

Berenika Dąbrowska-Siuchno: Dzień dobry. Przy mikrofonie Berenika Dąbrowska-Siuchno. Zapraszam do wysłuchania nowego odcinka z cyklu Rozmowy dające siłę. Państwa i moimi gośćmi w studiu fundacyjnym są dzisiaj Joanna Fejfer-Szpytko. Dzień dobry, Joanno.

Joanna Fejfer-Szpytko: Dzień dobry, witam państwa.

Berenika Dąbrowska-Siuchno: Psycholożka, psychoterapeutka. W Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę koordynuje pracę zespołu klinicznego terapeutów w poradni. Również od wielu lat pracuje z rodzicami małych dzieci, a także pomaga kobietom z depresją okołoporodową i prowadzi także w Fundacji terapię indywidualną oraz grupy terapeutyczne. Oraz moja druga gościni dzisiaj – Joanna Kulpińska. Dzień dobry, Joanno.

Joanna Kulpińska: Dzień dobry.

Berenika Dąbrowska-Siuchno: Koordynatorka Poradni dla Rodziców Latarnia Morska Fundacji. Z wykształcenia pedagogka z dużym doświadczeniem w pracy z rodzicami zastępczymi i biologicznymi. Bardzo mi miło gościć Was w naszym studiu.

Inspiracją do dzisiejszego odcinka spotkania i rozmowy jest takie oficjalne i długo oczekiwane otwarcie w październiku Poradni dla Rodziców Latarnia Morska w Warszawie. To jest takie miejsce unikatowe i myślę, że bardzo potrzebne rodzicom. A jest takie przede wszystkim ze względu na to, jak pracujecie z rodzicami. Bowiem jest to wsparcie w duchu mentalizacji. I od tego pojęcia chciałabym zacząć naszą rozmowę. Nasz pierwszy podcast projektowy był poświęcony mentalizacji. Być może naszym niektórym słuchaczom to pojęcie nie jest już obce. Natomiast żeby móc tak głębiej wejść w naszą opowieść o Latarni, chciałabym zacząć od tego pytania o mentalizację. Co to znaczy mentalizować? Joanno, zwracam się do Joanny Fejfer-Szpytko.

Joanna Fejfer-Szpytko: Tak, mentalizowanie jest to pojęcie, które brzmi tak bardzo skomplikowanie i wydaje się, że jest przeznaczone tylko dla specjalistów, profesjonalistów. A tak naprawdę my wszyscy potrafimy i korzystamy z metalizowania, nie do końca świadomie. To jest taka umiejętność obejmowania własnym umysłem umysłu drugiego człowieka, czyli nasza umiejętność, nasza zdolność do myślenia, do fantazjowania, do dociekania i poszukiwania, co stoi za zachowaniem drugiej osoby.

Szukamy tego w kontekście przejawów psychicznych, umysłowych. Szukamy jakie to są emocje, jakie to są potrzeby, jakie pragnienia stoją za tym, że dana osoba, nasz partner, nasze dziecko, nasza mama zachowuje się w taki, a nie inny sposób. Ale to nie wszystko, bo mentalizacja to też ten element, w którym my możemy mieć refleksję nad samym sobą. Czyli nie tylko patrzymy na drugą osobę, zacierkujemy się tym, co ona przeżywa, co ona ma w środku w sobie, jakie myśli, jakie przekonania. Ale jednocześnie to zacierkowanie i tę uwagę kierujemy na siebie samych. I to jest także bardzo, bardzo istotna umiejętność, którą możemy wykorzystywać w każdym momencie, w każdej swojej chwili.

Joanna Kulpińska: Dla mnie to, co jest chyba najważniejsze w mentalizacji to takie budowanie prawdziwego obrazu drugiego człowieka. Mentalizacja to taka umiejętność, która pozwala nam nie na bazie swoich potrzeb, swoich wyobrażeń budować obraz drugiego człowieka, dziecka, partnera, rodzica, tylko właśnie na podstawie jego przeżyć, jego myśli, jego odczuć, czyli nie w wyobraźni, a w rzeczywistości. To pozwala nam żyć z drugim człowiekiem takim jakim on jest, a nie takim, jak byśmy chcieli, żeby on był.

Bo to, co powiedziałaś Asiu, jest o tyle także istotne, że tu nie mamy wiedzieć na pewno, nie wiemy na pewno, umysł nasz jest nieprzejrzysty, więc my nigdy nie zobaczymy tych myśli, nie pocujemy tych samych emocji, nie będziemy widzieli tych przekonań, które druga osoba ma w głowie. Natomiast możemy się tym zacierkować, zainteresować i pofantazjować na ten temat. I dzięki temu możemy powiedzieć, że nie będziemy wiedzieli. Ale to, że będziemy chcieli poznawać to, co druga osoba przeżywa albo poszukiwać, dlaczego się zachowała w taki a nie inny sposób, ta droga jest taką drogą najbardziej autentyczną do poznania tej drugiej osoby.

Joanna Kulpińska: Gerry Byrne na naszym otwarciu (Gerry Byrne to jest taki nasz mentor mentalizacyjny, o którym później więcej powiemy). Natomiast Gerry na otwarciu poradni w październiku powiedział takie zdanie, które zapadło wielu słuchaczom i wielu uczestnikom tego otwarcia bardzo, bardzo, bardzo. Powiedział, że ważniejsze jest dociekanie niż wiedzenie. I to jest też bardzo takie mentalizacyjne. Jak któregoś razu powiedziałam o tym swoim synom w domu, to oni mówią: mamo, no właściwie tak, bo to pokazuje, że ciekawi cię to, co ja przeżywam. Ty nie wiesz, a tak naprawdę mnie bardziej interesuje, żeby ci opowiedzieć o tym, a nie żebyś ty wiedziała już to, co już jest dokonane. Czyli też dzieci potwierdzają, że rzeczywiście to dociekanie jest istotniejsze, bo mówi o poznawaniu, chęci poznawania drugiego człowieka.

Joanna Fejfer-Szpytko Ja korzystam z takiej metafory, że to jest tak jak oglądanie zdjęcia kolorowego albo negatywu. Negatyw to wtedy, gdy zostajemy tylko i wyłącznie przy naszych myślach, naszych przekonaniach o drugiej osobie. My mamy jakąś interpretację: on nie

powiedział mi dzień dobry, ponieważ jest na mnie zły. I przy tym zostajemy. To jest wtedy takie czarno-białe jak negatyw.

Natomiast kiedy zaczynamy się zaciekawiać, zaczynamy sobie zadawać nawet sami pytanie, nawet niekoniecznie tej drugiej osobie, ale sami szukamy różnych odpowiedzi na to pytanie i pojawia nam się dziesięć różnych wyjaśnień, to naprawdę ta osoba też w naszych oczach staje się bardziej kolorowa, bo wyobrażamy sobie, że tam mogą być naprawdę różne przyczyny tego, dlaczego się zachowała w ten sposób, co dokładnie się wydarzyło. Możemy sprawdzić, ale ta ciekawość, ta chęć poznania sprawia, że naprawdę tę drugą osobę widzimy bardziej autentycznie, ale też kolorowo. Nie tak jednoznacznie biało-czarno.

Joanna Kulpińska Obraz nabiera barw wtedy, przestaje być zero jedynkowy, a zaczyna mieć tło i barwy. Fajne to jest. Fajne porównanie.

Berenika Dąbrowska-Siuchno: Wspomniałaś Joanno o tym, jak Twoje dzieci zareagowały na metaforę. Chciałabym przejść do wątku mentalizowania przez rodzica i w ogóle czym jest metalizowanie w kontekście relacji rodzic-dziecko?

Joanna Fejfer-Szpytko: W naszej pracy, żeby jakoś widzieć dziecko, widzieć w ten sposób kolorowy, tak jak na tej fotografii, to my chcemy nauczyć tego rodzica, żeby on tak widział, żeby on nie korzystał tylko ze swoich przekonań czy ze swoich nadinterpretacji często. Żeby widział je autentycznie, to my musimy nauczyć rodzica patrzeć w ten sposób na własne dziecko. A robimy to poprzez widzenie tego rodzica w sposób autentyczny, czyli pozwalamy mu doświadczyć tego samego, co ten rodzic będzie później mógł przekazywać w kontakcie ze swoim dzieckiem. Czyli właściwie to wszystko, o czym przed chwilą mówiliśmy w sprawie mentalizacji robimy wobec rodzica. Zaciekawiamy się nim, jego emocjami, jego potrzebami, jego myślami. Pokazujemy, z czego wynikają jego zachowania, czyli pokazujemy jemu też przyczyny i skutki. Uczymy go, jak jego świat emocjonalny, psychiczny, mentalny wpływa na to, co jest na zewnątrz. I krok po kroku my w swojej postawie wobec niego, tego, że właśnie kierujemy swoją uwagę na niego i nie oceniamy, nie nadinterpretujemy, jesteśmy ciekawi tego. To pozwala mu tego też doświadczyć jak to jest być zrozumianym albo poczuć to, że druga osoba się tak autentycznie zaciekawia po prostu. To to potem rodzic może przenosić bezpośrednio do kontaktu własnego z dzieckiem. To jest taki jeden ze sposobów, z którego korzystamy. Drugi ze sposobów to oczywiście korzystamy z różnych konkretnych materiałów, które mamy przygotowane, o którym później też powiem w kwestii grup terapeutycznych.

Berenika Dąbrowska-Siuchno: Żebyśmy mogli jeszcze pełniej zrozumieć proces mentalizacji, czy mogłabyś podać, Joanno praktyczne przykłady mentalizacji w życiu? Jak to się odbywa?

Joanna Fejfer-Szpytko: Ja może zacznę od tego, kiedy nie ma mentalizacji albo kiedy ta mentalizacja się nam obniża, osłabia. To są takie sytuacje, kiedy przeżywamy bardzo silne emocje. Wtedy nie ma przestrzeni do tego i nie ma możliwości, żeby właśnie dokonać tego, a mianowicie żeby pomyśleć, żeby mieć refleksję nad sobą czy nad tym dzieckiem, bo są bardzo silne w nas emocje.

Może to być taka sytuacja, kiedy tata prosi syna o pobieranie klocków i to jest rano, musi wyjść do pracy, odprowadzić syna do przedszkola. Okazuje się, że syn mówi absolutnie nie, albo robi wrzask, rzuca klockami. Mówi, że on tego nie robi. I wtedy, gdy emocje biorą górę, mogą się pojawiać konkretne myśli takiemu ojcu w głowie, że to wredne dziecko robi mi na złość. Dlaczego akurat dzisiaj? A ja przecież wczoraj się bawiłem z nim do wieczora, jak on może. To jest sytuacja, w której nie jesteśmy w stanie mentalizować, pochłaniają nas emocje, są nadinterpretacje, przyklejamy różne oceny dziecku. Bardziej myślimy o nim w kategoriach czarno-białe. Nie widzimy już go kolorowo, że dzisiaj akurat nie ma ochoty zbierać klocków i z jakiegoś powodu, tylko patrzymy bardzo tak dychotomicznie, widzimy, że to jest wredne, niewdzięczne dziecko.

Ważne jest, żeby wrócić do tego mentalizowania, czyli chwilę mieć na to, żeby te emocje opadły. Pooddychać, może wyjść na moment i wrócić do mentalizowania, czyli pomyśleć o tym, dlaczego to dziecko tak zrobiło, jakie może mieć w sobie emocje, co go rozzłościło, co spowodowało, że tak silnie zareagował? Czy mógłbym zrobić coś inaczej w tym zakresie, gdybym ja powiedział wcześniej o tym sprzątanii. Czy to by zmieniło jego zachowanie? A może co takiego go dzisiaj czeka w tym przedszkolu, że jakoś bardziej niż wczoraj przy sprzątanii zareagował.

To jest ten moment, w którym my jako rodzice możemy sobie poszerzyć ten sposób myślenia o dziecku. Wtedy widzimy różne inne sytuacje czy też elementy, które mogły wpłynąć na dziecko. Może się tak zdarzyć, tak się najczęściej zdarza już nie staje przed naszymi oczami jako ten bachor i niewdzięczny syn, tylko jako dziecko, które przeżywa coś, coś może trudnego bardzo albo przeżywa jakieś niezrozumienie. To jest bardzo pomocne potem w kolejnych reakcjach wobec niego. Tu jeszcze przy mentalizowaniu oczywiście możemy zrobić ten kawałek wobec siebie, czyli możemy się zastanowić nad swoimi reakcjami, nad swoimi emocjami. Może ja w tym momencie powiedziałem za ostro, może ja gdybym powiedział to łagodniej, to to by wpłynęło na mojego syna inaczej, on by jakoś posłuchał. Może ja jestem napięty, bo przecież mam spotkanie z szefem i mam rozmawiać o podwyżce. To jest ten kawałek, w którym ja też mam refleksję nad sobą i mogę zobaczyć, że może mam jakiś wkład do całej tej sytuacji.

W mentalizowaniu ważny jest też kontekst całej sytuacji. Czy to jest sytuacja, kiedy właśnie się spieszymy, czy to jest sytuacja, kiedy nie zdążyliśmy zjeść śniadania, czy to jest właśnie moment, kiedy

coś ważnego za chwilę się wydarza. Ważne, żeby to też brać pod uwagę. Mentalizowanie jest takim szerokim oglądem tej całej sytuacji i wtedy pozwala nam bardziej adekwatnie zareagować. Bo czym innym jest, kiedy sobie pomyślimy o tej sytuacji: bachor robi nam na złość, a czym innym, kiedy sobie pomyślimy, że faktycznie dzisiaj ma iść do przedszkola, a nie ma jego pani ulubionej, ma mówić wierszyk, a ja jestem bardziej napięty, bo mam spotkanie z szefem. To nam całkowicie zmienia rozumienie tej sytuacji.

Joanna Kulpińska: A jeszcze myślę, że jest jeszcze jedna kwestia, o której ważne, żeby powiedzieć. To, że to myślenie o tym też obniża nam emocje. Bo jeśli my już nie myślimy o tym, że to jest ten bachor, to nie nakręcamy się. Jak się nie nakręcamy, to łatwiej nam jest zobaczyć to dziecko. Ten poziom emocji też zaczyna spadać jak zaczynamy rozumieć tę sytuację, która się zadziała.

Berenika Dąbrowska-Siuchno: Pomyślałam sobie o tym, że ten sposób rozumienia jest różny w zależności od wieku dziecka. Bo o ile być może więcej jest emocji, ale łatwiej jest zrozumieć dorosłemu, że dla maleńkiego dziecka nasza podbramkowa sytuacja przed wyjściem do pracy jest niezrozumiała, jest to dla niego coś zupełnie abstrakcyjnego, o tyle w tej samej porannej sytuacji, po wytłumaczeniu tego 10-latkowi już moglibyśmy spodziewać się, że to coś zmieni, a może nie zmieni. I rzeczywiście pójdzie dalej, dowiedzenie się dlaczego to nie wystarczyło, żeby nasze 10-letnie dziecko zaangażowało się, jakoś zrozumiało naszą sytuację to też może być nie najłatwiejsze. Tak to sobie wyobrażam.

Joanna Fejfer-Szpytko: Jestem matką dwóch nastolatków, więc umiejętność mentalizowania wykorzystuję w każdym momencie swojego codziennego dnia i na bardzo wysokim poziomie. To naprawdę jest bardzo, bardzo pomocne. Wielokrotnie jestem na tym kawałku, na tym początku i tak jest, bo wtedy, kiedy jesteśmy rodzicami i pojawiają się nam silne emocje, to jest też naturalne, że wpadają nam do głowy te myśli automatyczne, te pierwsze takie oceniające, takie nadinterpretujące. Ważne jest, żeby dać sobie tę chwilę i żeby przełączyć się tak, żeby postarać się włączyć to mentalizowanie, wrócić do niego, odetchnąć, dać sobie chwilę i poszerzyć sobie to myślenie. Wtedy naprawdę nie mówię, że to staje się wtedy łatwiejsze, i że poradzimy sobie z każdą sytuacją. Nie, to nadal jest trudne, ale na pewno poszerza nam myślenie i daje taką możliwość, że bardziej adekwatnie zareagujemy wobec dziecka i w ogóle wobec każdej sytuacji.

Joanna Kulpińska: Bo to też jest tak. Im więcej ćwiczymy, tym łatwiej jest nam sięgać po takie umiejętności. Jeśli wiemy, co nas odpala, mówiąc kolokwialnie, czyli jak zmentalizujemy siebie,

zorientujemy się, że wiem, że jak mam spotkanie z szefem rano, to rano jestem poddenerwowana czy poddenerwowany. Ta wiedza o sobie też pozwala nam łatwiej sobie radzić z tymi emocjami. Jesteśmy ludźmi, nie jesteśmy robotami zaprogramowanymi, żeby adekwatnie za każdym razem reagować. Natomiast warto wyłapywać te sytuacje, które nas odpalają w kontakcie z dzieckiem i je korygować. A im więcej będziemy tego robić, tym łatwiej będzie nam sięgać po to.

Joanna Fejfer-Szpytko: Tak jak powiedziałaś, odpalają nas różne sytuacje, to sobie pomyślałam, żeby się nie zatrzymywać tylko nad tymi sytuacjami takimi zewnętrznymi, że to ważne, żeby zagłębiać się i trochę pomyśleć szerzej. Może sytuacje z mojego dzieciństwa, może sytuacje z mojej przeszłości także mają tutaj znaczenie. To, że dziecko mi powiedziało: przestań do mnie tak gadać; to może mi się kojarzy ze zdaniem, które ja słyszałam jako dziecko od swojej matki, od ojca albo pamiętam takie sytuacje. Może nie usłyszałam niczego, ale pamiętam taką sytuację i to sprawia, że mi trochę otwierają się te drzwi z przeszłości. Ja to czasami mówię, że szafa z trupem otwiera się nam i różne emocje właściwie nie z tej sytuacji, ale z przeszłości do nas wracają. Ja wtedy zareaguję już nie jak na to swoje dziecko, które ma trudność, bo nie może zebrać klocków, tylko właściwie reaguje trochę z emocjami z przeszłości i na tamtą sytuację. Więc możemy sobie tylko wyobrażać, ile może być dodatkowych emocji innych. Nie z tamtego kawałka, może traumatycznego, może związanego z przekraczaniem granic, może jakiegoś trudnego, nie ogarniętego przez nas, nie obrobionego i właściwie dotyczy tego dziecka i się na nie, można powiedzieć tak potocznie, wylewa. To jest ważne i my też pracujemy z rodzicami, żeby to uchwycić, co tam może się podłączać.

Berenika Dąbrowska-Siuchno: Pojawiły się w naszej rozmowie takie pojęcia dotyczące mentalizowania siebie jako o narzędziu takim osobistym i też o tym, jaką wartością jest umiejętność mentalizowania i w relacji z dziećmi, i w życiu dorosłym. Podaliście też przykłady takich obserwacji siebie, które pomagają. Byłoby dobrze, gdybyśmy wszyscy posiadali biegłość w mentalizowaniu. Ale chciałabym Was zapytać o to, co zrobić, gdy nie potrafimy tego zrobić, gdy brakuje nam tych umiejętności. Myślę, że tutaj kierunkiem jest właśnie fundacyjna poradnia. Zacznę więc może od pytania bardziej szczegółowego. **O nazwę. O nazwę poradni, która jest bardzo inspirująca, może trochę tajemnicza. Dlaczego latarnia morska?**

Joanna Kulpińska: Poradnia dla rodziców Latarnia morska nie bez kozery, jak zauważyłaś ta nazwa się pojawiła. Jest to efekt naszej współpracy z Gerrym Byrnem. Gerry Byrne jest Brytyjczykiem, właściwie Irlandczykiem, który od ponad 30 lat ma doświadczenie, ponad 30-

letnie doświadczenie w pracy terapeutycznej i jest też co najważniejsze dla nas twórcą Lighthouse Parenting Program. To jest program wzmacniania pracy z rodzicem zarówno z grup wysokiego ryzyka, z grup ryzyka krzywdzenia dzieci, jak też rodziców krzywdzących swoje dzieci. Nasza przygoda z Gerrym Byrnem zaczęła się kilka lat temu, kiedy zespół kliniczny poznał Gerrego na jednej z zagranicznych konferencji. Zaczęliśmy się przyglądać metodzie, którą on pracuje, ponieważ my sami w Fundacji szukaliśmy skutecznej, sprawdzonej, przebadanej metody pracy z rodzicem stosującym niekonstruktywne metody wychowawcze. Rodzicem gubiącym się w swoim rodzicielstwie, rodzicem, który doświadczył sam, ma doświadczenia krzywdzenia z dzieciństwa, zaniedbania i nie chce tego przekazywać dalej. Szukając tej metody natknęliśmy się na mentalizację i na Lighthouse Parenting Program i rozpoczęliśmy współpracę z Gerrym. Efektem tej współpracy jest właśnie Poradnia dla Rodziców Latarnia Morska – jedyna w Polsce poradnia profilaktyczna pracująca mentalizacją i lighthousem z rodzicami. To co jest ważne rodzicami dzieci do 6 roku życia, ponieważ jesteśmy poradnią profilaktyczną, poradnią, która pomaga rodzicom małych dzieci budować więź z nimi, wzmacniać tę więź, uczyć się dziecka przez rodzica, aby później w tym okresie, który często jest trudniejszy dla rodzica, o którym Asia wspominała, okresie nastoletnim, żeby ta więź przynosiła efekty na tej więzi również pracować z dzieckiem nastoletnim.

Latarnia morska to jest jedna z metafor, o których za chwilę powie Asia, którymi pracujemy z rodzicami. Jest to dokładnie tak: my chcemy pomagać rodzicom oświetlać ich dzieci, ale oświetlać nie helikopterowo, nie chcemy pokazywać, że najlepszym rozwiązaniem jest bycie rodzicem helikopterowym, który nieustająco wisi nad dzieckiem. Jeszcze z tym głośnym wiertłem nad głową, tylko właśnie wtedy, kiedy dziecko potrzebuje. To też jest o czujności rodzica wobec swojego dziecka. Czyli chcemy tak jak latarnia krąży, światło latarni krąży, tak samo i nie oświetla, nie oślepia przez cały czas dziecka tak samo. To jest właśnie idea, która przyświeca nam w poradni.

Berenika Dąbrowska-Siuchno: Wspomniałaś Asiu o metaforach, z którymi pracujecie.

Joanna Fejfer-Szpytko: Tak, tak, to ja dodam kilka słów, że metafory są zawarte i są takim bardzo ważnym narzędziem w samej grupie terapeutycznej, która jest jedną z ofert w naszej poradni. Grupa terapeutyczna to są spotkania cotygodniowe, około dwugodzinne rodziców ze sobą. Taka praca grupowa prowadzona przez dwójkę terapeutów, którzy oczywiście ukończyli szkolenie w ramach mentalizacji i prowadzenia grup lighthouse. Na każdej grupie jest taka część dydaktyczna i część refleksyjna. Refleksyjna, żeby właśnie rodzice też mogli uczyć się mentalizowania siebie nawzajem.

Poza takimi interwencjami terapeutycznymi, to wprowadzamy metafory, które tak naprawdę są bardzo fajnym zobrazowaniem treści psychologicznych, treści, konceptów, wyjaśnień psychologicznych często,

które mają swoje źródło w psychoanalizie czy w neuronauce. My za ich pośrednictwem staramy się opowiedzieć o tym rodzicom tak, żeby to było po prostu łatwiejsze, bardziej zrozumiałe.

Cały program lighthouse jest jakby jedną dużą metaforą, że życie jest jak podróż statkiem. Miewamy momenty, kiedy jest przyjemnie, świeci słońce, jest spokój na morzu, a bywają momenty, kiedy jest sztorm i statek potrzebuje bardzo szybko wpłynąć do bezpiecznego miejsca, ale też potrzebuje nawigacji. Tym statkiem jest dziecko, jak sobie myślimy w tej metaforze o nim. Natomiast nawigatorem jest rodzic jako latarnia, który tak jak powiedziała Asia, nie oślepia swoim światłem, tylko daje znać, czuwa uważnie, daje znać: jestem tutaj, możesz do mnie podpłynąć, kiedy będziesz potrzebował. Jestem stabilny, będę cię widział, będę dawał znaki i będę reagował adekwatnie, kiedy ty będziesz tego potrzebował. Czego będziesz potrzebował.

To rzucanie światła latarni morskiej jest bardzo ładnie opisane językiem, że to jest rzucanie światła rodzica na dziecko, to jest o tej uważności i zaciekawieniu, że to nie chodzi o to, żeby teraz zalewać dziecko pytaniami, tylko właśnie rzucać światło swojej uwagi, sprawdzać, dopytywać, być obecnym. Takim delikatnym, jasnym światłem, nie reflektorem prosto w twarz. I o tym rodzicom mówimy, bo myślę, że łatwiej opisać to światło latarni niż czasami w języku psychologicznym opisać jakim ma być rodzic, kiedy rozmawia z dzieckiem. Myślę, że to bardzo jest nośne. Taką metaforą jest właśnie metafora latarni morskiej. Rodzice bardzo to jakoś widzą, sobie wyobrażają i wprowadzają.

Z nią jest związana kolejna metafora – przystani. Przystani bezpiecznej, czyli bywa tak, że jest sztorm na morzu, to statek musi się schronić w przystani. Czasami musi naprawić jakieś części tego statku, ale ludzie, którzy byli na tym statku, muszą też odpocząć. Przystanią bezpieczną może być jakaś osoba. My myślimy tutaj, że ten rodzic ma być taką bezpieczną przystanią. Bezpieczna przystań i za nią idzie cała narracja o tym, kto może być bezpieczną przystanią i jakie musi mieć cechy. Tutaj jest mowa o tym, że bezpieczny rodzic, będący bezpieczną przystanią i z takim, który przyjmuje dziecko ze wszystkimi emocjami, ze wszystkimi wątpliwościami, jest miejsce na to, żeby dziecko mogło się wyłócić, pożalić, wypłakać, żeby mogło być smutne, ale też bardzo, bardzo euforycznie radosne. To jest też przestrzeń na próbę zrozumienia, co dziecko przeżywa, co dziecko rozumie. Nawet jeśli te treści są dla rodzica infantylne, może czasami dziwne albo niezrozumiałe, albo w jego przeżyciu absolutnie nie takie, którymi należy się martwić. To jest ważne, żeby przyjąć dziecko w tej bezpiecznej przystani ze wszystkim, co ono przynosi.

Z tym jeszcze jest związana jedna metafora, bo tych metafor jest więcej, ale może już dzisiaj nie będę o wszystkich opowiadać. Niespokojne wody to jest właśnie o tym, kiedy ten statek płynie przez morze, ocean i natrafia na te niespokojne wody. To są wszystkie przeżycia emocjonalne i trudne dla dziecka. Dla dziecka – zaznaczam, bo w widzeniu rodzica nie każda sytuacja jest trudna. Czasami my myślimy a to taka prosta rzecz. Czemu ono się wścieka, denerwuje, tupie nogami? Dlaczego jest takie smutne i to przeżywa? To jest bardzo ważne. Nigdy nie wiemy, co dla dziecka będzie na tyle ważne, na tyle trudne, na tyle sprawiające kłopot, że będzie to przeżywało. Niespokojne wody to jest każda sytuacja, która będzie dla dziecka przekraczała jego jakieś zasoby rozumienia i przeżywania samemu. Więc rodzic ma wtedy reagować na to, że dziecko jest na niespokojnych wodach i zapraszać do bezpiecznej przystani.

Joanna Kulpińska: Jednym z moich ulubionych określeń w lighthouse jest pirat, czyli o tym, o czym opowiadała Asia. To zachowanie takie pirackie dziecka. Dla mnie to jest tak nośna metafora, bo to jest dokładnie tak, jak taki pirat, który albo krzyczy, albo denerwuje się, albo rzuca się na podłogę. My, rodzice wiemy doskonale, jaki jest wachlarz zachowań pirackich dzieci, ale ten pirat to jest takie właśnie bardzo adekwatne określenie tego, jak się dziecko zachowuje w swojej złości, swojej frustracji, niezadowoleniu. One są naprawdę bardzo, bardzo nośne i takie obrazowe dla rodzica.

Joanna Fejfer-Szpytko: Dodam, że pirat często piratuje dlatego, że pojawia się wątpliwość czy jest bezpieczna przystań dla niego, czy zostanie gdzieś przyjęty, czy jego emocje, czy on będzie mógł gdzieś je zostawić i opowiedzieć, wypłakać się czy powściekać. Wtedy piratuje. Więc to jest ważne, żeby ten kawałek też jakoś rozumieć, że to nie przeciwko rodzicowi. Tylko to jest taka postawa, kiedy dziecko naprawdę wątpi, jest niepewne i nie może sobie poradzić z emocjami.

Berenika Dąbrowska-Siuchno: Bardzo pięknie opowiedziałyście o tych metaforach i też kiedy Was słuchałam, to na myśl przychodziły mi obrazki, które zdobią ścianę naszej poradni. To są takie obrazki ilustrujące właśnie te metafory i całą opowieść o latarni morskiej. One również są takie kolorowe, wyraziste i poruszają wyobraźnię. I w tym momencie chciałabym wrócić do samej poradni jako miejsca. Powiedziałaś, Joanno już o grupach terapeutycznych. Chciałabym Cię poprosić, żebyś opowiedziała może o całej ofercie pomocowej poradni, co jeszcze i w jakiej formie jest dostępne u Was?

Joanna Kulpińska: Już opowiadam, ale zanim zacznę do oferty, to chciałabym od początku zacząć. Generalnie tak jak już powiedziałam, poradnia jest poradnią profilaktyczną dla rodziców dzieci do 6 roku życia, czyli dziecko, z którym rodzice przychodzą do nas w cudzysłowie to musi być dziecko poniżej 6 roku życia i na początku zapraszamy do konsultacji całą rodzinę, tatę i mamę. Nawet jeśli rodzice już nie są małżeństwem, nie są partnerami, a widzą nadal potrzeby dziecka albo chcą zobaczyć te potrzeby dziecka, to zapraszamy ich razem. Zapraszamy też starsze rodzeństwo jeśli jest w tej rodzinie, żeby zobaczyć cały system rodzinny, jak ten system funkcjonuje.

Po kilku konsultacjach zespół kliniczny podejmuje decyzję, co będzie najbardziej adekwatną formą pomocy tej rodzinie. To co mamy w poradni, to zaczynając od wsparcia indywidualnego. Zespół kliniczny decyduje: ta rodzina, czy ci rodzice nie są gotowi do pracy grupowej, pracy terapeutycznej. Najpierw

popracujemy z nim indywidualnie. Jeśli zespół kliniczny nie widzi, że dana rodzina czy rodzic jest gotowy do pracy grupowej, terapeutycznej, to proponuje wsparcie indywidualne. Czasem wystarczy, że tak powiem, psychoedukacja, czyli dostarczenie wiedzy o jego funkcjonowaniu, o funkcjonowaniu dziecka, żeby rodzic się zatrzymał.

Czyli możemy też wsparcie indywidualne przekierować na psychoedukację albo na grupę psychoedukacyjną. Taką grupą u nas jest „Potrafię się zatrzymać”, a nazwa jest bardzo adekwatna do tego co tam robimy. Czyli pokazujemy rodzicom jak się zatrzymać i jak radzić sobie z własnymi emocjami i jak się to przekłada na komunikację z dzieckiem.

Czasem jest tak, że rodzic, który się do nas zgłasza, mierzy się np. z depresją okołoporodową i jest to zarówno matka, która funkcjonuje, jak i również pracujemy z ojcami, których partnerka przeżywa depresję okołoporodową. Tutaj zarówno pracujemy indywidualnie, jak i grupowo. Mamy grupę wsparciowo-terapeutyczną „Oswoić depresję”, którą realizujemy zarówno online, jak i stacjonarnie, dostosowując do potrzeb osób, które się do nas zgłaszają. Mamy to, o czym Asia za chwilę więcej powie grupę terapeutyczną „Rodzic jak latarnia morska”, czyli to właśnie w oparciu o Lighthouse Parenting program Gerry'ego Byrne'a.

To właśnie zespół kliniczny po przyjrzeniu się rodzinie, jej zasobom, jej możliwościom i jej potrzebom, podejmuje decyzję co dalej. Czasem jest tak, że zespół kliniczny po konsultacjach mówi: no niestety, nie mamy narzędzi dla tej rodziny, żeby wesprzeć adekwatnie do ich potrzeb i wówczas szukamy miejsca, do którego możemy przekierować. Nie jest to takie zwykłe przekierowanie, że mówimy: wie pani, niech pani tam idzie na jakąś ulicę i sobie coś znajdzie. Tylko rzeczywiście w bezpieczny sposób przekierowujemy tę rodzinę w inne miejsce, które będzie bardziej adekwatne do potrzeb i możliwości tej rodziny. Tak że to jest w naszej ofercie. Mamy też grupy wsparcia dla mam, grupy wsparcia dla ojców, takie dedykowane, że tak powiem, płci rodzicielskiej. Właściwie to chyba wszystko, Asiu, z takiej podstawowej naszej oferty, tego, co w tej chwili mamy.

Joanna Fejfer-Szpytko: Ja sobie pomyślałam, że to, co jakoś jest ważne, żeby to połączyć z mentalizacją, że to jest oferta dla tych rodziców, którzy mają kłopot z mentalizowaniem. Bo pojawiają się stres, dodatkowe emocje i czasami to dziecko znika im z oczu i wtedy nieadekwatnie reagują. Wtedy mogą przekraczać granice. Sami do nas się zgłaszają i mówią, że czują, że już jest blisko albo już za chwilę mogą skrzywdzić dziecko. A to są też rodzice, którzy opowiadają, że w swojej historii mają doświadczenia przemocy, krzywdzenia, jakichś traum we wczesnej relacji z opiekunami, z rodzicami.

I to jest dla nas jasne, bo są na to badania, że właśnie umiejętności mentalizacyjne rozwijają się wtedy, kiedy jest bezpieczna baza, bezpieczne przywiązanie, bezpieczna relacja z rodzicem, a wtedy, kiedy takiej relacji nie ma, to ta mentalizacja się osłabia, a czasami jest bardzo trudno ją rozwinąć. Więc ci rodzice, którzy mają doświadczenia traumy czy przemocy, mają też deficyty w tej, w tej mentalizacji. Dlatego my w swojej pracy i terapeutycznej, i grupowej, indywidualnej staramy się cały czas rozwijać te

tryby mentalizacyjne, zachęcać do tego, żeby jak najmniej te ich własne drzwi się otwierały, ale jak najbardziej i najszerszej widzieli to swoje dziecko, co dla nich bywa bardzo trudnym doświadczeniem, bo to wymaga czasami powrotu do swoich różnych kawałków bardzo trudnych, które czasami wyparli, zostawili i nie chcą się zajmować.

Joanna Kulpińska: Myślę, że też warto dodać, że pracujemy też z rodzicem, który ma pewne trudności, wyzwania w zauważeniu swojej sprawczości, swojego wpływu na funkcjonowanie dziecka. Często słyszymy: ja już nie wiem, co mam z nim zrobić. Cokolwiek zrobię, to jest źle. Cokolwiek wymyślę, to nie przekłada się na zmianę zachowania. To jest taki obszar, nad którym też nasi psychoterapeuci pracują. Na to, żeby rodzic odzyskał wpływ na swoje dziecko, odzyskał świadomość tego, że ma sprawczość w funkcjonowaniu dziecka.

Joanna Fejfer-Szpytko: Jakby myśleć też o tym, co daje i grupa terapeutyczna, i praca z nami, to właśnie odzyskanie tej sprawczości, tego wpływu. Ale jeżeli rodzic lepiej rozumie, jak emocje wpływają na działania, na zachowania, to lepiej rozumie siebie, swoje zachowania i lepiej potrafi zrozumieć dziecko. W związku z tym jest mniej nieporozumień, jest więcej adekwatnych reakcji ze strony rodzica. W związku z tym jest mniej stresu. Rodzice dzięki temu czują się bardziej kompetentni jako rodzice, bardziej stabilni. A jak będą bardziej stabilni, no to potrafią regulować emocje dziecka. No bo wiemy, że jak dziecko jest małe, tym bardziej ta regulacja jest oparta na regulacji emocjonalnej rodzica. Im bardziej stabilny, spokojny rodzic, tym jest większa szansa, że przy nim wyreguluje emocje także i dziecko.

Czyli jakby można powiedzieć rozwojowo wsparcie nasze, oczywiście my nie robimy całości, my robimy jakiś element we współpracy z rodzicami, jakiś kawałek pracy terapeutycznej, ale który jest elementem tak naprawdę na całej drodze rodzicielstwa rodzica, bo my zajmujemy się tylko wycinkiem do szóstego roku życia i tylko objęciem pomocą tego kawałka. Natomiast bardzo często już na taką dłuższą terapię indywidualną musimy przekierowywać w inne miejsca albo także pokierować na dalsze etapy rozwoju tej rodziny, wtedy, kiedy dziecko już idzie do szkoły albo będzie za chwilę nastolatkiem. Rodzic prawdopodobnie będzie potrzebował i dziecko dalszego wsparcia, ale już w innych miejscach niż nasze.

Joanna Kulpińska: Jak słucham tego, co mówisz Asiu, to jeszcze takie dwie rzeczy mi się pojawiają, że my wierzymy w to i mamy, że tak powiem, dowody na to, że większość rodziców nie chce krzywdzić swoich dzieci, że większość z nas rodziców chce dobrze wychować swoje dzieci. Tylko czasem brakuje narzędzi. Poradnia jest takim miejscem, gdzie te narzędzia można zdobyć i to co jest istotne to większość z nas, rodziców poszukuje komfortu w wychowywaniu, żeby to wychowywanie dzieci nie było nieustającą walką z dziećmi, nieustającym przepychaniem i udowadnianiem. I to też jest o naszej pracy, o wyciszeniu tej atmosfery

domowej, o większym zrozumieniu, a co się przekłada na większy komfort i rodzica, i dziecka w funkcjonowaniu.

Joanna Fejfer-Szpytko: Ja jeszcze wrócę do latarni. Bardzo ważnym elementem na grupach jest też „Konserwacja latarni”. Wiemy, że latarnię od czasu do czasu trzeba zabezpieczyć, pomalować, naprawić co trzeba. To jest ważny kawałek na grupie „Konserwacja latarni”. Bo to jest ten moment, kiedy my mówimy: Rodzicu, jeżeli ty masz widzieć swoje dziecko, jeżeli ty masz nieustannie mieć włączony radar, oświetlać je, masz mieć cierpliwość, masz zbierać jego emocje itd, itd. musisz zadbać o siebie. I to jest ten moment, kiedy my jako profesjonaliści stajemy się tymi latarniami dla tych rodziców. To, co na samym początku mówiłam, tego uczymy, tego, jak my możemy oświetlać tego rodzica światłem, powiedzieć: Ty też potrzebujesz odpocząć, Ty też masz prawo do tego, że już nie masz siły, że już nie masz pomysłów. Tak jest, tak bywa. To nie jest prosta rzecz wychowywać dzieci i być rodzicem. To jest bardzo ważny aspekt, żeby trochę odciążyć, obarczyć tych rodziców, żeby oni nie myśleli, że mają być idealni. Mają mieć na każdy problem odpowiedź, na każde pytanie dziecka odpowiedź, że mają być wystarczająco dobrymi rodzicami. I to jest ta myśl, która nam nieustannie też przyświeca, żeby wspierać ich w tym, żeby nie byli idealni, ale muszą do tego szukać pomocy, szukać osób, które pomogą im się naprawiać, czy odmalowywać tę latarnie. Wtedy mogą korzystać z nas, ale też później, żeby pamiętali, że potrzebują takiego wsparcia i takiej konserwacji na każdym etapie swojego rodzicielstwa, żeby nie zapominali o tym.

Joanna Kulpińska: Konserwacja zawsze też się łączy z równowagą, równowagą w różnych rolach, w których funkcjonujemy. Że warto dbać o siebie jako o siebie, nie tylko jako rodzica, jako małżonka, partnera, pracownika czy syna czy córkę, ale właśnie jako siebie. Bo ta konserwacja wtedy łatwiej przebiega.

Joanna Fejfer-Szpytko: Tak, to można jeszcze odwołać się do modelowania jako jednego z najlepszych sposobów uczenia się, że jeżeli rodzic będzie dbał o siebie, będzie pokazywał: moje potrzeby są ważne, moje granice. Chcę, żeby inni też przestrzegali, uważali, kiedy ja chcę się wyspać, żeby też słyszeli, że to jest moja potrzeba. Albo gdy chcę poczytać książkę, to żeby też słyszeli, że teraz, żeby mi nie przeszkadzano. To jest też sposób, w jaki pokazuję otoczeniu: to jest dla mnie ważne, ale też pokazuje, że dzieci też mogą mieć takie potrzeby. Że też możecie o siebie zadbać, jesteście ważni dla nas, dla siebie. Czyli możemy przez to też modelować dla dzieci sposób funkcjonowania i zadbania o siebie.

Berenika Dąbrowska-Siuchno: Słuchając Was pojawiły mi się takie dwa pytania. Już troszkę rozmawialiśmy, ale może mogłybyście jeszcze doprecyzować ten wątek. Wspomnieliście o tym, że poradnia zaprasza dzieci do szóstego roku życia, rodziców z dziećmi do szóstego roku życia. Skąd taka granica?

Joanna Kulpińska: Trochę o tym mówiliśmy. Jesteśmy poradnią profilaktyczną, czyli skupiamy się na działaniach profilaktycznych, czyli wzmacnianiu tego, co jest na początku. My staramy się mniej leczyć, a bardziej edukować, uczyć, pokazywać. A to ma sens, kiedy dzieci są małe, kiedy razem z nami często rodzice tworzą tę więź z dzieckiem. Nasi psychoterapeuci towarzyszą rodzicom w budowaniu ich więzi. Bo jeśli trafia do nas mama w depresji okołoporodowej z maleńkim dzieckiem, takim przy sobie wręcz, to jej droga rodzicielska jest właśnie drogą rozpoczętą w poradni. I to jest coś, co jest budowaniem od początku na dobrych fundamentach. Tak bym chyba powiedziała, bo kiedy dziecko jest nastolatkiem, jest dużo trudniej zaczynać budować relacje. Dużo trudniej jest zobaczyć potrzeby dziecka, bo już mamy dwunastoletnie, dziesięcioletnie naleciałości i nawyki w postrzeganiu dziecka. Dziecko jest małe, wtedy jest początek budowania tej relacji po narodzinach. Mamy też badania mówiące o więzi prenatalnej, jak ważne jest wtedy nawiązywanie tej relacji. I o tym wszystkim mówimy, pokazujemy, uczymy rodziców.

Joanna Fejfer-Szpytko: Ja sobie pomyślałam, że może w tym pytaniu też chciałaś dowiedzieć się, dlaczego do szóstego roku życia. I przyszło mi na myśl to, o czym też myślimy w kwestii, że my jesteśmy jedyną poradnią, ale nie jesteśmy jedynym dobrym miejscem. Gdzieś musimy postawić tę granicę, a potem przekazać rodziców w inne dobre miejsca, do innych dobrych placówek. To jest ten kolejny etap, kiedy dziecko w naszym rozumieniu też przechodzi już do innych instytucji, do innych placówek, jest już w zerówce, rozpoczyna szkołę, więc tam w tych instytucjach już są też specjaliści, są poradnie psychologiczno-pedagogiczne. I też w takim kierunku myślimy o tym, że to jest taki moment graniczny, kiedy do tego momentu jeszcze nie ma takiego rozbudowanego systemu, przynajmniej na samym początku, jak się rozwijaliśmy. Natomiast już gdy dziecko kończy te 6 lat, to tych placówek jest dużo więcej. Dużo więcej specjalistów widzi dziecko. Bo to już jest szkoła, do której ono musi pójść. Dlatego tam możemy przekierować rodziców razem z dzieckiem,

Joanna Kulpińska: A to też jest o wyłapaniu pewnych rzeczy, zanim dziecko pójdzie do różnych instytucji. Nie wszystkie dzieci idą do żłobka. Tak naprawdę pierwszym miejscem jest przedszkole dla wszystkich, a często nasze dzieciaki są młodsze niż przedszkolne. Tak że to

jest wyłapanie tego, co się dzieje w rodzinie, zanim jeszcze różne instytucje wejdą w życie rodziny.

Berenika Dąbrowska-Siuchno: Moje drugie pytanie odnosi się do grup terapeutycznych. Powiedziałyście o tym, jak wiele mogą zyskać rodzice dołączający i uczestniczący w takim procesie. Chciałabym zapytać, czy każdy może dołączyć do grupy, czy jednak są ewentualnie jakieś ograniczenia.

Joanna Fejfer-Szpytko: O tych przeciwwskazaniach powiedziała Asia w momencie kiedy mówiła o ofercie, że podczas konsultacji my to badamy na ile rodzic po pierwsze jest niekrzywdzącym rodzicem, bo wtedy, gdy występuje taka jawna, udowodniona przemoc, to nie zapraszamy tego rodzica do naszego kontaktu, ale to co na pewno pomaga i to co sprawdzamy, to jego gotowość do widzenia swojego udziału w tym jak funkcjonuje dziecko. Jeżeli okaże się, że w trakcie konsultacji, rozmów jednej i drugiej rozmowy rodzic widzi tylko i wyłącznie cały problem w dziecku, a nie widzi swojego udziału, to to może być trudne dla nas do zaproszenia go do grupy terapeutycznej. Bo właśnie grupa terapeutyczna czy jakakolwiek grupa pracuje nad tym, że możemy zmieniać to, na co mamy wpływ, a mamy wpływ na siebie. A my wiemy, że to, jak funkcjonuje dziecko, w dużej mierze jest powiązane. Ma znaczenie to, jak funkcjonuje rodzic, czy on jest w stanie siebie regulować i wtedy regulować dziecko. Więc to dla nas ma znaczenie. Ale to się dzieje w trakcie konsultacji. My o tym rozmawiamy, badamy i właściwie większość rodziców, która do nas przychodzi, jest gotowa pracować nad sobą, bo widzi, że ma jakiś wpływ na to. Ja nie myślę tutaj o takim poczuciu winy, bo nie o to chodzi, tylko chodzi o obszar do pracy, czy jest nad czym pracować, czy jest coś, co można by pozmieniać, co można by poprawić tak. To jest taki główny aspekt, nad którym się skupiamy. Gotowość do pracy, taka motywacja rodzica do własnej pracy.

Berenika Dąbrowska-Siuchno: Moje ostatnie pytanie dotyczy planów fundacyjnych na przyszłość. W tym momencie poradnia Latarnia morska działa jedna. Czy macie w zamiarach na przyszłość, czy pojawiają się kolejne miejsca w tej formule?

Joanna Kulpińska: Na razie jest jedna. Musimy ją dobrze osadzić na rynku warszawskim. Musimy my się osadzić w nowej metodzie, nowej-starej, ale myślę, że dotąd nie pracowaliśmy taką twardą strukturą. Co przyniesie przyszłość, to się okaże.

Berenika Dąbrowska-Siuchno: Ja mam nadzieję, że gdzieś w którymś momencie taka forma wsparcia będzie rzeczywiście dostępna dla bardzo szerokiego grona rodziców. Nawiązując właśnie do tej gotowości, myślę, że rzeczywiście takich osób, rodziców, którzy taką gotowość pracy nad sobą i swojego rozwoju jest wiele. Wspaniale, że jest taka możliwość skorzystania ze wsparcia i życzę Wam, całemu zespołowi Poradni jak największej satysfakcji i efektywności Waszej pracy terapeutycznej. Bardzo Wam dziękuję za dzisiejszą rozmowę. Państwa i moimi gośćmi były dzisiaj Joanna Kulpińska, koordynatorka Poradni dla rodziców Latarnia Morska oraz Joanna Fejfer-Szpytko, prowadząca praktykę terapeutyczną z rodzicami w metodzie mentalizacji. Bardzo Wam dziękuję.

Joanna Fejfer-Szpytko: Dziękujemy bardzo.

Joanna Kulpińska: Dziękujemy również.

Berenika Dąbrowska-Siuchno: Rozmawialiśmy dzisiaj o nowo powstałej poradni dla rodziców Latarnia morska. Na czym polega jej wyjątkowość w dawaniu siły rodzicom i moc wsparcia właśnie dla rodziców, dzieci i całych rodzin.

Dziękuję za wysłuchanie odcinka podcastu Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę. Podcast ten był czwartym w tym roku i ostatnim odcinkiem przygotowanym w ramach projektu pod tytułem Rodzicielstwo to wspólne zadanie od początku. Projekt ten jest finansowany przez Islandię, Lichtenstein i Norwegię z funduszy EOG i Funduszy Norweskich w ramach programu Aktywni Obywatele Fundusz Regionalny.

Dziękuję za wysłuchanie odcinka i zapraszam Państwa do wysłuchania kolejnych podcastów Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę. Już wkrótce!

W Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę od ponad 30 lat chronimy dzieci przed przemocą i wykorzystywaniem seksualnym. Pomagamy bezpośrednio prowadząc Centra Pomocy Dzieciom i Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116 111, a także wspieramy rodziców i edukujemy profesjonalistów. Poznaj nasze działania na rzecz dzieciństwa bez przemocy. Jesteśmy na Facebooku, Instagramie, LinkedInie, YouTube, Spotify oraz na www.fdds.pl.