



Małgorzata Gasik



Sandra Panuś

## Rodzice! Opuśćcie czasem gardy. Popatrzcie na swoje emocje jak na drogowskazy, „przytulcie swoje potrzeby”

Z SANDRĄ PANUŚ ROZMAWIA MAŁGORZATA GASIK

Filmowa Akademia Nauczyciela to projekt realizowany wspólnie z NoveKino Przedwiośnie w Płocku od marca 2022 roku. Jego celem jest zainspirowanie nauczycieli do działań związanych z realizacją edukacji filmowej w pracy dydaktycznej i wychowawczej, a także we wsparciu pedagogiczno-psychologicznym uczniów. Każdemu seansowi towarzyszy rozmowa ze specjalistą, dotycząca tematyki prezentowanego filmu. Jeden z prezentowanych obrazów, film „Śbuk”, wzbudził szczególne emocje. Niezwykle poruszający; z jednej strony pokazywał siłę kobiety – matki walczącej o dobro dziecka ze spektrum autyzmu, z drugiej obnażył naszą, społeczeństwa, ignorancję w tej kwestii i brak empatii. To trudny film, zdecydowanie skłaniający do refleksji, wywołujący łzy, bo sytuacja Maryśki wręcz boli. Jej determinacja daje nadzieję, ale ileż jest takich matek (lub ojców), które w obliczu codziennych wyzwań znajdują w sobie jeszcze siłę, by walczyć z systemem? Jak możemy im pomóc? Film to historia dziecka ze spektrum autyzmu, ale niezwykle ważna jest też postawa jego matki, kobiety walczącej o prawo syna do nauki, reprezentantki wszystkich walecznych kobiet. To właśnie ta postać i jej historia była tematem rozmowy przeprowadzonej z SANDRĄ PANUŚ, psychoterapeutką w trakcie certyfikacji.

## SANDRA PANUŚ MAŁGORZATA GASIK

**MAŁGORZATA GASIK:** Niezwykle przejmująca była dla mnie historia opowiedziana przez jedną z płockich nauczycielek. W jednej z klas jej szkoły jest dziecko z autyzmem. Niestety, mama chłopca wyparła jego zaburzenie. Nie powiedziała o tym nawet ojcu, który czuł, że coś jest nie tak, ale był na tyle rzadko w domu, że nie dostrzegał wagi problemu. Z racji zaburzenia i braku terapii zachowanie dziecka sprawiało nieustające kłopoty; ponadto nauczycielka miała w klasie oprócz niego 25 innych uczniów wymagających uwagi. W efekcie mama była wzywana co chwilę do szkoły.

**Sytuacja była niezwykle trudna dla wszystkich: matki, nauczycieli, pozostałych dzieci w klasie, a przede wszystkim dla dziecka. Wyparcie to częste zjawisko, i nie chodzi tylko o spektrum autyzmu, ale również o inne zaburzenia czy choroby. Dlaczego łatwiej jest rodzicom zastosować mechanizm dysocjacji, swoistego oddzielenia się od najbliższego otoczenia, mimo że, obiektywnie patrząc, krzywdzą tym samym swoje dziecko, niż podjąć walkę o jego lepsze funkcjonowanie w szkole? Jak nauczyciel może przekonać rodzica, że jego dziecko wymaga specjalistycznej pomocy?**

**SANDRA PANUŚ:** Nie chcę generalizować tej sytuacji, nie wiem, co dokładnie działo się w głowie wspomnianej mamy, ale jest coś takiego, jak mechanizm obronny, ważny element w procesie zmiany. Informacja o tym, że nasze dziecko nie funkcjonuje tak, jak byśmy chcieli, jak byśmy sobie wyobrażali, powoduje, że czujemy lęk przed zmianą, której często towarzyszy opór. Jest on czymś naturalnym, musimy się przyzwyczaić do tego, co tak naprawdę się dzieje. Mamy opór, możemy mieć negację. Pytamy siebie samych: Dlaczego to dotyka akurat moją rodzinę?! Jeśli przyznam im (nauczycielom) rację, będą mi kazali iść z dzieckiem na terapię. Za chwilę powiedzą, że mamy jakieś dodatkowe zajęcia, a ja nie mam już na to ani czasu, ani siły. Pojawia się lęk, który pełni funkcję obronną, zatrzymującą w obecnej sytuacji. W kolejnych etapach może pojawić się też smutek, gniew...

**...którego adresatem może być właśnie nauczyciel jako pierwsza osoba apelująca o podjęcie odpowiedzialnych działań...**

Tak. Dlatego chciałabym też wytłumaczyć, że to jest po prostu proces psychologiczny. Po pierwszym szoku, lęku, może pojawić się smutek, płacz, wołanie o pomoc, bo rodzic nie wie, jak sobie z tą sytuacją poradzić. I właśnie ten moment jest bardzo ważnym etapem, aby dać rodzicowi przestrzeń, czas na akceptację. Wystarczy czasem powiedzieć: Widzę, że jest pani/panu trudno, widzę, że nietatwo jest pani/panu to zaakceptować. A właśnie akceptacja jest niezwykle ważnym elementem w zmianie, w tym, żeby przyzwyczaić się do tego, że dzieje się nowe. I gdy pojawi się delikatna akceptacja, to wtedy możemy zacząć współpracować. Krzywa Fishera, o której powiedziałam, towarzyszy nam tak naprawdę we wszystkich zmianach, może dotyczyć rozvodu, pracy czy relacji z innym człowiekiem. Dlatego jest tak ważne, żebyśmy wiedzieli, że ta mama jest teraz na danym etapie w swojej zmianie. Pamiętajmy też, że nie każdy ma w sobie elastyczność. Czasami potrzebujemy więcej czasu, żeby zaufać i wspólnie podjąć działania, zrobić tak, jak podpowiada nauczyciel, specjalista. Oczywiście wielu rodziców może to kwestionować, szukać informacji i potwierdzenia w Internecie, próbować weryfikować te sugestie, bo może jednak jest inaczej, może ten nauczyciel się myli? Warto pamiętać przede wszystkim o dobru dziecka. Podkreślać, że to ono musi być właśnie naszą największą motywacją, że musimy wspólnie działać, aby to jemu było w tym momencie łatwiej.

Myślę, że ważne jest też uznanie dla działań rodzica: Widzę, że robi pani/pan wszystko, co może. Niestety, atakowaniem, postugiwaniem się językiem szakala (wysyłając komunikaty – bo to TY), np. Żle się pani zajmuje dzieckiem, czemu nie chce pani chodzić z dzieckiem na terapię?!, nie pomożemy dziecku, bo wywoła to jeszcze większą blokadę, wycofanie.

## RODZICE! OPUŚĆCIE CZASEM GARDY. POPATRZCIE NA SWOJE EMOCJE JAK NA DROGOWSKAZY, „PRZYTULCIE SWOJE POTRZEBY”

We wspomnianej wyżej historii wychowawczyni w końcu zapytała tę mamę, czego oczekuje od nauczycieli. Ona odpowiedziała: Marzę, abym choć jednego dnia nie musiała iść do szkoły. I to jest chyba marzenie wielu mam z podobnymi problemami. Dorota Próchniewicz, mama Piotra z autyzmem, autorka bloga „W moim rytmie”, w „Manifeście matki niepełnosprawnego dziecka” napisała: *Jak zostajesz matką niepełnosprawnego dziecka, znika Twoje dotychczasowe życie. Jakby Cię przemieniono. Nazywają Cię bohaterką, wojowniczką. Bywa, że nazywają Cię aniołem. To chyba najgorsze z określeń. (...) Głupie i szkodliwe. Jeśli nakłada się matce niepełnosprawnego dziecka maskę anioła – boskiej istoty, co zniesie wszystko, udźwignie, robi to w skromności i pokorze i z miłości, to tak, jakby społeczeństwo szukało usprawiedliwienia, że nie musi się Tobą zajmować, może Cię wielbić i wzruszać się Tobą. Oczywiście, o ile na to pozwolisz. Nie będziesz się buntować, malować paznokci, mówić o tym, że chcesz pracować, wyjeżdżać na wakacje i nosić modne buty. Matka niepełnosprawnego dziecka, ta ze społecznych oczekiwań, dziedziczonych stereotypów, to figura z innej epoki, z innego świata. Aż dziw, że nie ustanowiono oddzielnego święta – Dnia Matki Niepełnosprawnego Dziecka. Byłoby wtedy jeszcze więcej lajków i uroczych różowych giftowych serduszek. Kwiatki jakież. I można byłoby pochwalić się takich dniem – pamiętamy o Was, nasze anioły! Czyżby? Dzień Matki Niepełnosprawnego Dziecka? Dzień matki zmęczonej, pogubionej, matki nienadążającej, żyjącej w poczuciu winy, upokarzanej na każdym kroku. Dzień Matki Odczłowieczonej. Matki Cudzych Oczekiwań. Nigdy więcej. Nie daj się nabrać na gadki o pięknych chwilach, na okrucy, na zakrywanie Twojej twarzy anielską maską czy jakąkolwiek inną, która do Ciebie nie pasuje. Mów, że chcesz całego życia. To przecież oczywiste!<sup>1</sup> Jak według Ciebie zdjąć z siebie ten ciężar „matki cudzych oczekiwań”?*

No właśnie – kluczowe słowa – ciężar cudzych oczekiwań... Pamiętajmy, tam, gdzie rodzą się oczekiwania, tam są rozczarowania. Jeśli my oczekujemy od drugiego człowieka, że będzie działał w taki sposób, jaki my uważamy za stosowny, to automatycznie nakładamy na kogoś oczekiwania, które mogą w efekcie budzić rozczarowanie, bo ktoś będzie miał inne spojrzenie na daną sytuację. Dla jednego człowieka dobrą mamą będzie ta, która całe życie poświęciła dla dziecka. Ale może być też inna, również dobra mama, która będzie właśnie wychodzić na randki ze sobą, spacerować, kolacje z koleżankami. Ważną rzeczą jest zadbanie mamy o samą siebie – jako człowieka. Bycie mamą to jedna z ról, jaką pełni. Kobieta może zadać sobie pytanie: czego ja potrzebuję i co w relacji z dzieckiem, w roli bycia mamą, jest dla mnie ważne? To jest niezwykle istotne – bo to buduje nasze poczucie wartości. Jeśli je posiadamy, to oczekiwania innych nie będą nas gubić. A jeśli nawet nas zgubią, to na chwilę, łatwiej będzie wrócić do siebie, jak bardzo górnolotnie by to nie brzmiało.

Nie wiem, czy pamiętasz, kilka lat temu był protest matek dzieci niepełnosprawnych w sejmie. Abstrahując od kluczowego, dramatycznego problemu, to, co mnie wtedy uderzyło, to komentarze pod wiadomościami o proteście. Niektóre brzmiały mniej więcej tak: niby taka samotna, biedna, ale paznokcie ma pomalowane i włosy zrobione, czyli na to ma czas, zamiast zajmować się dzieckiem. Jednym słowem, według hejterów, kobieta, zwłaszcza matka dziecka niepełnosprawnego, nie ma już prawa do chwili dla siebie. Te paznokcie są tutaj metaforą każdej innej chwili przyjemności – wyjścia do kina, na randkę ze sobą, jak to nazwałś, do fryzjera. Zrobienia czegokolwiek dla siebie. I wiele kobiet tkwi w takim przekonaniu, że nie mogą sobie na to pozwolić.

Spójrzcie – jak wezmę kubek i potrzymam go przez minutę, nic się nie stanie, dam spokojnie radę, ale gdybym siedziała tutaj godzinę i trzymała cały czas ten kubek w dłoni, to się zmęczę i w końcu nie będę miała siły. Nie będę miała siły z tobą, Małgosiu, rozmawiać. Nie będę miała siły za chwilę

<sup>1</sup> <https://dorotaaprocniawicz.blogspot.com/2022/06/manifest-matki-niepenosprawnego-dziecka.html>

## SANDRA PANUŚ MAŁGORZATA GASIK

ogłądać seansu... i dokładnie tak jest z rzeczami, które robimy. Jeśli cały czas trzymam gardę, żeby się bronić, to w pewnej chwili tracę siłę. Pracując z osobami chorującymi na zaburzenia lękowe, depresję, często spotykam siłaczki i siłaczy mających po prostu wszystkiego dość. Nie dają rady, bo tak długo trzymali gardę i wszystko robili sami. To jest tak, jak w samolocie – wchodzimy i dostajemy komunikat, jeśli coś będzie się działo, trzeba nałożyć maskę najpierw sobie, później dziecku, i dokładnie tak jest w życiu.

**Ale to jest szalenie trudne, bo dla nas to dziecko jest priorytetem, tak działa nasza podświadomość. Ono przede wszystkim... Potem ja, jeśli znajdę czas, nasze uczucia względem dziecka są silniejsze niż – wydawałoby się nam – nasze egoistyczne potrzeby. W końcu nowa fryzura nie jest nam niezbędna do życia.**

Musimy zmienić sposób myślenia. Właśnie dlatego, że dziecko jest priorytetem, to najpierw zadbam o siebie, bo wtedy będę miała moc i jasny rozum, żeby o nie dobrze, efektywnie zadbać. Przypomnijcie sobie sytuację, gdy wasze dziecko czegoś chce, a wy jesteście zmęczone, głodne... wtedy wybuchamy, pojawia się automatyczna reakcja, krzyk, złość, nie mamy siły, bo nasze granice są przekroczone. Właśnie po to, żebym nie krzyczała i żebym nie wybuchła na moje dziecko, muszę się zatrzymać i zadbać o siebie. Warto pamiętać, że emocje przekazują informacje o potrzebach. Więc gdy pojawi się na przykład smutek, może warto na chwilę wewnątrz siebie przystanąć, zapytać, dlaczego przyszedł i posłuchać, co ten smutek chce nam zakomunikować? Może to sygnał, że czas zaopiekować się sobą? Ktoś może powiedzieć, że to jest egoistyczne, ale inaczej nie zbudujemy stabilnego oparcia, zdrowej relacji z drugim człowiekiem – bez zdrowego zadbania o siebie.

**Moim zdaniem to szalenie trudne. Dla świętego spokoju wolimy zamieść emocje pod dywan, wmówić sobie, że nasze potrzeby to teraz potrzeby dziecka. Na siłę przekonać samą siebie, że co nas nie zabije, to nas wzmocni, powtarzać sobie jak mantrę: inni mają gorzej, weź się w garść, nie bądź beksą, dasz radę sama. W efekcie nasze emocje i potrzeby kumulują się, wręcz kipią i czasem wystarczy iskra, by nastąpiła eksplozja, która nikomu nie służy. Jak sobie z tym stanem poradzić i zadbać o swój dobrostan psychiczny?**

Po pierwsze, dawać sobie czas na bycie ze sobą. Wyprowadzić się na spacer bez telefonu, kiedy czujemy chaos – wyjąć kartkę papieru, długopis i pisać – co jest dla mnie obecnie ważne? Czego potrzebuję? Może warto przypomnieć sobie sytuacje, które sprawiają lub sprawiały nam radość, np. rysowanie, śpiewanie, czytanie książek. To nie muszą być duże rzeczy, a będą napętniać nasz kubek dobrostanu. Budujemy dobrostan psychiczny na dziś i na trudne chwile. „Zadbane” łatwiej łączy kontakt ze sobą, swoim potrzebami, odczytujemy emocje, po co się zjawily, jaki chcą dać nam komunikat. Dużej uważności potrzebuje nasze ciało. Ono nas nigdy nie oszuka. Czujemy napięcie w szyi, od kilku dni ból głowy, przy wejściu do pracy brzuch się odzywa? O czym to świadczy, jakie komunikaty daje nam ciało – zmęczenie, przeciążenie, brak stawiana granic?

**Wróćmy jeszcze na chwilę do relacji – reżyser filmu, Jacek Luskiński, pokazuje siłę kobiety, ale też samotność, na jaką jest skazana. Kiedy rodzi się dziecko, wokół siebie mamy rodzinę, przyjaciół. Jednak często, kiedy okazuje się, że to dziecko jest niepełnosprawne, tzw. problemowe, bo nie bawi się jak inne dzieci, grono znajomych stopniowo się zmniejsza. Co gorsze, kobieta, lub, co się również zdarza, mężczyzna, zostaje często sama, bo nawet ojciec czy matka dziecka nie są w stanie udźwignąć tego ciężaru. Nie mają tyle siły. Co dalej? Jak wesprzeć takie kobiety w codzienności, również tej edukacyjnej? Systemu sami nie zmienimy, choć, jak często mówi dr Marzena Żylińska, system to my.**



## RODZICE! OPUŚĆCIE CZASEM GARDY. POPATRZCIE NA SWOJE EMOCJE JAK NA DROGOWSKAZY, „PRZYTULCIE SWOJE POTRZEBY”

Bliskie mi są te słowa, że system to my. Na nasze życie z dzieckiem może mieć wpływ cała nasza „wioska”. Niezwykle ważne jest, aby ktoś zauważył mamę, a nie tylko dziecko, żeby ktoś zapytał, a jak ty sobie radzisz, a może mogę ci jakoś pomóc? Nie pytajmy: A jak tam Jasiu? A na terapii to dzisiaj z nim byłeś? W szkole jest grzeczny, nie skarżą się na niego? Tylko właśnie zapytać tę kobietę, co u niej słychać, żeby ona została zauważona nie tylko jako mama, ale jako kobieta, która też ma potrzeby, trudne momenty. Zaproponować, aby poszła na spacer, do kina, gdziekolwiek; żeby przespała się trochę, jeśli jest zmęczona, a ja zajmę się w tym czasie jej dzieckiem. Ważne, aby poczuła się zauważona. Tak często mamy w takich momentach stają się niewidoczne, pomijane w swoich potrzebach.

### **I po prostu pobyła sama ze sobą, mając świadomość, że dziecko jest bezpieczne i zadbane.**

Tak! Można powiedzieć: Widzę, że się denerwujesz, to może ja wezmę na spacer twojego syna, a ty sobie odpocznij. Ale uwaga – tutaj może pojawić się pułapka! Ważne, żeby ta kobieta autentycznie odpoczęła, a nie zajęta się gotowaniem obiadu czy sprzątaniami. Jest takie piękne słowo „nicnierobieństwo”, bardzo je lubię i gorąco zachęcam do wdrażania w swoim życiu. Niestety, my same nie dajemy sobie na to zgody, bo przecież tyle jest do zrobienia i każda z nas zna ten stan. Zlew jest pełen brudnych naczyń, tyle ubrań leży do wyprasowania. Tylko czy warto właśnie im poświęcać tych kilka wolnych chwil? Kiedy w końcu stracimy energię, niewyprasowane spodnie nie będą miały zupełnie znaczenia, ani dla naszego dziecka, ani dla nas.

**Jak my, kobiety wychowane w określonych stereotypach, hamowane przez wyobrażenia o naszej roli w społeczeństwie, w rodzinie, możemy zdjąć z siebie, bez wyrzutów sumienia, to piętno perfekcjonizmu, tego wiecznego głosu z offu: ja muszę, ja zrobię to lepiej, to mój obowiązek. Jak nauczyć się stawić czoła stwierdzeniom typu: kiedyś kobiety sobie radziły, a ty wydziwiasz? Poprzewracało ci się w głowie. Weź się lepiej za robotę, od razu ci przejdzie... Jak w końcu odpuścić i przestać walczyć?**

To jest magiczne słowo – odpuścić. Przy czym ja bym zastąpiła tę walkę czymś innym, bo walka mężczy i zabiera nam energię, walka to krew, pot i łzy. Myślę, że chodzi nam o coś ważniejszego. Jest takie słowo – **pomoc** – przychodzimy do drugiego człowieka po **poMOC** i on może wesprzeć nas w kłopotcie i pomóc nam znaleźć jakieś rozwiązanie. Ważne jest, żebyśmy nauczyły się prosić o pomoc, ważna jest świadomość, że w tym nie ma nic złego, że ja poproszę o pomoc koleżankę, mamę czy męża: „Dzisiaj tego nie zrobię. Nie mam dziś siły. Czy możesz wziąć dziecko na spacer, do bawialni?”. Może warto zacząć wymieniać się z koleżankami, kto odbiera dzieci ze szkoły danego dnia? Ważne, żebyśmy wzajemnie się wspierały, bo to jest właśnie ta wioska. My jesteśmy tą wioską. Jeśli przestaniemy mówić o tym, czego potrzebujemy, to będą się rozdziły oczekiwania. Jak to, nie wiesz czego ja chcę? Przecież ja jestem zmęczona, ty tego nie widzisz! Bądźmy dla siebie po prostu łaskawsze i zauważajmy siebie jako kobiety, które mają swoje potrzeby do zaspokojenia.

**Zdecydowanie jestem za tym przestaniem! Życzę wszystkim rodzicom, kobietom i mężczyznom, dużo mocy i umiejętności proszenia o pomoc. Dziękuję za rozmowę! •**

**MAŁGORZATA GASIK** – koordynatorka projektu eMOCje w twórczości oraz Filmowa Akademia Nauczyciela. Specjalistka ds. informacji pedagogicznej w Mazowieckim Samorządowym Centrum Doskonalenia Nauczycieli Wydział w Płocku.