

Trauma w Gajuszu

Ztranskrybowane przez TurboScribe.ai. Przejdź na Nielimitowany, aby usunąć tę wiadomość.

Fundacja Gajusz powstała z mojej największej miłości do nowo narodzonego dziecka i ze śmiertelnego strachu o jego życie. Ta energia jest siłą napędową, która sprawia, że skutecznie i błyskawicznie Fundacja pomaga od 1998 roku. Zapraszamy do wysłuchania rozmowy i naszych rozważań na tematy, o których nie zawsze myśli się na co dzień.

W Gajuszu specjaliści troszczą się nie tylko o zdrowie biologiczne i opiekę fizyczną. Jest szereg działań, które mają pomóc zadbać również o poranione dusze. Między innymi po to stworzono Gajuszowe Centrum Terapii i Pomocy Dziecku i Rodzinie Cukinia, gdzie mali pacjenci i ich rodzice mogą uzyskać wsparcie w zmaganiu się z różnymi traumami.

Pomaga w tym między innymi Justyna Łągiewczyk, pedagog traumy, psychoterapeuta systemowy. Czy z tych wszystkich traum, które człowiek może w sobie mieć i z którymi musi sobie jakoś radzić, ta trauma związana z odejściem bliskiej osoby, wydaje się najtrudniejsza do przepracowania z Twojej perspektywy? I tak jak większość tematów, to jest taka odpowiedź, że i tak, i nie. To jest taka odpowiedź, która otwiera bardzo szeroko drzwi i teraz będzie na pewno wyjaśniona, co to znaczy.

Jest też bardzo bezpieczną odpowiedzią, bo jak pracujemy w obszarze traumy, a szczególnie właśnie z tym obszarem śmierć, strata, to jest to obszar, gdzie też ważne jest, żebym ja sama siebie chroniła, bo to jest tak, że właśnie strata kogoś bliskiego, szczególnie nas bardzo mocno dotyka i jak w gabinecie słyszymy o tym, to otwiera to też nasze rany na przykład. Więc tak jakby towarzyszenie tej osobie w słuchaniu jej o tym, o czym ona mówi i szukaniu też drogi wyjścia dla niej, wymaga też ode mnie takiego zrównoważenia, żebym ja to miała w sobie, szczególnie jak o stracie mówi, opowiada dziecko. To tak, że to jest trudne i jest to, że nie da rady już tego odwrócić.

Kogoś nie ma, kogoś bliskiego i przepracowywuje się to z tą daną osobą, ale ta moja odpowiedź, że nie, że ten obszar nie jest tym najtrudniejszym obszarem w pracy psychoterapeutycznym. Jest to to, że paradoksalnie jest najtrudniejsze to w pracy z traumą, z dziećmi, że osoby, które im zrobiły krzywdę, jeszcze żyją, jeszcze są. I to dziecko musi się uporać z tym, że ta bliska osoba zrobiła im krzywdę, a na przykład jest jeszcze w kontakcie z tą osobą.

Więc jedna osoba, gdzie była z jednej strony bliskość i powinno być też poczucie bezpieczeństwa i ochrona. I właśnie ta osoba dokonała czynów, które to wszystko zburzyły i to dziecko zostaje, widzi tą osobę, ma z nią kontakt i wtedy ta praca jest bardzo trudna. Od ośmiu lat współpracujesz z Fundacją Gajusz, od 2016 roku.

W jakich obszarach, to znaczy jak wygląda twoja praca z podopiecznymi Fundacji Gajusz? Wokół czego pracujesz z podopiecznymi? Głównie są to obszary przemocowe, takie, że ktoś dorosły, ktoś właśnie bliski dokonał jakiegoś aktu przemocowego i o tym dzieci w pewnym momencie mówią. Jest to też bardzo duży obszar różnych traum i o tym też w pewnym momencie dzieci mówią albo ich ciała to pokazują, że tam są zagodowane różne przeżycia, więc jest to obszar przeżytych traum. I bardzo często jak trafiają do mnie rodziny, jest to obszar taki, co się dzieje między domownikami, co się dzieje w relacjach, jak one są poukładane.

To głównie takie trzy obszary. No i to jest pewnie bardzo trudny obszar, bo ciężko jest pracować z całymi rodzinami przy okazji tematu, co się dzieje w domu, bo pewnie nie każdy chce o takich rzeczach z rodziny rozmawiać. I taki nie.

Znowu moje i taki nie. Moje początki pracy to były ewidentnie praca jeden na jeden. I szczególnie właśnie znowu zahaczyło dziecko.

Znowu moje wyobrażenie było takie, że przychodzi do mnie do gabinetu dziecko i przecież w rozmowie z nim, w pracy z nim, właśnie na bazie rysowania, czasem też zabawy, są wyciągane klocki albo jakieś gry płeszkowe. I przecież to moje pierwotne myślenie było, że ja tam będę miała najlepsze rezultaty. Co się okazało? Potem to dziecko szło do domu i w domu przecież nie było tego zrozumienia, nie było tej otoczki bezpiecznej, tej zabawy, tej rozmowy.

Tam był często stres, tam była, nie wiem, mama, tata, którzy przychodzili z pracy, musieli coś ugotować, posprzątać, więc nie było tego czasu dla tego dziecka. I to dziecko tak jakby dostając u mnie dawkę tego zrozumienia, tego bycia razem z nim, szło do domu i tam trochę, że tak powiem spadało. I potem jak wracało znowu do mnie, to ja się dziwiłam, że dlaczego ta moja terapia nie działa, tylko to dziecko w gorszym stanie przychodzi.

I w ten sposób doszłam do tego, żeby zapraszać do gabinetu całe rodziny i żeby pracować i z tym dzieckiem, ale nie na bazie mojej relacji z tym dzieckiem, tylko na bazie wykształcenia u rodziców zrozumienia tego dziecka. To znaczy, ja pracuję z dzieckiem poprzez rodzica, rozmawiając z rodzicem, dając mu różne obszary, żeby je zobaczył, żeby sobie tak poszerzył perspektywę, ale też dziecku pokazując tego rodzica, jakie ono, jakie ten rodzic ma możliwości i zasoby i umiejętności. Tak jakby obu stronom poszerzam i uczę ich, uczę w cudzysłowie tego bycia razem, rozmowy, zabawy i w ten sposób, jak oni wychodzą z gabinetu, idą do domu, to mają coś wspólnego, na czym mogą bazować.

No bo w kontekście nawet tego, jak wyjaśnialiśmy sobie, czym jest trauma, na przykładzie wypadku samochodowego. Mamy dziecko niepełnosprawne albo śmiertelnie chore i wyobrażam sobie, że zapraszasz całą rodzinę na terapię i na przykład rozmawiacie o tej chorobie dziecka. To jeden rodzic może to wypierać, że dziecko wcale nie jest chore, a drugi rodzic może być tak mocno w ten temat wkręcony, że idą tutaj wszyscy na zderzenie.

I jak mają się spotkać w tym problemie, z którym do ciebie przyszli? Dokładnie tak, tak jak ty mówisz. No to wróćmy do naszego wypadku. Dodajmy do tego, że z tyłu siedziało dziecko, tak? Z przodu mamy dwóch dorosłych, z tyłu siedzi dziecko.

Ten sam wypadek, ta rodzina trafia do mnie, osoba, która ten wypadek ma zakodowane w sobie jako monotraumę, to znaczy nie bazuje na żadnych wcześniejszych traumatycznych przeżyciach, tylko to jedno przeżycie było dla niej trudne. Będzie całkiem inaczej reagowało na dziecko, tak? Będzie całkiem inaczej budowało swoją relację z tym dzieckiem, które też siedziało w tym aucie i też przeżyło ten wypadek. A ten drugi rodzic, który przeżył ten wypadek na bazie traumy złożonej, więc ma w swoim życiorysie bardzo dużo stresujących, traumatycznych doświadczeń, całkiem inaczej będzie budowało relację z tym dzieckiem i całkiem inaczej będzie słuchało też tych potrzeb tego dziecka.

I wtedy jak trafia do mnie taka rodzina, to moim takim zadaniem jest zobaczenie, w jakim punkcie są ci rodzice, tak jakby, jaką dostępność oni mają do tego dziecka, jaką możliwość słuchania potrzeb tego dziecka. No i samo dziecko też jest do wychwycenia wtedy w gabinecie, jak ono zakodowało cały ten proces, który się zadział. Ale czy możliwe jest wtedy kontynuowanie tej terapii całą rodziną, czy jednak w pewnym momencie dochodzisz do

wniosku, że potrzebne są też rozmowy indywidualne? No bo nie wyobrażam sobie, znaczy wyobrażam sobie, że są takie sytuacje, w których wręcz jest niezręcznie mówić przy żonie, przy mężu, czy przy dziecku o pewnych kwestiach związanych z tą traumą właśnie.

Dokładnie. I tutaj bazuję na takim rozdzieleniu, że trochę patrzę też na wiek dziecka. Plus, minus do dwunastego roku życia bardzo lubię i sprawdziło się to u mnie, że lubię mieć całą rodzinę w gabinecie.

Powyżej dwunastego roku życia, wtedy idę w tym kierunku, żeby zapraszać osoby osobno. Że im młodsze dzieci, tym potrzebuję do tego, żeby ta przepracowanie tego, co się zadziało, zadziało się w kontekście rodziny. Żeby rodzice też byli, mogli słuchać i widzieć, co się z danym dzieckiem dzieje.

To musi być trudne dla wszystkich. Obserwowanie takich rzeczy w gabinecie. A, ok.

Taki masz obraz. Tak, jest to bardzo, bardzo trudne. Uruchamia się wtedy ten obszar, że często płyną łzy, często dotykamy takich, tak idziemy tak głęboko, że jest ten moment takiej ciszy, takiej byciu w danych emocjach.

Ale ja wiem i doświadczam tego, że jak siedzi w gabinecie ileś osób z danej rodziny, to wtedy między nimi się buduje więź doświadczenia tego i przepracowania tego w danym momencie. Cały czas jesteśmy usadowieni w twoim gabinecie psychoterapeutycznym, ale zastanawiam się, czy są też prace domowe od terapeutki. To znaczy, jak sobie radzić w warunkach życiowych, takich naturalnych, w domu, w pracy, w innych różnych sytuacjach, w których rodzina musi sobie jakoś poradzić.

To znaczy, czy zadajesz prace domowe? Na co zwrócić uwagę w kontekście przepracowywania danej traumy? Jest taki mój ulubiony, moja taka, jedna z ulubionych metod pracy, nazywa się zwierzę mocy. Wtedy w gabinecie dane osoby, które są, rysują swoje zwierzę mocy i zabierają ten rysunek do domu. I znowu rysujemy.

Znowu rysujemy, tak. Znowu idą kredki w ruch. Zabierają ten rysunek do domu i ewidentnie dostają zadanie, żeby z tym zwierzęciem mocy być w kontakcie.

To znaczy, wyobrażać je sobie, bawić się z nim w swojej wyobraźni. I szczególnie tutaj tak jakby trochę idę w tym kierunku, żeby rodzice przypilnowali dziecko, żeby codziennie dziecko miało parę minut, żeby móc sobie to zwierzę mocy wyobrazić. I to jest trochę zadanie rodziców, dopilnowanie tego, bo tylko wtedy nasz mózg, nasz układ nerwowy nauczy się, że jest też coś, z czego można korzystać, co jest tak jakby, co zostanie zapisane.

Tak jak sobie wyobrazisz ten wypadek, został zapisany w układzie nerwowym tego danego dziecka. To, żeby zrównoważyć ten zapis, żeby dać mu coś innego, no to potrzebujemy innego zapisu. I takie zwierzę mocy jest takim zapisem.

Ale żeby to się zapisało w układzie nerwowym, w naszym mózgu, żeby dane dziecko mogło do tego móc sięgać, kiedy potrzebuje, to trzeba to utrwalić. Tak jakbyś się uczył, nie wiem, wiersza na pamięć. I to są takie zadania, tak? I ja tego, wiesz, jedna godzina w tygodniu, czasem dwie godziny w tygodniu, one nie dadzą, nie mają tej możliwości czasowej, żeby coś wypracować, żeby to było takim stałym elementem.

I do tego wtedy potrzebuje współpracy rodziców. I takie zadania domowe są. No bo czas jest tutaj bardzo cenną walutą, zwłaszcza jeśli mówimy o rodzicach czy o dzieciach, które wymagają całodobowej opieki.

Jest to związane z chorobą, prawda? Czasami trzeba się skupiać zupełnie na innych obszarach niż przepracowywanie traumy. To też jest pewnie wyzwanie dla ciebie jako psychoterapeutki, którą ogranicza tutaj czas. I wiadomo, że rodzic nie ma całej doby na to, żeby zajmować się tylko tym.

Skoro czekają jeszcze inne, ważne, ważniejsze. Może tutaj nie trzeba różnicować, ale no rzeczy, które trzeba zrobić w kontekście opieki nad dzieckiem. Tak.

Stąd też takie różne takie etapy też w pracy terapeutycznej czy w tej terapii traum. Też jest ten etap zadbania o siebie, tak? I znowu w tym momencie często kobiety, matki, jak przychodzą do mnie i ja im zadaję to pytanie, hej, a co ty robisz? Jakie przyjemności ty masz w swoim życiu? Jak dbasz o siebie? Że staram się też pokazać, że nie tylko jest to dziecko. Jest ono ważne i tak jak ty powiedziałeś, tam większość czasu jest tam ulokowane.

To ja się staram też dać ten element, że ty jesteś ważna. Co robisz dla siebie? No i wtedy one dostają duże okrągłe oczy. I jest chwila ciszy, no i wtedy jest szukanie, tak? Co one robią dla siebie? I rozbudowywany jest ten element, że i w terapii, jak przychodzi cała rodzina, to dziecko jest bardzo ważne i często ten fokus jest na tym dziecku, ale tych dorosłych, którzy do mnie przychodzą, ja też biorę pod uwagę i rozbudowywuję im też obszar.

A najciekawsze pytanie jest, jak dochodzę do momentu, kiedy się pytam w kierunku małżeństwa. Co oni robią dla siebie i tylko dla siebie? I wtedy najczęściej też widzę wielkie okrągłe oczy u dziecka, tak? Że dziecko wtedy odkrywa, hej, moi rodzice, nie wiem, poszli razem do kina, tak? Mają życie poza mną. Tak, dokładnie.

Powiedz proszę w kontekście przepracowywania traumy, jaką rolę pełni Fundacja Gajusz? To znaczy to środowisko. Możesz pewnie tutaj przywołać kilka historii takich konkretnych osób, którym środowisko fundacyjne pomogło w przepracowywaniu traumy? A jeśli tak, to w jaki sposób? To najpierw ci się trochę pochwalę. No śmiało, potem rozmawiamy.

Tak. Ponieważ ja nie jestem wychowana w Polsce, zróżyłam za granicą i jak przyjechałam do Łodzi, to koleżanka mi powiedziała, wiesz co, po paru latach już mieszkania w Polsce, w Łodzi, koleżanka do mnie powiedziała, wiesz co, jest taka fundacja i ona szuka nowych osób, właśnie psychoterapeutów. Nie chciałybyś zobaczyć.

I ta koleżanka była z Warszawy. I we mnie w głowie powstał taki obraz, fundacja w Warszawie, będąc musiała z Łodzi do Warszawy dojeżdżać. Nie, nie mam ochoty, nie chcę.

No i w którejś rozmowie ona mi powiedziała, słuchaj, ja idę tam do tej fundacji, czy chcesz iść ze mną? Ja mówię, no ale ja bym musiała dojechać do Warszawy, co ty w ogóle do mnie mówisz? Ona mówi, nie, co ty w ogóle mówisz, ta fundacja jest z Łodzi. To jest fundacja Gajusz. A ja mówię, Gajusz? A ona mówi, okej, słyszałam o niej, ale nie znam jej.

No okej, idziemy. I poszłam. I to było moje pierwsze spotkanie z Bogną, pierwsze spotkanie z Tisą.

Ja się tymi osobami zauroczyłam, tym, co robią, jakie są, co mówią. One chyba też troszkę mną, też jaka ja jestem, bo powstała między nami taka malutka nicz porozumienia. I w ten sposób zaczęła się moja przygoda z fundacją Gajusz.

Jak zaczęłam poznawać, co robią, Tisa mnie oprowadziła po salach, po budynkach, poznałam je z paroma osobami. No to teraz nawet widzisz wzruszenie. To już było parę lat temu i nadal we mnie to jest.

Ogrom pracy. Dla mnie niesamowite doświadczenie. Praca, ja pracuję też w gabinecie prywatnym.

To się nie da porównać. To są dwa różne wymiary. Do gabinetu prywatnego przychodzą osoby z w miarę ustabilizowanym otoczeniem rodzinnym, społecznym.

We fundacji mamy pracę z osobami, które tego otoczenia nie mają. Tam są zgłiszcza, tam często nie ma nic. I my w tej pracy wchodzimy w te relacje, budujemy je krok po krok, krok po kroczku.

Czasami są to nawet takie relacje, które, tak jak ja Ci powiedziałam o trzech latach pracy w terapii traumy, to tutaj mówimy o pięciu latach albo i więcej. To są takie relacje, to już nie jest wtedy na zasadzie raz w tygodniu. To jest na zasadzie, jak jest potrzeba, to znajduje się czas i się spotyka z danymi osobami, rozmawia się, spędza się czas, idzie się na lody.

Teraz różni psychoterapeuci powiedzą, jak ona tak może, etyka psychoterapeutyczna i tak dalej. Ale to jest inny wymiar pracy. To są inne relacje.

To jest dawanie czegoś tak więcej, niż to można określić przez samo słowo psychoterapia albo terapia traumy. I ja tego doświadczyłam, doświadczam nadal i to daje Fundacja Gajusz. Trudno jest przeskoczyć z tego świata gabinetu do świata pałacu fundacyjnego? Tak, bardzo.

Ale dała radę się tego nauczyć. I znowu powiem w porównaniu. Moje początki były takie, że w pewnym momencie to też ja odchorowałam trochę nauczenie się bycia w tym obszarze.

To jest takie, które słyszysz od jakiejś małej osoby, która ci opowiada o nich. A tego w prywatnym gabinecie nie ma. I ja się chciałam nauczyć tego, być w tym po to, żeby móc pomagać.

Ale żeby się tego nauczyć, to trzeba też siebie ustabilizować, siebie wzmocnić. I początek mój był też taki, że ja na początku to odchorowałam, ale przez to siebie też wzmocniłam, zadbałam o siebie, wiedziałam wtedy więcej, bardzo dotknęłam tego słowa rezyliencja. I tak wzmocniona po jakimś czasie wróciłam i w tym momencie moja praca też ma właśnie ten inny wymiar, o którym ci na początku mówiłam.

Czyli Fundacja Gajusz jest też formą terapii dla samych psychoterapeutów trochę. Och, ja myślę, że my mamy coś takiego w sobie, że nasza praca to też jest, jakaś część tej pracy jest taką pracą nad samym sobą. Tak, myślę, że coś takiego jest.

Ale też myślę, że dużo osób w Fundacji ma coś takiego, że to jest taki kawałek przepracowania samego siebie, spotkania się z własnymi granicami tego, co jest możliwe. Tak jak ty mnie zapytałeś też o obszar śmierci. Tam my ją mamy, tak? Tam my się z nią spotykamy, my jej dotykamy i to jest też takie poszerzanie nas samych.

Nie wiem, czy możesz o tym mówić, ale nasunęło mi się teraz pytanie, czy pomagasz też w przepracowaniu traumy nie tylko podopiecznym, nie tylko dzieciom, nie tylko rodzicom, ale też tym, którzy pracują w Fundacji Gajusz. To może inaczej. Nie to, czy pomagasz konkretnym osobom, ale czy dostrzegasz taką potrzebę, by o pracę z traumą obserwowania, jak dziecko w Fundacji, no umiera po prostu.

Też pracownicy no jakoś sobie radzili i próbowali przez to przejść. Wiesz, Fundacja Gajusz jest bardzo, bardzo dużą organizacją i jest tam bardzo dużo osób. Pracujemy w różnych obszarach i jest coś takiego jak superwizja.

Superwizja to są spotkania specjalistów, ale też spotkania na przykład pracowników w danym obszarze i wtedy jest też superwizor na takich spotkaniach. I ten superwizor ma za zadanie dopytać o te osoby, o to, co przeżywają, o to, jak sobie radzą z różnymi obowiązkami, z różnymi obszarami, w których pracują. Można też dotknąć stron takich osobowych.

Na przykład komuś zmarł pies, odszedł pies i to też na niego działa. Więc na takiej superwizji jest możliwe dotknięcie tych różnych tematów i porozmawiania z różnymi osobami. I w Fundacji Gajusz jest coś takiego robione.

Są superwizje przeprowadzone i na paru z nich też ja byłam. Myślałem, że psychoterapeuci to osoby, które raczej starają się o sobie nie mówić, ale jak zaczęłaś o Fundacji Gajusz opowiadać, to rzeczywiście miękko się na sercu zrobiło, bo widać, że jest to środowisko bardzo bliskie tobie. No wiesz, powiedziałam ci, że chcę się pochwalić.

Może jakbyśmy rozmawiali ze sobą, nie wiem, plus minus cztery lata temu, to by to nie wybrzmiało aż tak. A po prostu w międzyczasie wiem, co jest też dla mnie ważne. Czyli ta relacja z Gajuszem dojrzała przez lata.

O tak, ewidentnie. Justyna Łągiewczyk, psychoterapeutka o przepracowywaniu traum w Gajuszu, ale nie tylko. Rozmawialiśmy sobie.

Bardzo dziękuję serdecznie za tę rozmowę. Bardzo dziękuję za zaproszenie i za rozmowę. Dziękujemy ci za wysłuchanie rozmowy.

Wejdź na www.gajusz.org.pl i dowiedz się więcej o Fundacji Gajusz. Napisy stworzone przez społeczność Amara.org

Ztranskrybowane przez TurboScribe.ai. Przejdź na Nielimitowany, aby usunąć tę wiadomość.