponawiała próby nakłonienia syna do wizyty u psychologa. W jej głosie troska o dobro chłopca mieszała się ze złością i niechęcią do niego.

Pierwszym krokiem w pracy z Joanną było ustalenie, co się dzieje z dzieckiem. Z jej relacji wynikało, że Kamil zmienił się od czasu, gdy podjęła terapię i zaczęła się bronić przed agresją męża. Chłopiec stracił pozycję "obrońcy matki", ich relacja zaczęła się zmieniać. Joanna w czasie gdy piła - przymykała oko na wiele spraw, dawała chłopcu zbyt dużo swobody, powierzała odpowiedzialność ponad jego siły. Teraz stała się bardziej wymagająca, próbowała wrócić do roli matki, odzyskać kontrolę nad synem, ale jej działania wywoływały z jego strony agresję i zamykanie się. Dodatkowo sprawę pogarszały destrukcyjne zachowania męża Joanny, który walcząc w sądzie, próbował przeciągać dzieci na swoją stronę, deprecjonował matkę w ich oczach. Kryzys w relacji między matką a synem narastał, aż w końcu chłopiec zaczął się zamykać na klucz w swoim pokoju, a Joanna bała się do niego odezwać. Było dla mnie jasne, że Kamil znalazł się w bardzo trudnej sytuacji. Na normalne kłopoty okresu dojrzewania nałożyły się poważne problemy rodzinne. Chłopiec był rozdarty między walczącymi rodzicami. Stracił swoją dotychczasową pozycję w rodzinie, w dodatku matka z którą przedtem był w bliskiej relacji, teraz wycofała się, pozbawiając go wsparcia. Z punktu widzenia dobra dziecka najważniejszym celem stało się przywrócenie kontaktu pomiędzy Joanną a synem oraz przebudowanie ich relacji na taką, która jest właściwa pomiędzy rodzicem a dorastającym dzieckiem. Nie zdecydowałam się na kontakt z jej mężem jako sprawcą przemocy, który nie uznał odpowiedzialności za swoje czyny. Natomiast Kamil konsekwentnie odmawiał wizyty w przychodni. Tak więc zadanie mogła wykonać tylko Joanna - to ona jako matka była odpowiedzialna za relację z synem.

Dlatego pierwszym krokiem w pracy z nią było przeformułowanie problemu - zamiast: „mój syn unika mnie, nic nie chce robić, jest agresywny” na „nie potrafię nawiązać kontaktu z moim synem i zachęcić go do współpracy”. Gdy klientka uświadomiła sobie, na czym polega jej problem - stało się możliwe zawarcie kontraktu i rozpoczęcie pracy. Joanna uczestniczyła w kilku spotkaniach indywidualnych, oraz warsztatach "Szkoła dla rodziców".

Praca odbywała się w trzech sferach:

- Jej przekonań odnośnie siebie jako matki oraz syna
- Jej uczuć i potrzeb związanych z pełnieniem roli matki
- Jej zachowań w relacji z dzieckiem - rozwój umiejętności wychowawczych

Przekonania

Według mojej oceny szczególnie silny i destrukcyjny wpływ na relację Joanny z synem wywierały dwa przekonania:

"Skrzywdziłam moje dziecko. Jestem złą matką"

"Moje dziecko odwróciło się ode mnie, przestałam być dla niego ważną osobą"

Joanna na przemian pogrążała się w poczuciu winy wobec syna, lub w poczuciu krzywdy, które powstawało, gdy jego trudne zachowanie interpretowała przeciwko sobie. W rezultacie zamykała się na kontakt z nim.

Te przekonania musiały ulec zmianie na bardziej realistyczne i konstruktywne:

„Jestem matką, która ma prawo popełniać błędy i może je naprawiać”,

„Mój syn mnie potrzebuje. Jego prowokacyjne zachowania świadczą o tym, jaka jestem dla niego ważna”.

Istotna w tej pracy okazała się wiedza o rozwoju dziecka. Joanna dowiedziała się, że nawet w zdrowych rodzinach dzieci w wieku jej syna buntują się i oddalają od rodziców. Zrozumiała też jakie potrzeby mają nastolatki, oraz jakie zadania należą do rodzica. Zdała sobie sprawę z tego, że przez lata opierała się emocjonalnie na synu i że teraz to on potrzebuje jej pomocy, ponieważ zatrzęsął się w sobie i nie potrafi sam z tego wyjść.

Uczestnicząc w grupie rodziców przekonała się, że inni także popełniają błędy a odpowiedzialność polega na podjęciu prób zmiany i naprawienia ich. Zobaczyła też, że wiele rzeczy robiła dobrze, z korzyścią dla swoich dzieci. Podczas pracy warsztatowej miała okazję odkrywać swoje mocne strony, co sprzyjało budowaniu poczucia własnej kompetencji w roli matki.

Uczucia i potrzeby

Joanna była przytłoczona poczuciem winy i bezsilnością. Kolejne próby podejmowania kontaktu z synem kończyły się niepowodzeniem, co zwiększało tylko jej frustrację. Bardzo potrzebowała wsparcia emocjonalnego. Istotnym celem stało się obniżenie poczucia winy. Sprzyjała temu praca nad przekonaniami a także doświadczenie akceptacji i zrozumienia ze strony mojej oraz innych rodziców, gdy zdecydowała się ujawnić krzywdy, które wyrządziła dzieciom. Przywołanie pozytywnych momentów w relacji z dziećmi i pochwalenie się nimi przed grupą dało jej trochę nadziei, że może być lepiej. Wraz ze wzrostem umiejętności wychowawczych przychodziły sukcesy w relacji z Kamilem, co stanowiło dla niej źródło satysfakcji i dodawało energii do dalszych starań. Bardzo ważne okazało się też skierowanie uwagi Joanny na jej własne potrzeby. Będąc sama w trudnej sytuacji, potrzebowała wiele wsparcia. Po to, aby pomóc synowi - musiała gdzieś "naładować akumulatory". Nauczyła się czerpać wsparcie od innych rodziców, korzystała też z grup samopomocowych dla alkoholików.

Umiejętności

Problem Joanny polegał na tym, że nie potrafiła sobie radzić z trudnymi zachowaniami syna. Jej sposoby komunikowania się z nim były nieskuteczne i tylko pogłębiały kryzys. Na zaczepki reagowała tłumaczeniem się albo pretensjami, natomiast gdy sama próbowała wyjść do niego - spotykała się z wrogością i wycofywała się. Po to, aby przełamać dzielący ich mur, Joanna musiała nauczyć się integrować w swoich działaniach wobec chłopca troskę i życzliwość ze zdecydowaniem i stanowczością. Taka postawa wymaga dużych umiejętności: słuchania, odzwierciedlania uczuć dziecka, stawiania granic w konstruktywny sposób. A także dużej dojrzałości - rodzic musi umieć radzić

sobie z własnymi uczuciami (urazą, złością) wobec dziecka, które zachowuje się agresywnie, musi stworzyć w sobie „przestrzeń” dla uczuć i potrzeb dziecka. Najbardziej chyba przełomowy moment w pracy Joanny nastąpił podczas jednego ze spotkań „Szkoły dla rodziców”. Uczestnicy ćwiczyli nawiązywanie kontaktu z dzieckiem, które przeżywa problem. Joanna nie wytrzymała. Zaczęła opowiadać o swoim synu - z jej słów wynikało, że ma w domu „potwora”, który na każdą próbę kontaktu, nawet delikatne pukanie do drzwi reaguje agresją.

Joanna mówiąc w ten sposób, rzucała wyzwanie grupie: „A co zrobicie z takim przypadkiem?” Jedna z matek zdecydowała się „zmierzyć z potworem”. Joanna odegrała rolę swojego syna. Trzeba przyznać, że dała z siebie wszystko - odreagowała całą złość i frustrację, która się w niej nagromadziła w związku z Kamilem. Jednak osoba odgrywająca „matkę” stanęła na wysokości zadania. Z ogromną życzliwością, szacunkiem i poczuciem humoru, całkowicie ignorując jego zaczepki, zakomunikowała chłopcu, że bardzo jej zależy na kontakcie i nie zamierza zrezygnować, bo go kocha. Gdy Joanna wyczerpała cały repertuar agresywnych odzywek Kamila, a „matka” nadal nie zniechęciła się - nastąpił przełom: pojawiła się pomiędzy nimi nić porozumienia.

Joanna przeżyła szok - okazało się, że do takiego dziecka jak Kamil można trafić. Wiele się też nauczyła z tej scenki - szybko zorientowała się na czym polegała właściwa postawa. Podbudowana nadzieją zaczęła wspólnie z grupą poszukiwać płaszczyzny, na której mogłaby się porozumieć z synem. Ktoś z rodziców podsunął pomysł, że powinna coś wspólnie robić z Kamilem, na co Joanna stwierdziła, że Kamila interesuje tylko komputer. W ten sposób komputer „połączył” matkę i syna - Joanna zamiast zapisać się na kurs komputerowy, który od dawna planowała, poprosiła o pomoc Kamila. Pomysł okazał się znakomity, Kamil bardzo się zaangażował w uczenie mamy, co dało im wiele okazji do kontaktu. Joanna przychodziła na kolejne zajęcia „Szkoły dla rodziców” meldując o swoich sukcesach. Z czasem, gdy więź pomiędzy nimi umocniła się, pojawił się grunt do stawiania wymagań: czując się pewniejsza w swojej roli i dysponując większymi umiejętnościami - stała się bardziej zdecydowana i konsekwentna wobec dzieci.

Joanna dzięki ogromnemu zaangażowaniu, odwadze i wytrwałości odnalazła "klucz" do swojego dziecka. Dzięki temu chłopiec wyszedł z izolacji i samotności.

Gdy kończył się cykl zajęć "Szkoły dla rodziców" borykała się jeszcze z różnymi problemami, które były konsekwencją dramatycznych wydarzeń w jej rodzinie. Wiedziała jednak, że problemy można rozwiązywać a relacja z dziećmi zależy od niej.