



# CZŁOWIEK I RELACJE

Czasopismo

Czasopismo dla osób  
z niepełnosprawnościami,  
spektrum autyzmu i w kryzysie  
zdrowia psychicznego, ich  
rodzin oraz współpracujących  
z nimi specjalistów

ISSN 2956-4816

Numer: 2023/1 (2)

Wydawca: Fundacja RELACYJNI



Relacja  
pomagania

<b>Od Naczelnej</b> .....	1
<b>Artykuł numeru:</b> A.Faber, Adagio for strings i śpiew słowika – o psychoanalitycznej metodzie obserwacji niemowląt i historii okołoporodowej opieki w Polsce.....	4
<b>Wywiad numeru:</b> Asia Trybus w rozmowie z Marcinem Kęsym i Michałem Rogowskim.....	19
<b>Relacje w nauce i sztuce:</b> J.Kielin, Relacje buduje się słuchając.....	30
<b>Felieton:</b> J. Kędziora-Antkowiak, Osiędbanie, czyli subiektywna lista pomocy w pomaganiu.....	37
<b>Felieton:</b> D. Dardas, Całkowicie subiektywna podróż w czasie – „W labiryncie fizyki” – Noc Naukowców z autyzmem w tle.....	42
<b>Okiem czytelnika:</b> M. Wrześniewska-Pietrzak, Książka o negatywnym tytule z pozytywnym przekazem, czyli dlaczego warto sięgnąć po <i>Nie powiem ci, że wszystko będzie dobrze</i> Justyny Suheckiej.....	48
<b>Komunikat numeru:</b> A. Domachowska, Wszyscy możemy być Ubabrane.....	53
<b>Własnymi słowami:</b> R. Iszkuło, Pętla czasu .....	55
<b>W kolejnym numerze</b> .....	57



## **Drodzy Czytelnicy, Drogie Czytelniczki,**

oddajemy w Wasze ręce drugi numer czasopisma „Człowiek i Relacje”, tym razem dotyczący szeroko rozumianej relacji pomagania. Z prawdziwą przyjemnością przedstawiam Autorów i Autorki, których artykuły znalazły się w bieżącym numerze.

Anna Faber, superwizorka i terapeutka treningowa PTPP, psychotraumatolożka certyfikowana przy Instytucie Psychoterapii Integratywnej w Monachium, która przez 10 lat współprowadziła pionierski w Polsce projekt opieki okołoporodowej i psychoterapii niemowląt i ich rodziców „Początek w Rodzinie”, realizowany w szpitalu PCK w Gdyni i ambulatorium w Sopocie. W swoim artykule *Adagio for strings i śpiew słowika – o psychoanalitycznej metodzie obserwacji niemowląt* przedstawia początki psychoanalitycznej opieki okołoporodowej w Polsce i przybliży psychoanalityczną metodę obserwacji niemowląt opracowaną przez Esther Bick.

Jako drugi w numerze zawarty jest wywiad z Marcinem Kęsym, maratończykiem, trenerem i licencjonowanym przewodnikiem niewidomych biegaczy. W rozmowie, którą przeprowadziła Joanna Trybus, niezwykle dużo o relacji, jaka łączy przewodnika z biegaczem. Tekst wzbogacony licznymi zdjęciami autorstwa Andrzeja Olszanowskiego jest uczną dla serca i oka.

W części numeru dotyczącej zagadnień związanych z relacjami w nauce i sztuce Jacek Kielin, psycholog, trener videotreningu komunikacji, terapeuta i superwizor rozwojowo-relacyjny oraz prezes Stowarzyszenia Terapeutów Rozwojowo-Relacyjnych omawia kwestie komunikacji z osobami z niepełnosprawnościami oraz w spektrum autyzmu, a także wskazuje konsekwencje wynikające z przyjęcia danej komunikacyjnej postawy.

Justyna Kędziora-Antkowiak, psycholożka, psychoterapeutka systemowa w szkoleniu oraz psychoonkolożka, w swoim felietonie pisze o temacie, którego nigdy za wiele, tj. w jaki sposób osoby pomagające (tzw. Pomagacze) dbają o siebie. Dzieli się z nami swoimi osobistymi sposobami utrzymywania psychofizycznego dobrostanu i równowagi.



Drugi felieton zaś jest autorstwa Doroty Dardas, która kontynuując temat podjęty w poprzednim numerze, w bardzo osobisty sposób pisze o tym, jak Noc Naukowców zmieniła życie jej całej Rodziny.

W czytelni recenzja książki „Nie powiem Ci, że wszystko będzie dobrze” autorstwa J. Sucheckiej przygotowana przez prof. Martę Wrześniewską-Pietrzak.

W ramach komunikatu numeru krótkie „dzień dobry” przygotowane przez Adriannę Domachowską z Fundacji Ubabrane, młodej organizacji poznańskiej, która robi niezwykle rzeczy w zgodzie z ideą „nieterapeutyzowania”.

Numer kończy tekst napisany „własnymi słowami” przez młodą Różę Iszkuło. Dorastającą nastolatkę w spektrum, która dzieli się z nami swoimi spostrzeżeniami na temat wchodzenia w dorosłość.

To jest dla mnie niezwykle numer. Niezwykły nie tylko dlatego, że prezentuje różnorodne perspektywy osób zaangażowanych w rozwijanie humanistycznego, podmiotowego podejścia do pomagania. I nie tylko dlatego, że pozwala wierzyć, że wolontariackimi rękoma da się robić rzeczy duże, jeśli nie wielkie (jak zebranie tak fantastycznych autorów/ek w jednym miejscu!). Niezwykły również z tego powodu, że jest dla mnie bardzo osobisty. Moja mama zawsze mówiła, że urodziłam się pod szczęśliwą gwiazdą. Szczęściem samym w sobie jest mieć taką narrację w rodzinie. Choć rzeczywiście miałam ogromnie dużo szczęścia, spotykając na swojej drodze tych wszystkich inspirujących Ludzi, którzy zgodzili się tym razem napisać coś od siebie. Nie zawsze się zgadzamy w swych poglądach, nie zawsze nasze drogi krzyżują się do dziś, ale zawsze były to spotkania elektryzujące, wywołujące burzę myśli i refleksji zachęcających do intensywnego rozwoju i poszukiwań. Za to jestem bardzo wdzięczna i za to Dziękuję.

Mam nadzieję, że i Wam lektura tych tekstów przyniesie moc refleksji, a być może stanie się impulsem do czegoś większego, co w 2023 roku stanie się postanowieniem, wyzwaniem, zadaniem, a może i spełnionym marzeniem.

**Dobrej Lektury!**

Paulina Gołaska-Ciesielska, Redaktorka Naczelnia



\*\*\*

**Czasopismo „Człowiek i Relacje”**

**Wydawca: Fundacja RELACYJNI, Pawłowicka 2, 62-090 Pawłowice**

**Redaktor naczelna: Paulina Gołaska-Ciesielska, Pawłowicka 2,  
62-090 Pawłowice**

**Miejsce i data wydania: Poznań, 2023**

**Bieżąca numeracja: 2023/1 (2)**

Anna Faber<sup>1</sup>

**Adagio for strings i śpiew słowika – o psychoanalitycznej metodzie  
obserwacji niemowląt i historii okołoporodowej opieki w Polsce<sup>2</sup>**

*pamięci Esther Bick*

Chciałabym napisać najpierw kilka słów o pochodzącej z Polski żydowskiej psychoanalityczce Esther Bick oraz o sformułowanej przez nią metodzie obserwacji niemowląt. Mój artykuł poświęcony jest poszukiwaniom śladów tej metody w powojennej i współczesnej Polsce.

**Esther Wander, życie i praca**

Spoglądając z dzisiejszej perspektywy na biografię, a szczególnie na początek życia Estezy Lifshy Wander, dostrzegamy, że było ono bardzo skomplikowane. Nastoletnia matka Esther w wyniku porodu doświadczyła masywnego epizodu depresji, a dziewczynka na pierwsze pięć lat trafiła do babci. Kiedy w związku z ciążą babci Esther wróciła do domu rodziców, również jej mama była w kolejnej ciąży. Tak więc, kilka miesięcy po przenosinach, na świat przyszedł jej brat, Michał. Również ówczesne losy targanej światowymi wojnami XX-wiecznej Europy wplotły się w życie psychoanalityczki żydowskiego pochodzenia, wpłynęły na decyzję o emigracji i zmianie miejsca zamieszkania. II Wojna Światowa pozbawiła ją bliskich i najbliższych, kładąc się cieniem na jej całym dalszym życiu.

Można powiedzieć, że podobne losy spotkały jej dzieło. Za sprawą wojny, powojnia, a szczególnie komunizmu w Polsce, ta unikatowa metoda badania ludzkiego umysłu stworzona przez Esther Bick była nieobecna lub została wypędzona, podobnie jak psychoanaliza. Miało jej nie być i nie było. Żaden z psychoanalityków do powojennej Polski nie powrócił, a niektórzy, tak jak Esther Bick nawet jej już nigdy nie odwiedzili.

---

<sup>1</sup> f\_anna@gazeta.pl

<sup>2</sup> Artykuł został opublikowany w poszerzonej wersji w książce Kobylińska-Dehe, E., Prot-Klinger, K. (2021). *Jak feniks z popiołów. O odradzaniu się psychoanalizy w powojennej i dzisiejszej Polsce*. Kraków: Universitas.

Esther Lifsha Wander przyszła na świat 1902 roku, 4 sierpnia przy ulicy Mniszej 5 w Przemyślu jako córka Chawy Lei i Samuela Wandera, przemyskiego kupca. Przez ziemię, gdzie urodziła się i wychowywała Esther, od momentu jej narodzin do doktoratu na Uniwersytecie w Wiedniu, przetoczyła się I Wojna Światowa wraz z oblężeniem Przemyśla. W tamtym czasie miały też miejsce masowe wypędzenia Żydów oraz wywóz ludności na Syberię. Niektórzy zesłani, między innymi ojciec Esther, wracali po wielu latach, inni wcale. Ojciec Esther wrócił z Syberii bardzo chory. Kilkunastoletnia wtedy Esther czas wojny spędziła u ciotki w Pradze, pomagając jej w opiece nad dzieckiem i chodząc do szkoły. W szkole podstawowej była dobrą uczennicą, ale kolejny szczebel edukacji, szkoła zawodowa, nastęrczała jej rozlicznych problemów. Wiadomo, że Esther straciła co najmniej trzy lata szkoły na skutek różnych kłopotów rozwojowych. W drugiej klasie, czyli w okresie, gdy dzieci muszą stawić czoła trudom rozwojowym, jakim jest nauka czytania i pisania, zmieniła szkołę i większość czasu przebywała na zwolnieniu lekarskim. W czwartej klasie jej oceny były bardzo słabe. „To, co nie pomogło Esther w zsocjalizowaniu się w sytuacji narodzin siostry i przyniosło pogorszenie w szkole, to fakt opuszczenia domu rodzinnego na pewien czas. Wspomnienia tego wydarzenia pojawiły się w wywiadzie, którego Esther udzieliła na kilka miesięcy przed śmiercią, pamiętając, iż jako mała dziewczynka zamieszkała u ciotki w Pradze (co mogłoby tłumaczyć jej dłuższą nieobecność w szkole), a po powrocie poczuła się jak uśmiercona, widząc jak wszystko się zmieniło” (Gardziel, 2004).

Dla rodziny Wanderów, tak jak i innych Żydów, niepodległość Polski nie przyniosła spełnienia ich nadziei. Nastąpiła bowiem po kilku latach wyniszczającej wojny światowej, a poprzedni przedwojenny porządek przestał obowiązywać. Europejskie mocarstwa: Rosja, Prusy i Austro-Węgry runęły, zaś powojenne zamieszki między Polakami i Ukraińcami o Lwów oraz niepokoje związane z rewolucją w Rosji w rozmaitych aspektach wpływały na codzienne życie ludzi oraz ich niepewność i niepokój. Esther, jako że musiała pomagać rodzinie w tych trudnych czasach niedostatku i głodu, pracowała u gospodarza w polu z rana, a popołudniami uczyła jego dzieci. Ostatni przemyski ślad Esther Wander został odnotowany w rejestrze szkolnym z roku 1917 na 1918. Świadectwo zdanej z opóźnieniem matury otrzymała dwudziestodwuletnia Esther 24 czerwca 1924 roku w prywatnym

gimnazjum we Lwowie. Zaległości w nauce nadrabiała na lekcjach prywatnych i ucząc się samodzielnie, ponieważ marzyła o studiach uniwersyteckich. Uniwersytet Jagielloński ograniczał liczbę studentów żydowskich przyjmowanych na medycynę, dlatego w 1924 Esther rozpoczęła studia na Uniwersytecie Wiedeńskim, gdzie się też doktoryzowała i do 1938 pozostawała w jego rejestrach.

W roku 1948 Esther Bick, na zaproszenie Johna Bowlby'ego, objęła pieczę nad szkoleniem psychoterapeutów dziecięcych w Tavistock Clinic w Londynie, którą włączono do Narodowego Programu Zdrowia. Rok później rozpoczęło szkolenia, którymi Esther Bick kierowała do 1960 roku. Odkrycie i zrozumienie znaczenia metodycznej obserwacji niemowląt stało się istotną częścią psychoanalitycznych treningów szkoleniowych w zakresie terapii dzieci i ich rodziców na całym świecie. Metoda obserwacji niemowląt miała również ogromny wpływ na terapię dorosłych. Poniekąd ukształtowała ją na nowo.

### **Metoda Esther Bick**

Podjęcie opracowane przez Esther Bick w Portman i Tavistock Clinic nazywane jest dzisiaj metodą Tavistock. Najważniejszym jej przesłaniem w obserwacji niemowląt jest utrzymanie roli obserwatora, a nie uczestnika relacji. Pewna wstrzeźliwość interakcyjna i emocjonalna obserwatora jest konieczna do wewnątrzpsychicznego pomieszania własnych uczuć oraz tych, bezpośrednio czy pośrednio przekazywanych pomiędzy uczestnikami relacji: matki, niemowlęcia i ojca. Jednocześnie metoda kładzie nacisk na bycie obecnym w relacji na tyle, na ile to możliwe. Istotą rzeczy jest doświadczać i doświadczyć tyle, ile można i jednocześnie tylko tyle.

### **Pomoc okołoporodowa od powojnia do współczesności**

Szukanie śladów pomocy psychologicznej niemowlętom, małym dzieciom, kobietom w połogu, czy też śladów myślenia o tych zagadnieniach w środowiskach naukowych powojennej Polski, odsłoniło całkowity brak tego typu działań. Co więcej, ujawniło również brak zainteresowania tymi zagadnieniami, a może w ogóle brak koncepcji na obejmowanie pomocą tych



grup społecznych. Udało mi się natknąć na pierwsze ślady zainteresowania metodą Esther Bick Towarzystwa Maltańskiego z Krakowa, zwiędzone w 1993 roku utworzeniem pierwszego w Polsce seminarium obserwacji niemowląt. Organizatorem przedsięwzięcia był dr Andrzej Gardziel. Seminarium prowadził dr Michel Haag, psychiatra i psychoanalityk praktykujący w Paryżu, uczeń Esther Bick. Dr Michel Haag, wraz z żoną Genevieve - również psychiatrą dziecięcym i psychoanalityczką - byli w latach siedemdziesiątych we Francji pionierami metody obserwacji niemowląt. Kontynuując tę inicjatywę zorganizowano w roku 2002 na Uniwersytecie Jagiellońskim kongres naukowy „Apprivoiser, c'est creer des liens”. Odbył się on pod przewodnictwem psychoanalityka i profesora psychiatrii dziecięcej Didiera Houzela z francuskiego Towarzystwa Psychoanalitycznego i pod patronatem rektora Uniwersytetu Jagiellońskiego Franciszka Ziejka. W kongresie wzięło udział stu osiemdziesięciu pięciu uczestników z siedemnastu państw z Europy i obu Ameryk. Wygłoszono osiemnaście referatów w sesjach plenarnych oraz pięćdziesiąt siedem w sesjach warsztatowych i seminariach. Wśród gości znalazły się między innymi Jeanne Magagna, Annette Mendelsohn, Britta Blomberg. Następnie w Przemyślu odbyło się sympozjum historyczne połączone z wystawą poświęconą Esther Bick.

Dr Andrzej Gardziel z Krakowa tak wspomina tamte wydarzenia: „Wiosną 1986 odbywałem miesięczny staż w Maudsley Hospital w Londynie pod opieką dr Petera Hobsona. Najważniejszym dla mnie celem tego stażu było poznanie metod psychoterapii dzieci autystycznych. Szczególnie owocne okazało się spotkanie z Frances Tustin, które pozwoliło mi zrozumieć sens psychoanalitycznego podejścia do autyzmu dziecięcego. Frances Tustin zaproponowała mi nawiązanie kontaktu z Didierem Houzelem, profesorem psychiatrii dziecięcej i członkiem Paryskiego Towarzystwa Psychoanalitycznego. Didier napisał do mnie jako pierwszy, zapraszając na „Journées Bretonnes” – konferencję psychoanalityków dziecięcych organizowaną corocznie w Bretanii. To zapoczątkowało naszą długoletnią przyjaźń i współpracę. Dla nas obu psychiatria małego dziecka była przedmiotem szczególnego zainteresowania. To profesor Houzel wystąpił z propozycją zorganizowania i poprowadzenia w Krakowie szkolenia z obserwacji niemowląt metodą Esther Bick – pierwszego takiego szkolenia

w Polsce. Pierwsza, czteroosobowa grupa szkoleniowa ukształtowała się jesienią 1993 roku, a superwizje rozpoczęły się w grudniu. Szkolenie trwało do czerwca 1996. Łącznie w ciągu około dziesięciu lat certyfikaty odbytego szkolenia uzyskało dziewięć osób. Każdą z obserwacji prowadzono przez dwa lata. Superwizje Didiera Houzela odbywały się w formie weekendowych maratonów co około cztery miesiące. Spotkania superwizyjne bez jego udziału odbywały się częściej, w odstępach od jednego do paru tygodni. W tym gronie powstała inicjatywa powołania Towarzystwa Psychologii i Psychiatrii Małego Dziecka imienia Esther Bick, które zostało zarejestrowane w 2000 r. i prowadziło swoją działalność do roku 2006. Doświadczenie, które nabyliśmy w trakcie tego szkolenia, ma rangę wyjątkową. Ten rodzaj obserwacji daje możliwość dostrzegania rozwoju dziecka i rozwoju relacji matka-dziecko jakby pod lupą, dostrzegania, ale i współprzeżywania. Myślę, że każdy z obserwatorów mógł spostrzec pewną zmianę w swoim sposobie przeżywania kontaktu i tworzenia relacji z drugim człowiekiem. Chodzi tu, między innymi, o odejście od potrzeby działania, pouczania, interwencji, na rzecz „bycia z”. Wiąże się to z wymogiem życzliwej neutralności i pozornej bierności, niezbędnych dla owocnej obserwacji, a dla prawie wszystkich w początkach szkolenia, trudnym do spełnienia. Po pewnym czasie można było zwykle zobaczyć, że taki sposób funkcjonowania obserwatora w rodzinie odgrywa terapeutyczną rolę, że jest się potrzebnym matce i dziecku. Dzięki tej neutralności rozwijaliśmy w trakcie obserwacji swobodną uwagę, uczyliśmy się odrzucania nastawień oraz doświadczyliśmy fenomenu obejmowania psychicznego (pojęcia zbliżone: *holding*, *reverie* itp.)” (Gardziel, 2004).

Następną pionierską ogólnopolską inicjatywą otaczania uwagą oraz pomocą kobiety w połogu było utworzenie Fundacji Rodzić po Ludzku w 1996 roku, jako kontynuacji działań zainicjowanych przez grupę dziennikarzy i działaczy społecznych podczas pierwszej akcji "Rodzić po ludzku" w 1994 r. Inicjatywa ta nie miała wiele wspólnego z metodą Esther Bick w znaczeniu merytorycznym, ale stała się symbolem otaczania opieką matki i dziecka oraz wielkim osiągnięciem i znaczącym ruchem społecznym w polskiej nowo ustanowionej demokracji.

Anna Otffinowska, założycielka Fundacji Rodzić po Ludzku, podzieliła się wspomnieniami tamtych chwil: „Swoje dzieci rodziłam w późnych latach

80. XX wieku, w Polsce schyłkowego komunizmu – siermiężnej i niebogatej. Doświadczenia moich przyjaciółek, które już miały poród za sobą, były jak z najgorszego horroru, więc będąc w pierwszej ciąży wiele dobrego się nie spodziewałam. Chciałam rodzić w szpitalu na Karowej w Warszawie, bo usłyszałam, że tam przynajmniej praktykantki trzymają za rękę w trudnych chwilach. Nie miałam wielkich oczekiwań, chciałam jakoś to przeżyć. Traf chciał, że na miesiąc przed terminem porodu wpadły mi w ręce dwie książki „Odrodzone narodziny” Michela Odenta i „Poród aktywny” Janet Balaskas. Obie te książki, po latach, zostały przetłumaczone i wydane przez Fundację Rodzić po Ludzku. Ta lektura całkowicie zmieniła moją perspektywę, jeśli chodzi o poród, o to czym on dla mnie może być, jaki może być mój w nim udział, dlaczego ważne jest, aby osoba bliska była ze mną i dlaczego leżenie „plackiem” jest najgorszym rozwiązaniem. Porzuciłam pomysł rodzenia na Karowej i w pośpiechu rozpoczęłam poszukiwania placówki, która akceptuje obecność męża przy porodzie. Graniczyło to z cudem, ale się udało! Nie dość, że mój mąż mógł być ze mną, to jeszcze trafiłam na dyżur dwójki młodych lekarzy, którym nowinki z Zachodu obły się o uszy, dzięki czemu mogłam zejść z łóżka porodowego, chodzić, kucać i robić wszystko to, co w tamtych czasach było całkowicie na porodówkach zabronione. I tak, nieoczekiwanie, mój poród – zamiast być horrorem – pozostawił w mej pamięci na długo obraz fantastycznego, pozytywnego przeżycia. Z drugim porodem poszłam o krok dalej i urodziłam moje dziecko w domu. Kiedy więc założyłam autorską szkołę aktywnego porodu, moją motywacją było przekazać innym kobietom, że poród może być wspaniałym przeżyciem, a one mogą być jego autorkami. Było to założenie ambitne, zważywszy na opresyjne położnictwo, wyrosłe na gruncie mechanistycznego rozumienia funkcji ciała kobiety, w oderwaniu od jej emocji i potrzeb. W 1993 roku zaangażowałam się w organizację pierwszego Kongresu „Jakość narodzin – jakość życia”, który odbył się dzięki inicjatywie Ośrodka Edukacji Ekologicznej EKO-OKO, który zapoczątkował zmiany w polskim położnictwie. Po krótkiej rozmowie podczas kongresu z Sheilą Kitzinger, znaną brytyjską antropolożką, powstał pomysł zbierania listów od kobiet z relacjami o ich porodach i stworzenia na tej podstawie przewodnika po szpitalach. Poszłyśmy z tym do mediów – redakcja „Twojego Dziecka” i „Gazety Wyborczej” podchwyciły temat. Napisały do nas setki kobiet, a z tych listów wyłaniał się przygnębiający obraz polskich porodówek:

miejsc, gdzie nie szanowano ani godności, ani intymności rodzających. Kobiety opisywały swoją samotność, brak wsparcia, lęk. Obojętność personelu, a czasami jego jawna wrogość, brak informacji o zdrowiu swoim i dziecka, niemożność skontaktowania się z rodziną przez wiele długich dni.

Na podstawie tych relacji stworzyliśmy pierwszy przewodnik po szpitalach położniczych i poddaliśmy każdą placówkę ocenie wynikającą z opinii zawartych w listach od kobiet. Upublicznienie w mediach tego, o czym pisały kobiety, a co było wtedy wstydliwie skrywanym tabu, otworzyło szeroko wrota do zmian, a akcja „Rodzić po Ludzku” stała się narzędziem do głębokich przemian w opiece okołoporodowej w Polsce. Po dwóch edycjach akcji w 1994 i 1995 widać było, że walka o poprawę sytuacji kobiet na porodówkach wcale się nie skończyła. Musieliśmy coś zrobić z nagromadzonym potencjałem i zaplanować długofalowe działania. Tak w 1996 roku powstała nasza Fundacja – ze zobowiązania, jakie przyjęliśmy na siebie, z poczucia ważności tego, co robiliśmy, z nadziei, że dokończymy rozpoczęty proces. Natychmiast zrodziło się pytanie, jak stworzyć nową tożsamość i wyznaczyć kolejne – nie tylko związane z głośną akcją społeczną – cele. Celem nadrzędnym Fundacji stała się poprawa opieki okołoporodowej w Polsce, monitorowanie przestrzegania praw pacjenta w oddziałach położniczych, edukacja kobiet i personelu medycznego. Dla realizacji tych celów Fundacja od lat prowadzi badania opinii konsumenckiej i publikuje raporty o opiece okołoporodowej w Polsce, prowadzi szkolenia dla personelu medycznego, organizuje konferencje i publikuje broszury edukacyjne. Przygotowuje rodziców do porodu, wspiera kobiety w początkach macierzyństwa, zwraca uwagę na problem depresji poporodowej. Ważnym elementem jej działań jest propagowanie rzetelnej i udokumentowanej wiedzy oraz wspieranie rodziców oczekujących dziecka w dokonywaniu świadomych wyborów<sup>3</sup>.

Kolejną osobą, której głos wydał mi się bardzo ważny w ramach tej pracy, jest Justyna Dąbrowska, wieloletnia główna redaktorka i założycielka miesięcznika „Dziecko”, od wczesnych lat dziewięćdziesiątych zaangażowana w obszar pomocy niemowlętom i pomocy okołoporodowej: „Moja droga do pracy w obszarze okołoporodowym była trochę nietypowa. Poza tym, że od kiedy

---

<sup>3</sup> Fragment przygotowany na podstawie rozmowy prywatnej przeprowadzonej na potrzeby niniejszego tekstu.



pamiętam, ciekawiło mnie, jak dzieci przychodzą na świat, a nawet „wbiłam się” na porodówkę w wieku lat osiemnastu udając studentkę medycyny, to naprawdę mocno zajęłam się tematem dopiero po tym, kiedy sama mała nie umarłam rodząc moja córkę w roku 1984. Właściwie życie nas obu było zagrożone, a to tylko dlatego, że poród był prowadzony w tak brutalny, bezwzględny i pełen przemocy sposób. Obie wyszłyśmy z niego pokaleczone zarówno fizycznie jak i psychicznie, a potem długo trwało dochodzenie do siebie. To był bardzo mocny impuls dla mnie, by zająć się tematem i zrobić wszystko, by inne kobiety tak nie cierpiały. Dzieliłam się moim doświadczeniem z innymi kobietami, także z Anią Otffinowską. Temat porodów był żywy w moim otoczeniu. Pojawiła się książka Ireny Chołuj o porodzie domowym i zaczął rozwijać się ruch porodów domowych. Kiedy w początkach lat dziewięćdziesiątych przyjechała do Polski Sheila Kitzinger był już grunt do zmian, żeby zrobić w Polsce to samo, co zrobiły kobiety w Wielkiej Brytanii, a więc zaprosić je do konsumenckiej oceny porodu. Wstępnie włączyło się w akcję "Twoje dziecko", akcja „Złote bociany”, a potem rozgłos nadała Gazeta Wyborcza w osobie Piotrka Pacewicza. Temat ciąży i porodów był przez wiele, wiele lat zupełnie zbywany przez środowisko terapeutyczne, z którym ja się wtedy spotkałam. Byłam psycholożką po studiach na Uniwersytecie Warszawskim, początkowo pracującą w szkole społecznej, a potem zakładającą magazyn "Dziecko". Nie zajmowałam się psychoterapią, ale pamiętam, że w "Dziecku" te tematy były dla mnie najważniejsze i próbowałam zainteresować nimi terapeutów, jednak spotykałam się z niezrozumieniem. Cięża była traktowana jako czasowe zaburzenie, a moje opowieści o przemocy wokół porodu były traktowane jako odreagowanie<sup>4</sup>.

Następnym punktem na mapie poszukiwań śladów pomocy okołoporodowej w Polsce było Trójmiasto, rok 2006, gdy wiosną na zaproszenie Studium Psychoterapii Psychoanalitycznej „Trójmiasto” Ora Dresner w dwugodzinnym warsztacie zarysowała metodę obserwacji niemowląt oraz opowiedziała o roli seminariów, będących jego integralną częścią. Jesienią rozpoczęły się spotkania pierwszej grupy, w której omawiano cztery obserwacje.

---

<sup>4</sup> Fragment przygotowany na podstawie rozmowy prywatnej przeprowadzonej na potrzeby niniejszego tekstu.

Na przestrzeni kilku lat Ora Dresner prowadziła w Trójmieście i w Warszawie seminaria dla kilku grup, których uczestnikami byli członkowie Polskiego Towarzystwa Psychoterapii Psychoanalitycznej. Polskie Towarzystwo Psychoanalityczne zorganizowało dwie grupy obserwacji niemowląt: w 2007 i w 2011 roku. Jakiś czas później pojawiła się idea otoczenia opieką kobiet w połogu i ich niemowląt, której pomysłodawcą była Anna Dyduch-Maroszek. Prace nad konceptualizacją tego przedsięwzięcia trwały jakiś czas, wzbudzały ogrom emocji, duże zaangażowanie i chęć działania. Punkt Pomocy Psychologicznej „Początek w Rodzinie” zaczął działać w gdyńskim Szpitalu Morskim im. PCK w 2010 roku dzięki ówczesnej dyrektorce szpitala: lekarzowi neonatologii Irenie Erecińskiej-Siwy. Jej otwarty umysł i życzliwe zaangażowanie pozwoliło uzyskać finansowanie od urzędów. Projekt, jako innowacja, znalazł miejsce w szpitalu, który w tamtych latach nie był zadłużony, jak wszystkie pozostałe szpitale w województwie, lecz przeciwnie: dynamicznie się modernizował i - co za tym idzie - odnotowywał niebagatelne zyski. Początki naszej bytności w szpitalu, wprost proporcjonalnie do naszego entuzjazmu i radości z okresu organizowania projektu, były coraz trudniejsze. Pierwsze nasze doświadczenia dobrze oddaje fragment jednego z referatów opisującego tamte czasy: „Przebywanie w szpitalu w pierwszym okresie okazało się trudne i niewygodne. Personel zwracał na nas uwagę, ale w nastroju wyczuwało się zdystansowanie i pewną niechęć. Pytani, różni pracownicy szpitala, byli uprzejmi, ale często tylko pozornie zainteresowani. Tak więc utrzymanie dialogu dłużej niż chwilę było niemożliwe. Ponieważ nie miałyśmy zgłoszeń, większość czasu pozostawałyśmy w przeznaczonym dla nas pokoju, co nie poprawiało specjalnie sytuacji, wręcz przeciwnie. Pokój był jednym z wielu pomieszczeń szpitalnych, spełniał wszystkie kryteria sanepidu, był sterylnie czysty, niezwykle chłodny i bez wyrazu. Pewne ożywienie mógłby wprowadzić widok z dużego okna. Niestety był luty, było bardzo zimno, a za oknem leżało sporo brudnego śniegu. Tak więc to, co pochodziło z zewnątrz, raczej harmonizowało z tym, co odczuwałyśmy w nastroju. Uczucie niewygody, chłodu i pewnej niestosowności potęgowało się. Zdarzało się również, że byłyśmy wypraszane z pokoju przez lekarzy. Dowiedziałyśmy się, poza tym, od jednej z położnych, że pokój ten to pokój laktacyjny, który przygotowały one same dla siebie, ponieważ miały świadczyć tam usługi. Stało się jednak tak, że Narodowy Fundusz Zdrowia wycofał możliwość

finansowania tych usług” (Faber, 2004). Doświadczenie bycia w szpitalu i prowadzenie konsultacji dla niemowląt i ich matek rozwijało się powoli i szczególnie na początku obfitowało w bardzo dotkliwe, często niezwykle bolesne przeżycia z naszej strony. Na przestrzeni lat stawało się dla nas bardziej zrozumiałe czym jest istota przychodzenia na świat, jak buduje się ludzki umysł, jak rozwija się kompetencja rodzicielska oraz jak w gruncie rzeczy narodziny człowieka są stanem bliskim śmierci.

Gdy jako zespół trafiłyśmy na oddziały szpitala położniczego, byłyśmy pełne pasji, chęci niesienia pomocy i zaangażowania. Jednak rzeczywistość szpitala działała na nas bardzo otrzeźwiająco. Bywało, że otrzeźwienia przebiegały brutalnie i traumatyzująco. Szpital to miejsce, w którym rodzi się większość ludzi, tak więc miałyśmy okazję pracować z pełną skalą przekroju społecznego. Jako zespół byłyśmy przygotowane do pracy z depresją okołoporodową, a pracowałyśmy z niemalże każdym rodzajem zaburzenia, na jaki cierpi rodzaj ludzki, włącznie z ostrymi objawami chorób psychicznych.

To jednak, co było najtrudniejsze, to zmaganie się ze śmiercią niemowląt. Dziś myślę, że na takie wyzwanie nie byłyśmy przygotowane, a brak doświadczenia dawał się we znaki. Był to taki istotny brak kogoś przed nami. Napotkanie w szpitalu ogromu problemów i naporu potrzeb rozsądzało umysł. Gdyby był to szpital psychiatryczny sytuacja nie byłaby prawdopodobnie łatwiejsza, ale może bardziej klarowna i zrozumiała.

W tej części trudnej, wieloletniej pracy na oddziałach szpitala położniczego, aby uczynić ją znośniejszą i bardziej zrozumiałą, pomogło mi słuchanie „Adagio for strings” Samuela Barbera. Elegijna liryka tego wolnego utworu zabiera nas w głąb nas samych, nasuwa refleksję i zadumę nad egzystencją, jej sensem i kresem. Opisuje nasze uczucia w obliczu straty, wyraża ludzki ból i cierpienie, wpisane w życie każdego z nas. Właśnie poprzez ten niezwykle środek wyrazu, jakim jest wzruszające i melancholijne „Adagio”, którego piękno otula nas, koi i kołysze, mimo zapowiedzi nadciągającej straty, możemy czuć się żywi, póki żyjemy oraz pamiętać, że przeżycia każdego z nas są w pewnym zakresie uniwersalne, ponieważ każdy ludzki byt jest elementem jakiejś większej całości. Muzyka jest dobrem uniwersalnym. Nie musimy się na niej znać, nie musimy jej interpretować,

możemy zwyczajnie jej słuchać i czuć jej piękno. Przychodzenie na świat, życie i śmierć są udziałem każdego z nas. Nie możemy nic zrobić z tą kolejną rzeczą, ale możemy o niej pomyśleć oraz czuć i wyrażać nasze uczucia na rozmaite sposoby. Nazywamy to kulturą, która daje nam pocieszenie sprawiając, że mimo wszystko żyjemy nadzieją na przetrwanie cząstki nas samych w cyklu życia i jak: „ta kobieta z Rijksmuseum, w namalowanej ciszy i skupieniu, mleko z dzbanka do miski, dzień po dniu przelewa”, ufać, że „nie zasługuje Świat, na koniec świata” (Szymborska, 2009).

Oprócz kultury i sztuki mamy jeszcze słowiki. Ich śpiew towarzyszył innej części naszej pracy w szpitalu położniczym. Słowiki śpiewają w nocy i nad ranem. W tym czasie opieka nad noworodkiem staje się szczególnie wymagająca, gdyż zwyczajny rytm snu osoby dorosłej na pewien czas ulega odroczeniu. Rodzic, mogący się cieszyć własnym względnym dobrostanem, mimo trudu nowej sytuacji, jakim jest urodzenie się dziecka i wielkiego wysiłku opieki nad noworodkiem, w chwilach kryzysu i wyczerpania usłyszy pośród nieprzespanej nocy śpiew słowika lub odnajdzie go w sobie. Praca okołoporodowa ze zdrowszymi lub zdrowymi rodzicami i ich dziećmi była również dla nas śpiewem słowika, nie zawsze zapowiedzianym, ale zawsze pięknym, głęboko brzmiącym i jedynym w swoim rodzaju śpiewem – zwiastunem nadziei. Gdyby nie przysłowiowe „słowiki”, to ta inna część pracy, w której nie istnieje odróżnienie dnia od nocy, z pewnością nie byłaby możliwa. Praca z tymi rodzicami, u których osobowość wydawała się być w miarę zwarta, przebiegała dobrze i często była dużą przyjemnością, mimo czasem znacznych trudności. Na ogół rozwój sytuacji postępował dynamicznie i bardzo szybko ku zdrowiu lub zdrowieniu. Z naszej opieki na oddziałach szpitala położniczego korzystało bardzo wiele kobiet, ponieważ często ze zdrowszymi pacjentkami pracowałyśmy przy łóżkach i inne kobiety przyłączały się do rozmowy. Jedna z dziennikarek „Dziennika Bałtyckiego”, opisująca okołoporodową pomoc w gdyńskim szpitalu, określiła ten rodzaj pracy jako „darcie pierza”. Odwołanie do dawnej tradycji spotkań kobiet przy gawędzie i śpiewie, dobrze opisywało wspólne, w małej grupie, w atmosferze pewnej otwartości i jednocześnie dzielonej intymności, rozmowy o sprawach ważnych mniej lub bardziej, dla każdej z uczestniczek. Te rozmowy niosły w swym charakterze coś świeżego, delikatnego, ulotnego i nieuchwytnego jak puch. Czasem jednak nieoczekiwanie zmieniały nurt, przypominając

drastyczne „darcie pierza”, pozbawiające skórę wszelkiej ochrony.

Kiedy kilka lat temu podczas stażu we Frankfurcie nad Menem, miałam okazję poznać prof. Angele Köhler-Weisker oraz dr Cornelię Wegeler-Schardt, psychoanalityczki dziecięce i twórczynie projektu terapii niemowląt i ich rodziców „Babyambulanz”. Dowiedziałam się od nich, że największa dyspozycja do zmiany psychicznej dotyczy rodziców. Z uwagi na aktywizowanie się w okresie okołoporodowym wczesnej historii życia rodziców wraz z pochodzącymi z tamtego czasu śladami konfliktów, zakłóceniami rozwojowymi czy traumami, a także z ożywieniem przekazu transgeneracyjnego, możliwe jest intensywne przepracowywanie aktualnie ożywających dawnych kłopotów i tym samym istotna naprawa w obrębie osobowości poszczególnych osób, jak i w przestrzeni rodziny.

Projekt „Początek w Rodzinie” był superwizowany przez Orę Dresner, Wojtkę Hańbowskią i Iwonę Olechowską. Do naszych superwizji, w pewnym momencie, jako nieformalny członek dołączyła dr Agnieszka Pietkiewicz, psycholog pracująca na oddziałach położniczych Szpitala św. Wojciecha w Gdańsku. W pierwotnym czteroosobowym składzie: Anna Dyduch-Maroszek, Anna Faber, Katarzyna Janasiewicz-Nowak i Grażyna Lewko, pracowałyśmy niedługo. Z czasem do zespołu dołączyła Karina Tybusz, a później na długi czas Małgorzata Głowacka. Projekt był finansowany z funduszy państwowych tylko przez krótki czas. Później, z roku na rok, przyznawano coraz mniej środków, co powodowało dużo kłopotów i frustracji w tej obciążającej pracy. Wraz z upływem lat kolejne z nas odchodziły. W 2018 obie z Kasią Janasiewicz-Nowak zakończyłyśmy udział w projekcie. Projekt jednak został utrzymany i na tę chwilę przekazany Urszuli Gembczyk, która przez wiele lat uczyła się z nami i od nas pomocy okołoporodowej oraz terapii niemowląt i ich rodziców. Wiele razy mogłyśmy liczyć na pomoc naszych superwizerek i innych psychoanalityczek, między innymi Ewy Głód, Marzeny Kaim, Agnieszki Makowieckiej-Pastusiak i Iwony Olechowskiej.

W ostatniej części tego artykułu pragnę przytoczyć informacje o kilku kolejnych inicjatywach okołoporodowej pomocy niemowlętom oraz seminariach obserwacji niemowląt w różnych rejonach Polski.

Agnieszka Topolewska zorganizowała program kliniczny psychologicznej opieki okołoporodowej przy Instytucie Studiów Psychoanalitycznych im. Hanny Segal (ISPHS) w 2013 roku. Koordynatorem programu jest Ora Dresner, która prowadzi Seminarium Obserwacji Niemowląt odbywające się regularnie raz w miesiącu. Kobiety i ich rodziny, potrzebujące psychologicznej pomocy okołoporodowej, mogą ją uzyskać w Poradni Psychoterapeutycznej ISPHS.

Warto wspomnieć o szkoleniu *Infant Observation*, które odbyło się w Poznaniu w latach 2011-2013 i było prowadzone przez brytyjską psychoterapeutkę dr Stellę Acquarone. W szkoleniu wzięło udział pięć osób z poznańskiej Fundacji „Zero-Pięć”: dr Magdalena Stawicka, Magdalena Polaszewska-Nicke, Natalia Dorna, dr Paulina Gołaska-Ciesielska i Magdalena Boch.

W latach 2016-2019 w Rzeszowie, w szpitalu Pro-Familia, Marzena Jarosz zorganizowała opiekę psychologiczną na oddziale patologii ciąży. W tym samym okresie w Wojewódzkim Szpitalu Specjalistycznym we Wrocławiu taką pracę zorganizowała Katarzyna Popławska-Nawara.

Chciałabym jeszcze wspomnieć o dwóch, moim zdaniem bardzo istotnych inicjatywach, dotyczących pomocy małym dzieciom i ich rodzicom w Polsce, związanych z metodą obserwacji niemowląt. Jest to krakowski „Zielony Domek”, który powstał z inicjatywy Mai Zagajewskiej, w oparciu o model francuskiej sieci Zielonych Domów dla małych dzieci i ich rodziców, stworzonej przez Francis Dolto. „Zielony Domek” to rodzaj terapeutycznej świetlicy dla rodziców z najmniejszymi dziećmi lokowanymi w jednej części świetlicy i tymi, które już chodzą, w drugiej. Dwie części są rozdzielone widoczną granicą, której obie grupy nie mogą przekraczać. Sposób pracy „Zielonych Domów” polega na obserwacji dzieci i ich rodziców przez personel, który te obserwacje poddaje refleksji na wspólnych omówieniach. Druga z inicjatyw to działalność stowarzyszenia „Pro Mama”, świadczącego w Trójmieście okołoporodową pomoc i edukację, w ramach której zorganizowano kilka bardzo ciekawych konferencji naukowych, poświęconych rozwojowi i psychologicznej problematyce małych dzieci i ich rodzin.

## Patronka niemowląt

Wkład Esther Bick i opracowanej przez nią metody do światowego dorobku psychoanalizy jest istotny, choć może mało znany. W oparciu o narzędzia obserwacji niemowląt powstało wiele tekstów i opracowań naukowych. Również wczesne rewolucyjne odkrycia psychoanalizy czerpały z dorobku i odkryć Bick, skonceptualizowane jako teorie np. teoria relacji z obiektem Melanii Klein. Obie analityczki pozostawały w bliskiej zażyłości przez wiele lat, aż do śmierci Klein w 1960.

Esther Bick napisała w całej swojej karierze naukowej trzy teksty. Do powstania dwóch z nich przyczynili się jej uczniowie i oddani przyjaciele: Marta Haris Meltzer i Donald Meltzer. Esther Bick była niezwykle utalentowaną obserwatorką niemowląt i ich najbliższego otoczenia. Wyszkoliła pokolenia psychoterapeutów dziecięcych, dając im podstawę uczenia się poprzez obserwację i pomieszczenie. Przyjemne jest pomyśleć, że Esther Bick urodziła się w Polsce i tak wiele jej zawdzięczamy. Może i jej byłoby przyjemnie wiedzieć, jak jej utalentowany umysł przyczynił się do rozwoju wielu dobrych praktyk pomocy dzieciom na całym świecie, a od jakiegoś czasu również w Polsce, z której się wywodziła.

\*\*\*

Słowiki są najznakomitszymi śpiewakami. Śpiew ich jest donośny, niezwykle urozmaicony, o dużej skali tonów<sup>5</sup>. W Polsce słowiki są objęte ścisłą ochroną gatunkową, a ich obszary lęgowe to północnowschodnia część kraju i parki na Podkarpaciu. Śpiew słowika można usłyszeć także w dolinie dolnego Sanu, który meandrując dociera do Przemyśla.

## Bibliografia oraz polecana literatura:

Faber, A. (2004). Piękno i brzydota skomplikowanego bytu – okołoporodowa pomoc psychologiczna w Szpitalu Morskim im. PCK w Gdyni. *Biuletyn Polskiego Towarzystwa Psychoanalitycznego*, 24.

---

<sup>5</sup> Źródło: [https://pl.wikipedia.org/wiki/S%C5%82owik\\_szary](https://pl.wikipedia.org/wiki/S%C5%82owik_szary) (data dostępu: 02.02.2023).

- Gardziel, A. (2004). History of the life of Esther Bick. In A. Gardziel, Esther Bick Association (Eds.). *Create Bonds*. Kraków: Wydawnictwo Radamsa.
- Kohler-Weisker, A. (2006). Esther Bick: Eine Pionierin der teilnehmenden Sauglingsbeobachtung. W: C. Frank, L.M. Hermanns & H. Hinz (red.), *Jahresbuch der Psychoanalyse* (pp. 165–17).
- Rustin, M. (2009). Esther Bick's legacy of infant observation at the Tavistock- some reflections 60 years on. *Infant Observation*, 12 (1): 29-41.
- Szyborska, W. (2009). *Vermeer*. Kraków: Społeczny Instytut Wydawniczy ZNAK.

Asia Trybus<sup>1</sup> w rozmowie z Marcinem Kęsym i Michałem Rogowskim

## Jedenaście centymetrów zaufania

Marcin jest oczami Michała. Biegają w tandemie. Marcin, jako przewodnik Michała, pomaga mu osiągać sukcesy i przekraczać kolejne bariery. Wspólnie stanowią zespół, który budują na zaufaniu i odpowiedzialności. Spędzają ze sobą mnóstwo czasu, żeby na zawodach zsynchronizować się w jeden organizm i osiągnąć zamierzony cel. Rozmawiam z Marcinem Kęsym – biegaczem, trenerem i licencjonowanym przewodnikiem kadry Polski T11 – o tym, jak od kuchni wygląda praca przewodnika niewidomego lekkoatlety na najwyższym szczeblu rywalizacji sportowej.



Fot. Andrzej Olszanowski

---

<sup>1</sup> Centrum Wspierania Relacji, Fundacja FIONA, [jtrybus@st.swps.edu.pl](mailto:jtrybus@st.swps.edu.pl)



Fot. Andrzej Olszanowski

### **MARCIN KĘSY**

maratończyk, trener i licencjonowany przewodnik Kadry Narodowej

kategorii T11

aktualne rekordy życiowe:

5 km – 00:15:13

10 km – 00:31:33

15 km – 00:49:00

Półmaraton – 01:09:28

Maraton – 02:28:36

### **MICHAŁ ROGOWSKI**

niewidomy lekkoatleta. Należy do klubu Start Katowice.

Reprezentuje kraj w biegach

średniodystansowych oraz

długodystansowych w kategorii T11

aktualne osiągnięcia:

- złoty medal 1500 m Mistrzostwa Polski Junior - Koźienice, 2011 r.
- brązowy medal 800 m Mistrzostwa Polski Junior - Koźienice, 2011 r.
- złoty medal 5000 m Mistrzostwa Polski Seniorów - Bydgoszcz, 2011 r.
- złoty medal 5000 m Mistrzostwa Polski - Słubice, 2013 r.
- srebrny medal 5000 m Mistrzostwa Polski - Kraków, 2020 r.
- srebrny medal 5000 m Mistrzostwa Polski - Bydgoszcz, 2021 r.
- złoty medal 5000 m Mistrzostwa Polski - Szczecin, 2022 r.
- srebrny medal 1500 m Mistrzostwa Polski - Szczecin 2022 r.

**A.T.: Przygotowując się do naszej rozmowy obejrzałam trochę zawodów lekkoatletycznych z udziałem niewidomych biegaczy. Nie mogłam wyjść z podziwu jak genialnie synchronizują się z przewodnikami. Są jak jeden organizm połączony cieniutką linką. Zastanawiam się, jaka jest w tym wszystkim rola przewodnika. Czy to Ty nadajesz tempo biegu, motywujesz, podpowiadasz, udzielasz wskazówek w trakcie zawodów, jesteś oczami i mózgiem całej operacji?**

M.K.: Moja rola jest taka, jaka jest rola przewodnika, czyli tak naprawdę dotyczy wszystkiego, co zawarte jest w tym pytaniu. Ja nadaję tempo, motywuję, oczywiście podpowiadam. Bieg na 1500 m, który jest naszym głównym dystansem, jest bardzo dynamiczny: jest w nim wiele przepychanek, zdarzają się kraksy. Tutaj muszę być bardzo na bieżąco, muszę przekazywać odpowiednie komendy, które są wartościowe. Komenda „uwaga, rywal” nie jest dobra, bo Michał nie wie, co to znaczy „uwaga”. Nie wie, czy mamy do niego metr, dwa, pięć albo czy będziemy go wyprzedzać. Te komendy muszą być bardzo precyzyjne. Mamy już wyrobiony pewien schemat komunikatów. Działamy na odliczaniu, czyli na przykład: za trzy sekundy skręcamy po wirażu, za trzy sekundy wychodzimy z wirażu. To jest już takie bardzo wewnętrzne, każdy z przewodników ma troszeczkę inny sposób działania. To jest proces zachodzący pomiędzy dwoma osobami, między mną a moim partnerem. To bardzo indywidualna kwestia. Jak już zauważyłaś, moja rola jest bardzo złożona, jeśli chodzi o bieg. Oczywiście, można powiedzieć, że jestem oczami i mózgiem całej tej operacji. Na mnie spoczywa odpowiedzialność, a Michał musi nauczyć się mi ufać. Ja też muszę się nauczyć ufać Michałowi. To długi proces.

**A.T.: Jaka byłaby reakcja nastoletniego Marcina, gdyby ktoś mu powiedział, że będzie kiedyś biegł w maratonie na Mistrzostwach Świata w Londynie z osobą niewidomą?**

M.K.: Myślę, że moja reakcja w wieku nastoletnim byłaby w zasadzie żadna, bo jako młody chłopak przyszłość wiązałem z piłką nożną. W młodszych

wieku raczej chciałem bawić się sportem niż szukać jakiegoś miejsca na arenie międzynarodowej i oczekiwać osiągnięć. Przyświecała mi idea *sport for fun*.

**A.T.: Co daje Ci największą satysfakcję w bieganiu jako przewodnik?**

M.K.: Wiele rzeczy. Jak obserwuję zawodnika, który przekracza swoje ograniczenia – nie z trybun, tylko uczestnicząc w tym całym procesie, od treningu po życie – to mam ogromną satysfakcję. Traktuję to jako ogromną przygodę, ale taką przygodę, która jest za każdym razem czymś, co nazywam podziwem, bo ciągle się tutaj wiele ucę. Satysfakcja jest na każdym polu, od treningu przez zawody, po jakieś najmniejsze rzeczy, które też mają miejsce w trakcie życia około treningowego. Na pewno daje mi to ogromną satysfakcję, ale jeszcze większą naukę.

**A.T.: Co jest najtrudniejsze?**

M.K.: Myślę, że najtrudniej jest tak się zsynchronizować, abyśmy obaj mieli wyśmienitą formę w dniu zawodów. Każdy z nas, jak to jedno ciało, powinien dobrze się czuć, być w pełni zdrowia i biec "jak na skrzydłach". To wszystko zależy od wielu czynników, na które nie mamy wpływu.

**A.T.: Mógłbyś biegać z każdą osobą niewidomą? Potrafisz dopasować się do wszystkich, czy niezbędna jest jakaś szczególna chemia między Tobą a zawodnikiem, tak żeby każdy w tandemie czuł się komfortowo?**

M.K.: Nie, nie mógłbym biegać, niestety z wszystkimi osobami. Trzeba pamiętać, że współpraca z osobą niewidomą, taką jak Michał, nie trwa tylko dwie godziny na treningu, gdzie możemy ze sobą trochę pobyc, a potem trochę potęsknić. Doświadczamy swojego towarzystwa ciągle. Teraz, na obozach, które mamy przez pół roku co dwa tygodnie, spędzamy ze sobą 24 godziny na dobę. To jest piekielnie trudne, żeby trafić na taką osobę, której nie ma się dość (i z wzajemnością!). Faktycznie, między przewodnikiem a zawodnikiem musi być jakaś chemia. Spędzamy ze sobą

wiele czasu poza treningami i musieliśmy nauczyć się ze sobą zgadzać i lubić się przed wszystkim. Potrafić być ze sobą, ale też pomilczeć. To też jest istotne, żeby każdy z nas miał przestrzeń dla siebie, mimo tego, że cały czas jesteśmy razem. No i to się udaje. Ja z Michałem od razu poczuliśmy taką chemię. Świetnie mi się z nim współpracuje. To bardzo inteligentny, kulturalny chłopak, ja sobie takie rzeczy cenię. Jest też pokorny, chłonny wiedzy, dużo pyta, dużo wnioskuje, dużo się uczy, więc to są takie cechy, które są niezbędne. Nie jest uparty, ma do mnie zaufanie.

**A.T.: Macie jakieś swoje sygnały komunikacyjne? Jak porozumiewacie się podczas zawodów, dajecie sobie wskazówki na trasie?**

M.K.: Mamy ustalone niektóre sygnały, ponieważ istnieją przepisy, które mówią o tym, jak biegać w tandemie. Musimy ich przestrzegać, a w związku z tym musimy mieć jakieś swoje schematy, które będą nam pozwalały nie łamać tych przepisów. Tak jak już opisałem wcześniej: gdy zbliżamy się do wirażu, Michał musi wiedzieć, kiedy to się wydarzy, więc ja wtedy podaję mu komendę „za 3, za 2 wchodzimy w wiraż”. Tak samo jak wychodzimy: „za 3, za 2 wychodzimy z wirażu”. Tak naprawdę te komendy nie są stałe, bo wszystko zależy od tego, co dzieje się na stadionie, jak rozgrywa się rywalizacja. Wskazówki takie jak: ile zostało do mety, ile już mamy za sobą, jak szybko pobieглиśmy dany odcinek - są dla nas ważne. Rozpoczynając wyścig mamy pewnego rodzaju założenia i Michał musi wiedzieć, czy je spełniamy. Jeśli nie, to ile nam do nich brakuje. Jeśli za szybko zaczniemy, to też dobrze, żeby Michał miał takie informacje. Nie zawsze w ferworze rywalizacji, podwyższonej adrenaliny może wyczuć i określić, czy faktycznie biegniemy za szybko, czy za wolno. Moja rola jest tutaj niezbędna i ta rola jest elastyczna, bo każdy bieg decyduje o tym, jak i co będę Michałowi przekazywał.

**A.T.: Czy wygodnie biegnie się z linką, nie przeszkadza to podczas ruchu?**

M.K.: Jeśli chodzi o bieganie z linką, to jest bieg w tandemie, czyli musi

być mocno synchroniczny. My mamy tutaj ponad cztery minuty biegu synchronicznego, co jest bardzo długim wysiłkiem, bo to 1500 metrów. Tak naprawdę przez cały ten dystans nie możemy zgubić kroku, nie możemy zgubić jednoczesnej pracy rąk. Patrząc przez pryzmat stadionu, gdzie widać nas w oddali jak biegniemy, to zlewamy się w jedno ciało, nasze kroki są jednej długości. Jego prawa noga, moja lewa noga lądują w tym samym miejscu. Mimo to, że mamy różnice wzrostu, bo Michał jest znacznie niższy ode mnie, musimy się dopasować krokiem. Kiedy wypadniemy z rytmu, to już jesteśmy zgubieni. Wtedy, na przykład, Michała prawa ręka pracuje do przodu, moja do tyłu, co powoduje konflikt, bo linka jest bardzo krótka: ma 11 cm. W momencie, kiedy jego ręka wysuwa się do przodu, a moja do tyłu, zaczynam go ciągnąć w tył, czyli hamować. To też jest objęte przepisami, nie mogę szarpać linki, linka nie może być napięta. To jest dosyć trudne, natomiast to wszystko można wytrenować.

#### **A.T.: Czego zawodnik oczekuje od przewodnika?**

M.K.: Na pewno takiego bezgranicznego zaufania do wszystkiego. Zaufanie najbardziej buduje się poza stadionem, poza treningiem. Myślę, że 90 procent tego zaufania jest budowane poza areną zmagania. 10 procent to już jest potem na treningu. Najważniejsza rzecz, jakiej zawodnik oczekuje od przewodnika, to możliwość zaufania mu w każdej chwili.

#### **A.T.: Masz lepsze wyniki od zawodnika, z którym biegiesz? Potrzebujesz dużego zapasu siły, żeby kontrolować sytuację podczas biegu?**

M.K.: Tak, oczywiście. Zawodnik oczekuje od przewodnika dyspozycji. To on osiąga wyniki życiowe, a my mu tylko w tym towarzyszymy. Biegając razem muszę mieć ogromny zapas sił. Biegam szybciej niż Michał, więc w chwili, gdy on zdobywa "życiówkę" ja mam jeszcze spory "zapas prędkości". Ten zapas prędkości jest o tyle istotny, że pozwala mi zachować komfort i brać odpowiedzialność za to, co dzieje się z Michałem. Muszę być w dobrej dyspozycji i zdrowiu, żeby być dla Michała pomocą, a nie kimś, kto mu przeszkadza, taką trochę kulą u nogi. Przewodnik, tak naprawdę, nie może mieć chwili słabości i nie ma co tego ukrywać. Moja rola jest taka,

że muszę być za każdym razem wsparciem i tutaj nie ma wybaczyć. Nie może być takiej sytuacji, że jedziemy na zawody, a ja mam gorszy dzień. To on może sobie pozwolić na gorszy dzień, ja nie.

**A.T.: Miałeś jakieś poważniejsze wypadki podczas takiego podwójnego biegania? Zdarzały się sytuacje, w których potknęliście się o coś, ktoś zaliczył upadek i pociągnął za sobą drugiego? Zastanawiam się, jak bardzo niewidomi są narażeni na kontuzje podczas treningów, zawodów.**

M.K.: Nie, nigdy nie mieliśmy jakichś poważniejszych wpadek. Zdarzają się chwilowe wytrącenia z rytmu, ale też się tego uczymy. W momencie, kiedy zaczynamy gubić rytm, to jest dosyć istotne, żeby umieć tę synchronizację odzyskać. Na ten czas z powodzeniem mi się to udaje. Nigdy nie mieliśmy żadnych poważnych wypadków i mam nadzieję, że już tak zostanie. Jesteśmy narażeni na różne kontuzje, tak jak w każdym biegu, gdzie dużo się dzieje i czasami ułamek sekundy powoduje, że inny tandem w nas wpada. Trzeba pamiętać, że Michał nie widzi i nie jest w stanie zauważyć, że coś się przed nim nieoczekiwanego wydarzyło, np. że ktoś upada. Nam nigdy nic takiego się nie wydarzyło, natomiast świadkami takich kraks byliśmy wielokrotnie i mamy świadomość, że ten sport jest dosyć niebezpieczny oraz że różne wypadki mogą się przytrafić.



Fot. Andrzej Olszanowski

### **A.T.: Czy każdy biegacz może zostać przewodnikiem osoby niewidomej?**

M.K.: Myślę, że nie każdy może zostać przewodnikiem, bo tutaj nie tylko są potrzebne cechy wojownika i sportowca, ale też odpowiednie podejście do drugiego człowieka. Trzeba mieć ogromną wyrozumiałość, cierpliwość. Nie chciałbym powiedzieć, że trzeba mieć taką cierpliwość jak do dziecka, ale na pewno trzeba mieć ogrom tej cierpliwości. Tutaj jest się odpowiedzialnym za osobę dorosłą i myślę, że nie każdy poradziłby sobie w roli przewodnika. Może większość osób poradziłaby sobie w rywalizacji, bo tego się oczywiście można nauczyć, ale trzeba pamiętać, że przewodnik to nie tylko rola w czasie zawodów.

### **A.T.: Czy w Polsce jest wielu przewodników? Niewidomi mają w czym wybierać?**

M.K.: Nie, w Polsce, tak naprawdę, nie ma zbyt wielu przewodników. Takich kwalifikowanych prawie w ogóle nie ma. Z tego, co się orientuję, to chyba jestem jedyny z licencją w Polsce. To jest trudna praca. Trzeba zrezygnować z własnych marzeń, potrzeb, startów, na rzecz drugiej osoby. Myślę, że nie każdy może sobie na to pozwolić i nie każdy ma na tyle odwagi, żeby zrezygnować ze swojego życia sportowego, swojej przestrzeni, zdobywania laurów i nagle robić wszystko dla kogoś. Myślę, że jest to piekielnie wymagające. Gdyby mnie dzisiaj ktoś zapytał, czy mógłbym komuś poszukać przewodnika, to, niestety, nikogo takiego nie znam.

### **A.T.: Jak oceniasz świadomość społeczną na temat sportu osób z niepełnosprawnościami?**

M.K.: Sport osób z niepełnosprawnościami jest cały czas postrzegany w Polsce jako rehabilitacja, natomiast wyniki, które oni uzyskują w dyscyplinach lekkoatletycznych, są poza zasięgiem wielu sprawnych osób. Tutaj o rehabilitacji nawet nie ma mowy, to jest wyczyn. Ci ludzie są sportowcami na naprawdę wysokim poziomie. Myślę, że brak tej świadomości wynika też z tego, że bardzo duża część środowisk sportowych jest hermetyczna. Mało kto słyszał o związkach sportowych osób z niepełnosprawnościami. Sami zawodnicy też nie czują takiej potrzeby, nie pokazują się w social mediach, nie promują się. Osobiście uważam, że to źle i nie do końca rozumiem z czego to wynika. Staram się dążyć i szukać odpowiedzi na ten temat, bo wydaje mi się, że gdyby niepełnosprawni sportowcy wyszli trochę do ludzi i pokazali, jak trenują i co się z tym wiąże, świadomość społeczna byłaby znacznie wyższa. Ludzie nie mają wiedzy o wynikach sportowych osób z niepełnosprawnościami. Ogólnie jest do poprawy wiele rzeczy, ale to już dłuższa historia, myślę, że na oddzielny wywiad.



Fot. Andrzej Olszanowski

### **\*Dodatek od Michała (Czego zawodnik oczekuje od przewodnika?)**

Ja, jako osoba niewidoma, oczekuję od mojego przewodnika, żeby po prostu mnie prowadził. To można porównać do samochodu. Samochód nie pojedzie dobrze, jeżeli kierowca nie będzie go odpowiednio prowadził. Samochód będzie jechał po rowach, albo po dziurach, po prostu nie będzie trzymał się toru jazdy. Tak samo wygląda u nas. Przewodnik, Marcin, mnie po prostu prowadzi, informuje o każdej zaistniałej sytuacji na mojej drodze. Można sobie to spróbować wyobrazić, zamknąć oczy i samemu wyjść pobiegać, zwłaszcza na jakichś większych prędkościach. Myślę, że każdy zdaje sobie sprawę z tego, czym to mogłoby się skończyć, jeżeli ktoś nie byłby w stanie odpowiednio tej osoby poprowadzić. Tak samo to wygląda u nas: jestem przywiązany z Marcinem specjalistyczną linką i działamy, biegamy razem.

**Marcin:** Dla nas to jest już bardzo naturalne. Po prostu biegniemy, łapiemy synchronizację, w jednej chwili stajemy się jednym ciałem i razem pokonujemy cały dystans.

Jacek Kielin<sup>1</sup>

## **Relacje buduje się słuchając**

Najczęstszym powodem zaburzeń zachowania osób z niepełnosprawnościami i w spektrum autyzmu jest doświadczenie bycia ignorowanym, nieusłyszanym i niedostrzeżonym. Oczywiście powodów zaburzeń zachowania może być bardzo wiele. Stają za nimi niezaspokojone ważne potrzeby. Zachowanie nieakceptowane społecznie jest sposobem sygnalizowania bólu i cierpienia, które dotyczą osobę zachowującą się w taki sposób. Zachowania trudne mogą mieć bardzo różne oblicza: niszczenie przedmiotów i pomieszczeń, lizanie butów, kiwanie się, rzucanie się na ziemię, krzyki, uderzanie i gryzienie siebie lub innych, rozbieranie się, wulgarne ataki słowne, nieprzestrzeganie i niedostosowanie się do obowiązujących zasad i norm. Moje doświadczenie mówi mi, że w ponad połowie przypadków jedyną przyczyną wywołującą tego typu zachowania jest totalne ignorowanie takich osób. Ludzkich potrzeb jest bardzo dużo. Jednak najczęściej pomijana w naszej kulturze wychowawczej jest potrzeba bycia zauważonym i usłyszanym. Brak odpowiedzi na te potrzeby, ich ignorowanie jest źródłem poczucia odizolowania i braku akceptacji w przestrzeni ludzkich relacji.

Ta teza może wydawać się zaskakująca. Osoby z niepełnosprawnościami i w spektrum autyzmu wyrastają przecież w większości w otoczeniu życzliwych im rodziców, opiekunów, wychowawców, nauczycieli i specjalistów, którzy zajmują się nimi na bardzo wiele sposobów. Organizują oni osobom z niepełnosprawnościami przestrzeń życiową najlepiej jak mogą i potrafią.

Starają się spełniać i zaspokajać ich różnorodne potrzeby. Wkładają wiele wysiłku w nawiązanie i budowanie relacji z tymi osobami. Niestety, jak się okazuje, często nie potrafią ich słuchać i dostrzegać w taki sposób, który daje poczucie bycia zauważonym i wysłuchanym. Dlaczego tak się dzieje? Ponieważ praktyka pedagogiczna i wychowawcza kieruje uwagę dorosłych na zupełnie inny problem. Generalnie koncentrujemy się na tym, żeby to dziecko, wychowanek czy uczeń, słuchał i obdarzał uwagę dorosłego.

---

<sup>1</sup> Stowarzyszenie Terapeutów Relacyjno-Rozwojowych, j.kielin@jacekkielin.pl

Dobry rodzic, w opinii większości, to taki, którego dziecko słucha i względem którego jest posłuszne. Dobry nauczyciel to taki, który ma posłuch u uczniów. Na propozycje dobrego specjalisty dzieci reagują we właściwy sposób. W takim sposobie myślenia, to dziecko ma być uważne na dorosłego, szczególnie zaś dziecko, które przeżywa jakieś życiowe lub rozwojowe problemy. Większość wychowawczych działań dorosłych skupiona jest na próbach dostosowania zachowań podopiecznych do oczekiwań wychowawców. Działania te dodatkowo opierają się zazwyczaj na karach i nagrodach. Taki sposób patrzenia na drugiego człowieka jest równoznaczny z przyjęciem postawy dominującej w relacji z nim. Dziecko jest chwalone i nagradzane za posłuszeństwo. Zasada, żeby pochwałać każdy, najmniejszy nawet sukces dziecka, ma wielu zwolenników. Sukces definiuje oczywiście chwalący dziecko dorosły. To on określa, które zachowania będą premiowane pochwałą i akceptacją. Nie ma chyba bardziej wprowadzającego w błąd określenia jak „wzmocnienie pozytywne”. Brzmi ono niezwykle dobrze, sugeruje, że pochwały (które utożsamiane są z owymi wzmocnieniami) działają jak jakieś witaminy, dodając dzieciom życiowego wigoru i poczucia własnej wartości. Tymczasem „wzmocnienia pozytywne” nikogo nie wzmacniają, nie przynoszą też specjalnych korzyści osobie wzmacnianej, bo nie do osoby się odnoszą, lecz do wzmacnianego zachowania.

Wzmacniane pozytywnie zachowanie samo w sobie może być przecież i często jest, bardzo niszczące i destrukcyjne. Najczęściej wzmacniana jest uległość i posłuszeństwo. Zwłaszcza osoby z niepełnosprawnościami lub w spektrum autyzmu wychowywane są na niewolników osób, które się nimi zajmują. Mają robić to, co chcą inni i za to są pozytywnie wzmacniane. Wśród omawianej grupy najwięcej jest dzieci i osób uzależnionych od aprobaty innych. Przykrym doświadczeniem jest przyglądanie się dzieciom w szkołach specjalnych, które wkładają bardzo dużo energii w spełnianie oczekiwań dorosłych, od których są całkowicie zależne. Dodatkowo większość uwagi i energii opiekunów skupia się na utrzymaniu dyscypliny. Odnoszę często wrażenie, że 90% czasu nauczyciele poświęcają na utrzymanie dzieci w takich czy innych ryzach. Podstawową zasadą, której uczniowie już w przedszkolu muszą się podporządkować, jest siedzenie nieruchomo w ławce przez długi czas.

O dziwo nikt nie dostrzega w tym tortury. Dokładnie odwrotnie, umiejętność nieruchomego siedzenia w ławce jest uznawana za oznakę dojrzałości i uspołecznienia. Tymczasem takie zachowanie dziecka jest zazwyczaj oznaką poddania się i rezygnacji. Uległość jest najwyższej punktowana w oczach dorosłych opiekunów. To tylko dość banalny przykład bardzo wielu form podporządkowywania osób w spektrum lub z niepełnosprawnościami przez zajmujących się nimi wychowawców. Zewnętrzność w praktyce powszechnie uznawana jest za najważniejszy cel wychowawczy.

Ten cel motywowany jest, zapewne szczerze, dobrem dzieci i obudowany bogatą narracją mającą uzasadnić sensowność takiego postępowania z drugim człowiekiem.

W tym kontekście przywoływane są także badania naukowe wykazujące skuteczność tego typu działań. Moim zdaniem porównywanie skuteczności oddziaływań wychowawczych analogicznie do procedur medycznych jest wielkim nieporozumieniem. Człowieka, którego wychowujemy, nie można zestawiać z bolącym kolanem, wysypką czy jakąkolwiek inną chorobą. Mierzenie skuteczności w leczeniu różnych chorób jest możliwe ze względu na to, że można jasno określić cel leczenia. W pedagogice takiej możliwości nie ma. Dlatego celem staje się doprowadzenie do takiego zachowania drugiego człowieka, które uznał za dobre jego nauczyciel. Nawet jeżeli znalazłbyśmy skuteczne metody na to, żeby móc kogoś przypadkowego wykształcić wedle naszego uznania na przykład na technika stomatologicznego, księgowego czy kierowcę tira – nie musi wynikać z tego jakiegokolwiek dobro dla zainteresowanej osoby. W pedagogice, inaczej niż w medycynie, skuteczność nie jest wyraźnie i bezpośrednio związana z jakimkolwiek dobrem zainteresowanej osoby, czego staramy się nie dostrzegać. Patrzenie przez pryzmat skuteczności postrzeganej tylko z uwzględnieniem perspektywy nauczyciela sprzyja przedmiotowemu traktowaniu osób w spektrum autyzmu lub z niepełnosprawnościami, bo wprost może być poparte autorytetem naukowym. Moim zdaniem w sposób głęboko nieuprawniony. Nikomu nie wolno robić z osobą zainteresowaną niczego wbrew niej, powołując się na racje wychowawcze lub naukowe. To tak zwana przemoc terapeutyczna, powszechnie, niestety, obecna w placówkach wychowawczych, terapeutycznych i edukacyjnych.

Zapewne ze względu na powyżej opisane postawy osób zajmujących się edukacją czy wychowaniem, większość rodziców i nauczycieli uważa, że dla tego typu postępowania nie ma alternatywy. Wydawanie poleceń, odpytywanie i ocenianie są podstawowymi pomysłami na relacje, kontakt i funkcjonowanie z człowiekiem w spektrum lub niepełnosprawnościami. Często spotykam się z innym pomysłem na bycie z tą grupą osób – z zabawianiem. Zabawianie to zazwyczaj alternatywa dla wydawania poleceń i chwaleń. Osoby zabawiające dzieci zazwyczaj myślą, że właściwie budują z nimi relacje, że postępują z nimi zgodnie z duchem humanistycznym, że są uważne na potrzeby i oczekiwania podopiecznych, że umieją ich słuchać. W ich wyobrażeniu najważniejszym celem pracy z dzieckiem jest radosne, będące w dobrym nastroju, zadowolone dziecko. Kreatywność w zabawianiu nie ma granic. Bardzo wiele form pracy, stymulacji lub edukacji opiera się na zabawianiu. Tymczasem takie postępowanie nie ma nic wspólnego z rzeczywistym dostrzeganiem potrzeb dzieci i uważnym ich słuchaniem. Dążenie do wzbudzenia uśmiechu może przynosić rozbawianemu tyle samo cierpienia, co siedzenie nieruchomo w ławce. Brak dostosowania do obowiązującego radosnego wzorca, ustalanego wedle oczekiwań dorosłego, karane jest okazywanym przez dorosłego zawodem, rozgoryczeniem i złością. Ich wyrazem są słowa: „Ja dla ciebie tyle robię, tak się staram, a ty jesteś taki niewdzięczny!”. Krytyczne spojrzenie na zabawianie nie wynika z przekonania, że dzieci nie wolno w ogóle zabawiać czy chwalić. To zupełnie inny problem, który nie jest przedmiotem rozważań w tym artykule. W tym miejscu chciałem jednak zwrócić uwagę na to, że zabawianie może być drogą-pułapką, która może prowadzić do przedmiotowego postrzegania osoby z niepełnosprawnościami lub w spektrum autyzmu.

Wiele wzorców komunikowania się, jakie prezentują rodzice bądź specjaliści, w ogóle nie zawiera elementu słuchania dziecka. Tak czy siak, to dziecko ma spełniać takie, a nie inne oczekiwania dorosłego. Najczęściej jest to miły, życzliwy i uprzejmy rodzic czy specjalista. Mili i uprzejmi specjaliści, niestety, nie potrafią słuchać dzieci, tak samo jak ci mniej mili i nieuprzejmi. Zarówno jedni, jak i drudzy nie potrafią budować relacji w sposób sprzyjający rozwojowi dziecka. Paradoksalnie ci „niemili” są lepiej odczytywani przez osoby w spektrum autyzmu jako bardziej czytelni i tym samym bardziej przez te osoby akceptowani.

Kulturowe wzorce sprawiają, że my, dorośli – rodzice, nauczyciele, wychowawcy mamy niewłaściwie ustawione priorytety. Według mnie punktem wyjścia do wszelkich działań wychowawczych, terapeutycznych i edukacyjnych powinna być umiejętność słuchania dziecka. Nie umiemy tego robić, gdyż sami nie byliśmy słuchani. Słowo „słuchać” rozumiem jednak bardzo szeroko. Dotyczy ono także osób, które nie posługują się mową werbalną. Generalnie chodzi mi o umiejętność przyjmowania inicjatyw komunikacyjnych osób, z którymi przebywamy i pracujemy. Inicjatywą komunikacyjną może być spojrzenie na sufit, pokazanie ręką kubka z wodą czy jakiegokolwiek słowa np.: „Słyszę, jak szczeka pies”. Inicjatywa komunikacyjna to zachowanie drugiej osoby, którego nie przewidzieliśmy, które pojawiło się w sposób niezaplanowany przez nas, którego nie było w naszym scenariuszu. Całkowita ślepota i głuchota na inicjatywy komunikacyjne uczniów i podopiecznych z niepełnosprawnościami bądź w spektrum autyzmu jest według mnie powszechna. Piszę „całkowita”, gdyż standardem są zajęcia, na których specjalista ani razu nie przyjmuje inicjatywy komunikacyjnej żadnego dziecka przez całe zajęcia. O zgrozo, standardem jest także to, że takie zjawisko zachodzi również podczas zajęć, na których specjaliści używają narzędzi do komunikacji w postaci tablic komunikacyjnych czy tabletów z odpowiednimi programami służącymi do komunikowania się.

Nam, dorosłym – rodzicom i specjalistom wydaje się oczywiste to, że słuchamy i dobrze słyszymy osoby, z którymi przebywamy i się komunikujemy. Tymczasem prawda jest taka, że na człowieka w spektrum autyzmu bądź z niepełnosprawnościami patrzymy przez pryzmat naszych oczekiwań. „Nie biegaj”, „Nie wchodź tak wysoko!”, „Oddaj mu tę zabawkę!” – to reakcje dezaprobaty, gdy dziecko nie spełnia naszych oczekiwań. „Świetnie!”, „Pięknie zjadłeś obiadek!”, „Brawo, udało ci się dostać piątkę” – to informacja dla dziecka, że nasze oczekiwania spełnia. Z dziećmi i osobami z niepełnosprawnościami i w spektrum zazwyczaj rozmawiamy z naszej inicjatywy najczęściej poprzez zadawanie im pytań. Zadanie pytania drugiej osobie jest zwyczajnym żądaniem odpowiedzi na zadane pytanie, czyli jest formą wymuszania uwagi dla zadającego pytanie. Dziecko ma usłyszeć pytanie i na nie grzecznie i prawidłowo odpowiedzieć. Gdy dorosły usłyszy coś, czego nie chce słyszeć, np. słowo „spie...laj”, to czuje się dotknięty, a nie zachęcony

do dalszej rozmowy. Umiemy rozmawiać z dziećmi tylko na naszych warunkach, ale już nie bierzemy pod uwagę warunków, które postawi nam na przykład osoba z zespołem Aspergera. Prawidłowa reakcja na ten wulgaryzm mogłaby wyglądać tak: „Widzę, że nie chcesz ze mną rozmawiać” i jako taka byłaby zachętą do dalszych wypowiedzi tej osoby.

Prawidłowe responsywne przyjęcie spojrzenia w okno mogłoby być zdaniem: „Patrzysz w okno” (nazwanie) lub skierowaniem wzroku w okno za dzieckiem i wspólnym patrzeniem na to, co na nim widać (odzwierciedlenie) lub jakąkolwiek inną wyraźną reakcją werbalną lub niewerbalną. Komunikacja pomiędzy ludźmi związana jest z nieoceniającym reagowaniem na siebie nawzajem. Wówczas możemy dać drugiemu człowiekowi to, co w życiu jest najważniejsze: swój czas i uwagę. Ten nasz czas i uwaga budują w nim poczucie własnej wartości. Tak słuchana lub zauważana osoba nie musi być w niczym „super!” w naszych oczach. Nie musi się wyróżnić ani wykazać, żeby zostać zauważonym.

Osoby posługujące się mową werbalną potrzebują naszej reakcji w postaci słownego potwierdzenia przyjęcia, czyli krótkiej klaryfikacji swojej wypowiedzi, np.:

- *„Byłem wczoraj u dziadka.” – „Byłeś wczoraj u dziadka.”;*  
*„Dziadek ma traktor. Pojechaliśmy z nim razem do skupu.” –*  
*„Pojechałeś z dziadkiem traktorem do skupu.”;*  
*„Czekaliśmy w kolejce przed skupem. Mi się nudziło. Dziadek kupił mi lizaka.” – „Dostałeś od dziadka lizaka, gdy czekaliście”.*

Najczęściej jednak dorosły odwraca konwersacje w taki sposób, żeby to dziecko musiało go słuchać”.

- *„Proszę pani, byłem wczoraj u dziadka.”*  
*„Byłeś u dziadka?”*  
*„Tak, u dziadka Rysia”. - „Daleko masz do dziadka?”*  
*„Jechaliśmy dwie godziny.”*  
*„Lubisz jeździć do dziadka?”*  
*„Lubię, bo dziadek ma traktor i mnie wozi.”*  
*„A gdzie cię zawiózł?”*  
*„Do skupu.”*

W pierwszej rozmowie to dorosły słuchał dziecka, a w drugiej dziecko dorosłego. Dorośli, odpytując dzieci, są błędnie przekonani, że ich słuchają. W pierwszej rozmowie to dorosły dawał uwagę dziecku, a w drugiej dziecko dorosłemu. Nawet jeżeli dziecko przejawia jakąś inicjatywę komunikacyjną, to i tak dorosły szybko wychodzi ze swoją, nie przyjmując tego, co dziecko powiedziało. W pracy wychowawczej nie jest ważne to, czy wychowawca słyszy dziecko, ale to czy dziecko ma poczucie, że zostało usłyszane. To ogromna różnica.

Szczególnie rażą mnie sytuacje komunikacyjne z użyciem tzw. narzędzi AAC, w których tzw. przygotowany partner komunikacyjny przez cały czas „rozmowy” na różne sposoby sygnalizuje dziecku konieczność użycia narzędzia do komunikacji (czyli *de facto* wydaje polecenie użycia tego narzędzia) i wzmacnia jego użycie wyrażeniem zadowolenia z faktu, że dziecko z narzędzia do komunikacji skorzystało. W takich sytuacjach nie tyle z dziećmi rozmawiamy, co udajemy rozmowę tak samo, jak aktorzy na scenie udają, że ze sobą rozmawiają, choć tak naprawdę scenariusz tej rozmowy został napisany dużo wcześniej.

Aktywne, życzliwe i nieoceniające słuchanie buduje relację, która daje osobie słuchanej siły do mierzenia się z trudnościami życia. Ktoś, kto jest z uwagą od czasu do czasu słuchany, nie musi szukać uwagi negatywnej poprzez nieaprobowane społecznie zachowania. Nie musi także podnosić poczucia własnej wartości przez używanie przemocy i poniżanie innych. Słuchanie daje rodzicom i wychowawcom narzędzia do kształtowania dzieci inaczej niż w sposób oparty na karach i nagrodach. Dzieci słuchają tych, którzy je słuchają. Słuchanym dzieciom wystarczy jasno komunikować to, czego się od nich autentycznie oczekuje. Wszyscy chcemy słuchać i respektować oczekiwania i granice tych, którzy nas słuchają i respektują nasze oczekiwania i nasze granice.

Justyna Kędziora-Antkowiak<sup>1</sup>

## **Osiędbanie, czyli subiektywna lista pomocy w pomaganiu**

Wykonywanie pracy związanej z szeroko rozumianym pomaganiem, w powszechnej opinii kojarzy się z umiejętnością udzielania wsparcia i zadbania o innych. Zapewnienia im komfortu i bezpiecznych warunków do regeneracji sił. To skojarzenie w dużej mierze jest zgodne z prawdą – w procesie terapeutycznym punktem wyjścia do pracy nad zmianą jest stworzenie do niej takich warunków, w których klient będzie czuł się bezpiecznie na tyle, by przyglądać się sobie w innym niż dotychczas świetle.

Jednocześnie, zdarza się, że praca „pomagacza”, psychologa czy psychoterapeuty, jest postrzegana jako nie różniąca się specjalnie od „zwykłego gadania”, czy wsparcia, jakiego udziela czasem każdy z nas swoim bliskim, rodzinie czy przyjaciołom. Będąc psycholożką zatrudnioną na oddziałach szpitalnych, wiele razy słyszałam od przedstawicieli innych grup zawodowych: *chciał(a)bym móc przyjść do pracy i tylko sobie w niej rozmawiać, tak jak Ty*. Tymczasem, zawodowe wspieranie pacjentów chorujących somatycznie, praca z pacjentami w kryzysie zdrowia psychicznego, czy też praca psychoterapeutyczna, niosą za sobą pewne, często niewidoczne na pierwszy rzut oka, obciążenia. Są to koszty związane z latami zdobywania wiedzy, kompetencji i doświadczeń zawodowych. Mają one także bardzo wymierny i dotkliwy koszt finansowy. Wspomniane tu jednak ograniczenia to te najbardziej oczywiste. Większość z nas, rozpoczynając drogę zawodową związaną z psychologią czy psychoterapią, liczy się z koniecznością stałego aktualizowania wiedzy, doszkalania się i inwestowania w rozwój zawodowy. Z biegiem czasu i nabywaniem doświadczeń w pomaganiu, koszty te jednak zmieniają się – konfrontując nas z faktem, że poza rolą zawodową, jesteśmy przede wszystkim ludźmi. Czasem zmęczonymi, których praca nie zawsze przynosi oczekiwane przez nas czy klientów rezultaty. Tymi, którzy doświadczają własnych trudności, kryzysów czy strat – a te mają wpływ

---

<sup>1</sup> Centrum Wspierania Relacji, justyna.ka@wspieranierelacji.pl

na sposób rozumienia trudności doświadczanych przez naszych klientów. Wreszcie, konfrontujemy się z tym, że nie zawsze możemy pomóc, a nasz zapał, dobre chęci, wiedza i umiejętności nie wystarczą. Jak można by więc dbać o to, by ogień pomagania nie wypalił się w konfrontacji ze zmęczeniem, bezsilnością, nagromadzeniem trudów i obciążeń z różnych kontekstów i brakiem zrozumienia dla specyfiki i celów naszej pracy?

Stwierdzić, że należy dbać o siebie, byłoby bolesnym banałem.

Ale najprawdziwszym pod słońcem. Pytanie nie brzmi:

„czy”, ale „jak”. Bo dbaniem o siebie może być sprawianie sobie drobnych (i nie tylko drobnych) przyjemności, ale też dyscyplina, jak sen, czy dbanie o regularny ruch. Każdy sposób, który daje nam poczucie zadbania o siebie w kontekście własnego zdrowia, gotowości do pracy i jej komfortu, jest dobry. Nie ma też sposobów uniwersalnych i dobrych dla wszystkich. Wydaje się jednak, że refleksja wokół sposobów na tak zwane „osiedbanie” oraz rozszerzanie wachlarza czynności, mających potencjał regeneracyjny, jest jedną z ważnych, jeśli nie najważniejszych kompetencji, pozwalających wytrwać w wyborze drogi zawodowej związanej z pomaganiem.

W tym miejscu chciałabym jasno zaznaczyć: nie jestem specjalistką ani autorytetem w dziedzinie dbania o siebie. Niniejszy tekst jest jednak pokłosiem refleksji moich oraz osób, z którymi współpracuję, od których się uczę i których praca jest dla mnie kierunkowskazem w rozwoju zawodowym. Refleksja ta nawiązuje do metafory lotu samolotem, której często używamy wobec rodziców, opiekunów, wolontariuszy, osób bliskich i rodzin pacjentów chorujących przewlekle: jeśli w trakcie lotu wystąpi konieczność założenia maski z tlenem, w pierwszej kolejności zakładamy ją sobie samym. Jeśli prawidłowo nie zabezpieczymy się przed niedotlenieniem, nasza pomoc wobec współpasażerów na nic się nie zda. Pod tym względem, od odbiorców naszej zawodowej pomocy niewiele nas różni.

Kolejnym banałem – i znowu – bardzo prawdziwym, byłoby powiedzieć, że dbanie o siebie odbywa się przez pielęgnowanie zasobów, rozumianych jako wszystko to, co pomaga nam podtrzymywać w sobie pożądane, przyjemne odczucia i wytrwać w trudnościach. Mówiąc o zasobach, myślę o ich dwóch

rodzajach. Pierwszym z nich są zasoby osobiste, jak pewne cechy osobowości czy temperamentu – to w pewnym sensie wszystkie te cechy (jak cierpliwość, empatia, umiejętność aktywnego słuchania), które predysponują nas do roli pomagaczy „z natury”. Te cechy stanowią też naturalny barometr obciążenia – im trudniej nam o nie w kontakcie z drugim człowiekiem, tym bardziej warto zadawać sobie pytanie o to, czy nasze naturalne zasoby, eksploatowane w relacji pomagania, mają szansę się odnawiać i regenerować. Druga grupa zasobów to wszystkie, gromadzone na drodze rozwoju zawodowego, sposoby na „emocjonalne odbarczenie”, których uczymy się przez próbowanie i obserwację, czy staną się nam pomocne.

Jeśli za przykład zasobu osobistego uznać umiejętność aktywnego słuchania, które odbywa się w atmosferze cierpliwości i współczucia – tym, co może okazać się pomocne, o ile tylko pozwalają na to warunki pracy – jest możliwość zadbania o regenerację sił i dobrostanu fizycznego. Choć brzmi to naiwnie – dla mnie czymś na miarę odkrycia był fakt, że dużo łatwiej mi efektywnie pracować podczas ostatnich sesji w ciągu dnia, kiedy między spotkaniami dam sobie choćby kilka minut na swobodne oddychanie, uporządkowanie myśli czy napicie się ulubionej herbaty. Dużo łatwiej jest mi też być pomocną i skupioną, kiedy zadbam o siebie wysypiając się, dbając o jakość posiłków w ciągu intensywnego dnia.

Jednym z najważniejszych sposobów dbania o jakość pracy, wzbogacania jej warsztatu, a także procesów pozwalających na uzyskanie lepszego zrozumienia dla tego, co dzieje się w relacji pomagania, jest superwizja i korzystanie z mądrości oraz bogactwa grupy osób, które również zawodowo zajmują się pomaganiem. Poza aspektem merytorycznym, ogromną wartością korzystania z superwizji jest poczucie, które można na niej uzyskać – że w trudach tej roli nie jest się samemu. Można też dzięki niej nauczyć się i gromadzić nie tylko narzędzia do pracy, ale także wzbogacać własną listę sposobów na dbanie o własne zasoby, które są jednym z najważniejszych narzędzi naszej pracy.

Często wymienianym wśród zawodowo związanych z pomaganiem ludzi sposobem na odnajdowanie równowagi pomiędzy treścią pracy a zmęczeniem i przytłoczeniem z niej wynikającym, jest... wdzięczność.

Jest mi do tego bardzo blisko. I choć nie znalazłam w sobie wystarczająco dużo samozaparcia, by praktykować ją w formie regularnych ćwiczeń – z pełnym przekonaniem mogę powiedzieć, że jestem za moją pracę niezwykle wdzięczna. Doceniam fakt, że mogę zawodowo robić coś, co sprawia mi tyle przyjemności, że inni ludzie obdarzają mnie zaufaniem, a w mojej obecności doświadczają swojej delikatnej i kruchej strony – podobnie, jak odkrywają, że potrafią być mocni i niezwykle dzielni. Że w kontakcie z nimi ja też doświadczam siebie samej jako tej, która towarzyszy – czasem idąc obok, czasem asekurując i dbając o bezpieczeństwo. Że moja praca w dużej mierze polega na obserwowaniu i towarzyszeniu ludziom w tym, jak niesamowicie dają sobie radę z napotykanymi przeciwnościami.

Jakiś czas temu, podczas jednego ze szkoleń w jakim uczestniczyłam, uczestnicy – adepci psychoterapii sporo czasu poświęcali na refleksję wokół własnych zasobów w kontekście pracy zawodowej. Kiedy prowadzący zapytał nas po jednym z ćwiczeń, jakie są nasze wrażenia, grupa była zaskakująco zgodna, wymieniając w czołówce swoich zasobów ważne dla siebie relacje. Wyciągnęłam z tego doświadczenia wnioski na własny użytek: tym, o co mogę zadbać, przeciwdziałając własnemu wypaleniu, są relacje z moimi bliskimi i poszukiwanie innych niż dotychczasowe, patentów na odciążenie głowy. W moim przypadku pomocne jest zdrowe zmęczenie ciała górską wędrówką, tańcem, długim, niedzielnym spacerem. Korzystam z sąsiedztwa lasu i zażywam świeżego powietrza, pozwalając sobie na długie, spokojne oddychanie lub wariacko szybki bieg przed siebie.

Jest jeszcze jeden sposób, który pomaga mi w trudnym czasem byciu blisko z innymi ludźmi. Sposób ten jest ze mną już dość długo – i nie odkryłam go wcale sama. Został mi podarowany w prezencie przez jedną z wyjątkowych nauczycielek akademickich, która uczyła mnie zawodu, kiedy w trakcie zajęć o podstawowych umiejętnościach pomagania wypowiedziała zdanie: *czasem*

*pacjent, który przychodzi do nas zły, który się obraża, który jest niezmotywowany do pracy i którego moglibyśmy w żargonie nazwać „trudnym”, daje nam najważniejszą lekcję i powierza najważniejsze zadanie: żebyśmy go nie odrzucili. Bo jednocześnie jego najtrudniejsze, najbardziej niezdolne zachowanie jest najlepszym, co w tej chwili jest w stanie nam dać”. Jestem za to zdanie niezwykle wdzięczna. Myślę, że było ono początkiem mojego myślenia o tym, co stanowi moje prawdziwe zadanie w pracy, a które wymyka się poza stawianie diagnoz i dobór narzędzi diagnostycznych.*

Jednocześnie ważnym dla mnie momentem było zdanie sobie sprawy, że pomoc, jaką świadczę, nie musi być bezwarunkowa i nieograniczona. Mam prawo dbać o swoje granice, jeśli są naruszane. Są formy i sposoby pracy, a także zachowania klientów, na które nie muszę się godzić.

Dbanie o siebie – to dbanie o swoje zdrowie, wydolność, odpoczynek, supervizja i możliwość czerpania z doświadczeń i perspektywy innych, możliwość dbania o równowagę między zmęczeniem głowy, a zmęczeniem ciała, kontakt z naturą, medytacja i własne sposoby na spokój. Pozwalanie sobie na chwile nieskrępowanej radości i zbieranie ich, wreszcie – obecność bliskich, „wypełnianie życia życiem” i poszukiwanie nowych sposobów na bycie w tym życiu obecną – takie sposoby zgromadziłam w moim dotychczasowym, prywatnym wachlarzu osiedbania. Za wszystkie czuję dużą wdzięczność, bo dzięki nim towarzyszy mi przekonanie, że mam prawdziwe szczęście wykonując mój zawód.

Dorota Dardas <sup>1</sup>

## **Całkowicie subiektywna podróż w czasie – „W labiryncie fizyki” – Noc Naukowców z autyzmem w tle**

Gdy wydarzenie popularyzujące naukę o nazwie „Noc Naukowców” zainicjowane zostało w Poznaniu przez Politechnikę Poznańską po raz pierwszy, syn kończył właśnie 6 lat. Byliśmy wówczas na etapie poszukiwania drogi „wyjścia” z autyzmu, radzenia sobie z codziennością, świeżą diagnozą, znajdowania sposobów wyrównywania deficytów, prób komunikacji, nabywania podstawowych umiejętności, wygaszania zachowań niepożądanych i nawiązywania relacji społecznych. Było to ponad 16 lat temu.

Celowo użyłam właśnie takich sformułowań, które obecnie mogą przyprawić wiele osób o gęś skórki. Jednakże w tamtym czasie dokładnie tak było. Nieskończenie wiele wizyt lekarskich, poszukiwań, terapii, najróżniejszych form działania, pomocy, prób znalezienia przyczyny, no i oczywiście próby dochodzenia do wąsko pojętej „normalności”.

Nie ukrywam, że jako fizykowi eksperymentalnemu idea Nocy Naukowców była mi już wtedy bardzo bliska, a pomysł, aby otworzyć drzwi uczelni dla młodych odkrywców – uważałam za rewelacyjny. Jednakże jako mama niemówiącego autysty, dziecka z ogromnymi problemami z przetwarzaniem sensorycznym, z mózgowym porażeniem dziecięcym, padaczką, niepełnosprawnością intelektualną z góry założyłam, że to nie nasza bajka... Nie podjęliśmy nawet próby uczestnictwa w tym wydarzeniu. Nawiązując do felietonu („Człowiek i Relacje” 1/2022) Bożeny Chrostowskiej *Jak wychować dziecko z autyzmem i nie zwariować?*, muszę potwierdzić, że było to wyzwanie niemałe i na tyle absorbujące, że pierwsza Noc Naukowców w Poznaniu minęła dla nas bez większego echa...

---

<sup>1</sup> Instytut Fizyki Molekularnej Polskiej Akademii Nauk, dardas@ifmpan.poznan.pl

Dla mnie osobiście przełomem było poznanie idei pedagogiki Marii Montessorii *Dziecko chce samo się uczyć, samodzielnie doświadczać w środowisku i wchłaniać je zmysłami, dzięki własnemu osobistemu wysiłkowi* (Montessori, 1909). Syn zaczął uczęszczać na zajęcia prowadzone tą metodą.

Od pierwszych spotkań było wiadomo, że ten porządek, możliwość wyboru, eksplorowanie wiedzy wszystkimi zmysłami, w swoim tempie, na miarę swoich potrzeb i możliwości to dobra droga. Niestety i tu problemy adaptacyjne utrudniały pracę w grupie, więc przeszliśmy na tryb indywidualny.

W międzyczasie sama zrobiłam podstawowy kurs Montessori.

Zaczęliśmy w domu eksperymentować. Syn bardzo to polubił i traktował te aktywności jako nagrodę. Ponieważ 15 lat temu królowała jeszcze metoda behawioralno-poznawcza, mieliśmy oczywiście tablicę motywacyjną. Komunikowaliśmy się przy użyciu symboli i gestów Makaton dzięki czemu także mowa syna była coraz lepsza i mimo ogromnych problemów artykulacyjnych, rozumieliśmy się wzajemnie całkiem dobrze.

Sporo czasu zajmowało mi przygotowanie pojedynczego eksperymentu dla syna. Wymagało to opracowania konkretnego, obrazkowego planu aktywności, często zdjęć kolejnych etapów doświadczenia. Zaczynaliśmy od najprostszych eksperymentów, jak produkcja wulkanu, powstawanie tęczy, przepływ wody przez naczynia połączone i tym podobnych... Powoli stopień trudności zadań wzrastał. Zaczęliśmy uogólniać i grupować eksperymenty tematycznie, na przykład żywiołami: powietrze, woda, ogień, ziemia.

Minęło kilka lat i pomyślałam, że może spróbujemy i my wybrać się na kolejną Noc Naukowców w Poznaniu. Nie była to jeszcze tak szeroko zakrojona impreza i informacje, które do nas docierały, mówiły, że to dla „wybrańców” i „szczęściarzy”. W naszym przypadku nie brzmiało to zachęcająco. Nie podjęliśmy wówczas tego wyzwania...

Gdy syn miał około 10 lat, okazało się, że dowóz ze szkoły musi odbywać się jednego dnia w tygodniu wcześniej niż do tej pory. Było to na tyle wcześnie, że powrót syna kolidował z moimi godzinami pracy. Proszenie



co tydzień o urlop na jeden dzień nie miało szansy powodzenia. Natomiast udało się porozumieć z organizatorem transportu oraz ustalić z moim szefem, że syn będzie odwożony do mnie, bezpośrednio do miejsca pracy.

Aby pogodzić pracę z pobytem syna w instytucie musiałam z wyprzedzeniem wymyślać dla niego atrakcyjne aktywności. Gdy ja pracowałam przy komputerze, syn bawił się starą klawiaturą i myszką (myszkę w konsekwencji dostał od szefa na stałe, bo chwilowo byli nierozłączni). W czasie, kiedy ja obserwowałam i mierzyłam efekty elektrooptyczne w ciekłych kryształach, syn obserwował pod mikroskopem kurz, włosy i muchy znalezione przy oknie, a gdy ja musiałam przygotować próbki pomiarowe, zarejestrować widma transmisji światła przy pomocy spektrofotometru, syn z szefem zaglądali sobie sondą z kamerą do nosa i oglądali „babole”... Widziałam, ile radości sprawia Mu zabawa z nauką w tle. Dlatego postanowiłam zabrać syna na Noc Naukowców. Kolejny rok rysował się bardziej optymistycznie, więcej instytucji, więcej możliwości, więcej udogodnień, więcej imprez otwartych, bez rejestracji... Syn miał już 16 lat. Pomyślałam, że tym razem wszystko mogło się udać.

Nie udało nam się zarejestrować i zapisać na konkretną atrakcję. Skusiliśmy się jednak na otwarte dla wszystkich wydarzenie. Pojechaliliśmy w ciemno. Zachęceni przez znajomych z dziećmi, wprawdzie dużo wyżej funkcjonującymi, ale również w spektrum. Oni byli bardzo zadowoleni. Nie było łatwo, ale owocnie. No to dlaczego nie spróbować?

Wyprawa okazała się totalną klęską... Za dużo bodźców, za duży chaos, za dużo ludzi... Meltdown... Niczyja wina, po prostu nie dla nas... Ale to właśnie wtedy zaczęła rodzić się we mnie myśl, pomysł, idea...

No bo właściwie, dlaczego nie my?

Udało mi się skontaktować z głównymi organizatorami Nocy Naukowców. Przegadaliśmy wiele godzin. Postanowiliśmy, że Instytut Fizyki Molekularnej

PAN dołączy na próbę do europejskiego wydarzenia, jakim jest

Noc Naukowców. Dzięki wsparciu Dyrekcji Instytutu, aprobacie, entuzjazmowi oraz inwencji naszych naukowców w 2018 roku Instytut Fizyki Molekularnej Polskiej Akademii Nauk zorganizował swoją pierwszą Noc Naukowców, której przyświecało hasło „W labiryncie fizyki”. Poza tym ustaliliśmy, że podczas wydarzeń proponowanych przez Instytut Fizyki Molekularnej PAN będzie obowiązywał ściśle określony porządek. Uczestnictwo w wydarzeniu związane było z akceptacją zaoferowanego pakietu wydarzeń. Każdy uczestnik miał okazję pokonać swoisty labirynt składający się z określonych atrakcji, w których mógł wziąć udział w ściśle określonej przez organizatorów kolejności. Były prezentacje laboratoriów, warsztaty, pokazy... Grupy przemieszczały się od jednego punktu do kolejnego ze swoim asystentem. W jednej z grup był też mój syn. Taki sposób organizacji okazał się akceptowalny dla większości uczestników. Okazało się, że zmniejszenie liczebności grup, uporządkowana struktura wydarzenia oraz przewidywalność poszczególnych atrakcji pozwoliły młodym odkrywcom, nawet tym w spektrum autyzmu, uczestniczyć aktywnie w tak zorganizowanej Nocy Naukowców.

Otwarci na sugestie płynące od uczestników w kolejnych latach rozszerzyliśmy program o warsztaty przygotowane we współpracy z firmą Smart Bee, która oferuje zestawy pomocy edukacyjnych z zakresu fizyki, chemii i mechaniki. Czas pandemii otworzył wrota dla filmów edukacyjnych, popularnonaukowych. Było to spore wyzwanie dla naukowców. Okazało się jednak nieocenionym wsparciem dla nauczycieli, a także dla młodych odkrywców, wiadomo jednak, że nic nigdy nie zastąpi bezpośredniego doświadczania.

Ucieszyliśmy się zatem, gdy w 2022 roku Noc Naukowców ponownie była dostępna dla wszystkich zainteresowanych. Ponieważ skupiałam się tutaj na spektrum autyzmu, muszę wspomnieć, że moja młodsza córka jest także osobą w spektrum autyzmu jednak nie ma niepełnosprawności intelektualnej. Wręcz przeciwnie. Wraz ze swoimi przyjaciółmi, znajomymi aktywnie uczestniczyła w ostatniej edycji Nocy Naukowców, która odbyła się 30 września 2022 jednocześnie w naszym Instytucie Fizyki Molekularnej Polskiej Akademii Nauk w Poznaniu, w Polsce i w całej Europie. Zawsze otwarci jesteśmy na informacje zwrotne od wszystkich uczestników, które okazały się bardzo



konkretne i zaowocują zmianami w kolejnych edycjach. Wiemy z nich, że przygotowywane wydarzenia powinny brać pod uwagę takie potrzeby jak: mniejsze grupy dla osób ze spektrum (warto podać taką informację podczas rejestracji), wyraźne informacje dla uczestników i opiekunów (na przykład niskie lub wysokie częstotliwości dźwięków, strzelające balony, zaciemnienie, mrugające światła i tym podobne), kolorowe strzałki prowadzące do poszczególnych pomieszczeń. Bardzo cenne mogą okazać się kolejne uwagi, dzięki którym będziemy mogli jak najlepiej dopasować proponowane zajęcia i warsztaty do potrzeb wszystkich uczestników.

Wszystkich, którzy złąknieni są wyzwania, bardzo zachęcam do udziału w tym wydarzeniu. Z roku na rok Noc Naukowców jest coraz bardziej otwarta na wyzwania związane z osobami o szczególnych potrzebach. Jako organizatorzy pragniemy, aby to wydarzenie stało się prawdziwym symbolem integracji, akceptacji i asymilacji osób z najróżniejszymi wyzwaniami neurorozwojowymi. Dotychczasowe doświadczenia pokazują, że praca w tym zakresie warta jest zachodu i przynosi pozytywne efekty.

Kolejna Noc Naukowców odbędzie się w ostatni piątek września 2023 roku. Do tego czasu nie bójcie się skontaktować z koordynatorami poszczególnych instytucji, uczelni w celu przekazania uwag i sugestii. Tym bardziej, że od roku 2022 powstała inicjatywa „Naukowcy w szkołach” (Człowiek i Relacje 1/2022, *Noc Naukowców – nowe podejście: „Naukowcy w szkołach”!*), której przesłaniem jest dotarcie do zainteresowanych nauką młodych ludzi niemających możliwości uczestniczenia w samym wydarzeniu. Realizowana jest zgodnie z założeniami projektu HORIZON-MSCA-2022-CITIZENS-01-01 „Przyszłość Ziemi jest możliwa dzięki współpracy naukowców z różnych dziedzin” 101061250-NIGHT4FUTURE. Jeśli uznacie, że bliższe waszym potrzebom są równoległe organizowane wydarzenia skierowane do szkół „Naukowcy w Szkołach” – dajcie znać!

Może się okazać, że jedyną barierą jesteśmy my sami i nasza (ograniczona) wyobraźnia. Jak widać w tego typu wydarzeniach mogą uczestniczyć różne osoby, w tym również w spektrum autyzmu. Wystarczy tylko otwartość,

przemyślenie dynamiki oraz organizacji, dostosowanie do potrzeb.  
Da się!

A jak Młody Odkrywca naprawdę chce, to warto próbować!

Marta Wrześniewska-Pietrzak

**Książka o negatywnym tytule z pozytywnym przekazem, czyli dlaczego warto sięgnąć po *Nie powiem ci, że wszystko będzie dobrze* Justyny Suheckiej**

Współcześnie w dyskursie publicznym słowa *dobrostan, zdrowie psychiczne, kryzys psychiczny, depresja czy załamanie/załamanie nerwowe* odmieniane są przez wszystkie przypadki i coraz częściej też słowa te łączone są z kondycją nie tylko społeczeństwa, lecz także (lub przede wszystkim) dzieci i młodzieży. Tabuizowany nadal w rozmowach temat zdrowia psychicznego, jest jednym z ważniejszych wyzwań, które czekają na rozwiązanie, także w obszarze edukacji w Polsce. Dlaczego edukacji? Bo – jak przekonują wypowiedzi Justyny Suheckiej, dziennikarki edukacyjnej – szkoła nie przygotowuje młodego człowieka do poznania siebie, do radzenia sobie w życiu, do dbania o swój dobrostan psychiczny. To nieprzygotowanie łączy się także z niewystarczającą liczbą specjalistów i placówek specjalistycznych, w których o zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży można zadbać. Skoro brakuje takich rozwiązań, pojawia się potrzeba wsparcia drugiego człowieka przez rodzinę, przyjaciół, znajomych – czyli niespecjalistów. By pomóc, powinni wiedzieć, jak to zrobić. To logiczne rozumowanie można traktować jako swoistą kłamrę spinającą od początku do końca treść książki Justyny Suheckiej.

*Nie powiem ci, że wszystko będzie dobrze* to publikacja wydana przez Wydawnictwo WAB, a jej autorka „przysługa” czytelnika od samej okładki. Dlaczego powstała – możemy dowiedzieć się z autorskiego wstępu. W nim bowiem Justyna Suhecka otwarcie mówi o swoim doświadczeniu zdrowotnym, a przede wszystkim o tym, że dzięki niemu zaczęła zastanawiać się nad tym, czy „gdyby wiedziała o zdrowiu psychicznym więcej, nie pozwoliłaby bezsenności i lękom zawładnąć swoim życiem” (s. 10). Zauważa też: „Może gdybym dowiedziała się tego [jak dbać o zdrowie psychiczne – MWP] w szkole, prosiłabym o pomoc wcześniej i męczyłabym się krócej” (s. 10). Własne doświadczenie kryzysu psychicznego przekuła w próbę wsparcia innych. Przygotowana książka nie jest jednak spowiedzią

z życia autorki, nie jest też poradnikiem na temat dbania o własne zdrowie psychiczne, pisany przez niespecjalistkę. Justyna Suhecka informuje bezpośrednio czytelnika/czkę o tym, co może dać lektura tej książki:

„Ale z tej książki nie dowiesz się, jak żyć. Nie tylko dlatego, że nie mam ambicji, by mówić komukolwiek „jak żyć”, ale też dlatego, że chyba po prostu nie ma uniwersalnej recepty na „dobre życie”. Dowiesz się za to, dlaczego nie należy mówić innym, że «wszystko będzie dobrze». I co można powiedzieć zamiast tego” (s. 10).

Już w tym wstępie można dostrzec, że Justyna Suhecka wie, jak nie powinna wyglądać książka o zdrowiu psychicznym, ale też można zauważyć, że stosuje w niej bezpośrednio zwroty do odbiorcy, które pozwolą na to, by lekturę przeczytał zarówno nastolatek, jak i dorosły. Każdy bowiem jest w niej partnerem rozmowy, której przyświeca przekonanie, że „dbanie o głowę jest ważne dla zdrowia” (s. 10). Skoro zatem okładka zapowiada to, czego nie otrzyma czytelnik/czka, a we wstępie Autorka wskazuje przede wszystkim to, czym książka ta nie jest, z tym większym apetytem na sprawdzenie, co jest pomiędzy okładkami, sięgnie po nią odbiorca, także ten, który ma za sobą lekturę tekstów dziennikarskich Justyny Suheckiej, czy też jej wcześniejszej książki *Young power! 30 historii o tym, jak młodzi zmieniają świat* (2020, wydana przez Znak Emotikon). Dlaczego? Ponieważ również i w tej książce widoczne jest swoiste przekonanie autorki, że nic tak nie przemówi do czytelnika/czki, jak opowieść konkretnego bohatera czy bohaterki, opowieść niejako na żywo, pokazana z takiej perspektywy, która pozwala czytającemu na wejście w rolę współrozmówcy. Tak (dobrze) wymyśliła sobie tę książkę Justyna Suhecka.

Autorka do rozmowy zaprosiła osiemnaście osób, wśród których są zarówno psychologowie (także sportowi), psychiatra, pedagogka, psychoterapeutka, edukatorka cyfrowej higieny, osoby związane z edukacją, sportowiec, a także przedstawiciele/ki Nastoletniego Azylu, Klubu Świadomej Młodzieży oraz młode osoby mające w swoim CV doświadczenie zmagania się z problemami dotyczącymi szeroko rozumianego zdrowia psychicznego i funkcjonowania w społeczeństwie nierozumiejącym często (potrzeb) osób z ADHD, chorobą

afektywną dwubiegunową, zaburzeniami odżywiania oraz autooceny.

Współrozmówcami uczyniła autorka zarówno osoby znane, pojawiające się w dyskursie publicznym (np. Tomasz Bilicki, Iga Kazimierczyk, Daria Abramowicz czy Filip Bednarek), jak i te mniej znane czy wręcz nieznane szerszej publiczności. Justyna Suhecka w poszczególnych rozdziałach umieszcza rozmowę z kimś, kto porusza jedno z wielu zagadnień, jakich doświadczać może każdy człowiek na różnych etapach swojego życia. Bardzo częstym wątkiem w tych rozmowach jest oglądanie przestrzeni szkoły, jej niedopasowania do potrzeb młodego człowieka. Często jednak – jak pokazują rozmowy z psychiatrą czy pedagogką – wypowiedź specjalisty/ki pozwala unaocznic także problem dotyczący nadal obecnego w świadomości (także młodych) przekonania, że przyznanie się do korzystania z pomocy psychiatry, psychologa czy pedagoga to swego rodzaju piętno, skrywające pod sobą to, że zdrowie psychiczne jest nadal obszarem tabu, którego naruszenie może wiązać się ze społecznym niezrozumieniem czy odrzuceniem i wykluczeniem.

Rozmowy w tej książce toczą się zatem na wielu płaszczyznach – dotyczą bowiem konkretnej sytuacji, związanej z profesją bohatera danej rozmowy, lecz również są swego rodzaju punktem odniesienia do okoliczności i zdarzeń, w których może się znaleźć każdy człowiek, zwłaszcza nastolatek. Poza tym rozmowy poruszają także kwestię braku świadomości społecznej na temat zagadnień obecnych w recenzowanej książce. Czytając je, nierzadko można łapać się na tym, że kiwamy z potakiwaniem głową, bo w pamięci przywołujemy własne doświadczenia, lata szkolne, w których – na przykład – pójście do pedagoga lub psychologa szkolnego było karą za nieadekwatne zachowanie uczennicy czy ucznia i czytamy, że odczarowanie tego jest wciąż zadaniem nieodrobionym. Przeczy zatem idei pomocy psychologicznej i pedagogicznej.

Justyna Suhecka ze swoimi współrozmówcami pokazują jednak nie tylko to, czego nie ma, czego brakuje, lecz także – za pomocą trudnych historii opowiadanych przez bohaterów książki, historii z happy endem – ujawnia

ścieżki, którymi można pójść, by sobie pomóc lub pomoc uzyskać, ścieżki, które są gotowe, wytyczone, choć nadal nieoznakowane. Zapewne dlatego Autorka umieszcza w swojej książce najważniejsze informacje zarówno o tym, gdzie można uzyskać pomoc, a także, jak można postąpić w danej sytuacji oraz edukuje swojego czytelnika, dając mu podstawowe informacje m.in. na temat kluczowych reguł pomagania, rodzajów przemocy, pojęć typu ADHD, depresja czy schizofrenia. Pokazuje też różnice między pomocą oferowaną przez osoby wykonujące zawód psychologa, pedagoga, psychoterapeutę i psychiatrę. Autorka w swoich rozmowach z bohaterami zachęca także do zrozumienia problemów, z którymi zmagają się osoby w spektrum autyzmu, osoby z ADHD, osoby LGBTQ+; pokazuje je również przez pryzmat doświadczeń szkolnych, edukacyjnych czy zawodowych.

Myślę, że wielu czytelników i wiele czytelniczek może odkryć w tej książce zadania i lekcje, które trzeba jeszcze odrobić, o których powinniśmy wiedzieć, a jednak z jakichś względów nie wiemy. Dla mnie takim zadaniem do odrobienia była rozmowa z Krysią Paszko, z której dowiedziałam się o działalności młodej dziewczyny, licealistki, która w czasie pandemii założyła *Rumianki i Bratki*, czyli fikcyjny sklep z kosmetykami naturalnymi, który na swojej stronie informuje: „Pomożemy Ci przy zakupie odpowiednich specyfików, jak i we wszystkich innych twoich problemach” (s. 245). Ten rozdział był dla mnie osobiście lekcją, na której jeszcze nie byłam. Był nią również dlatego, że Kryśia Paszko w ostatnich fragmentach wskazuje listę potrzebnych tematów, które jako obowiązkowe powinny znaleźć się w ramach zajęć szkolnych. Mówi też: „Nie powinno być tak, że musimy w Google wpisywać «jak pomóc ofierze przemocy» albo «co zrobić, gdy ktoś przechodzi kryzys». Wierzę, że właśnie tego powinna uczyć nas szkoła. Chciałabym też lekcji o przemocy psychicznej, której efektów nie widać na ciele” (s. 254). Wyraźnie nazywa to, czego oczekuje ona, czego oczekują także młodzi ludzie.

Lektura książki Justyny Sucheckiej nie jest łatwa, ale jest potrzebna. Pokazuje też – niejako kontynuując myśl wcześniejszej książki – że młodzi mają moc. Autorka wypełnia tytułową obietnicę – nie mówi swoim

czytelnikom/czkom, że wszystko będzie dobrze. Uczy jednak i przekonuje do tego, że – podobnie jak pierwsza pomoc przedmedyczna – potrzebna jest pierwsza pomoc psychologiczna i to ona jako pojęcie-projekt staje się tytułem i tematem pierwszej rozmowy. Rozmowy, w której Tomek Bilicki przekonuje: „Prawdopodobnie jednak częściej niż [pomocy – MWP] przedmedycznej będziesz udzielać pierwszej pomocy psychologicznej. – A to nie dzieje się samo i nie jest tak, że rodzimy się z tymi umiejętnościami. Tego, jak mądrze pomagać, by nie zrobić krzywdy sobie i innym, trzeba się wcześniej, jak większości rzeczy, nauczyć” (s. 13).

Lektura tej książki może stać się zaczątkiem wielu ważnych rozmów z młodymi ludźmi, może też być jednym ze sposobów pierwszej pomocy psychologicznej. Jest to książka ucząca bezpiecznej relacji. Relacji, która ma dbać zarówno o osobę potrzebującą wsparcia, jak i o tę, która jest gotowa (lub czuje się w obowiązku) jej udzielić. To książka, która rezonuje w głowie czytelnika/czki po zakończonej lekturze. Nie wiem, czy Autorka była tego świadoma, ale wpisała się tą książką również w pewnego rodzaju działalność edukacyjną, która nierzadko określana jest za pomocą hasła *Zaproś mnie na swoją lekcję*. Zapraszając Justynę Suchecką i jej współrozmówców na lekcję – tę szkolną, ale i tę pozaszkolną – w zaciszu domowym, dowiemy się o tym, jak wiele mocy ma dobra, bezpieczna relacja, zwłaszcza wtedy, gdy to ona staje się pierwszym ogniwem pomocy.

Adrianna Domachowska<sup>1</sup>

## **Wszyscy możemy być Ubabrane**

Nazwa *Ubabrane* wzbudza przeróżne reakcje. Na przykład jest prośba o powtórzenie. Podobno zapada w ucho i jest świetna. Słyszymy też: *O!, ja ostatnio ubabrałam/em się przy malowaniu* itp. itd. *Ubabrane* najczęściej kojarzy się z ubrudzeniem przy pracy, co poniekąd oddaje nasz zamysł na to miejsce. A kim są według nas *Ubabrane*? To osoby, które lubią to, co robią, inspirują się ludźmi i otoczeniem, czerpią radość z działania, mają iskrę w oku. Osoby, które każdą komórką ciała czują i doświadczają siebie w pracy, w działaniu.

Zakładając *Ubabrane* w kwietniu 2022 roku, miałyśmy ponad dwudziestoletnie doświadczenie w pracy z dorosłymi osobami z niepełnosprawnością intelektualną oraz bardzo ważne doświadczenie siebie w pracy. Pracując dwie dekady w placówce, która funkcjonuje w oparciu o wytyczne ustawowe, obie przeszłyśmy proces zmiany myślenia – od terapeutycznego z nadania po relacyjny z wyboru. W naszej pracy, wśród osób, nazywanych zgodnie z językiem instytucjonalnym „uczestnikami” lub „podopiecznymi”, poznałyśmy ludzi o przeróżnych kompetencjach. Świetnych mediatorów, taktownych dyplomatów, pasjonatów, cierpliwych w dążeniu do celu, tych, którzy kreują rzeczywistość, oraz osoby, które mają swój osobisty język i pomysł na siebie. Było tego tak dużo, że zaczęłyśmy marzyć o miejscu, w którym będą spotykały się osoby o różnych umiejętnościach i wspólnie stworzą produkt, działanie, rozwiązanie, które będzie można sprzedać i otrzymać wynagrodzenie. Dlatego w *Ubabrane* nie prowadzimy terapii. Tutaj każda osoba coś sobą wnosi, wzbogaca to miejsce. I bez niej nie byłoby ono już takie. Rozmawiamy i słuchamy. Każdy głos jest tak samo ważny. Nie piszemy indywidualnych planów terapii, ocen czy diagnoz. Jesteśmy uważne na pomysły, inicjatywy własne, które są dla nas szczególne. Zdajemy sobie sprawę z tego, że każdy człowiek jest w jakiś sposób określony i ma potencjał, który wspólnie chcemy

---

<sup>1</sup> Fundacja Ubabrane, ul. Główna 41, Poznań, fundacja@ubabrane.pl

przekuć na konkretne działania. Nie zamierzamy nikogo zmieniać i rzeźbić na nasz wzór i podobieństwo. Jeśli ktoś będzie chciał, to sam z siebie będzie się zmieniał. Nie budujemy relacji w oparciu o przekonanie, że to my wiemy lepiej i jesteśmy mądrzejsi, bo mamy na to papier (i to niejedyn). Mamy jednak w sobie ogromną ciekawość. Każdy człowiek jest jakiś i ma do zaoferowania coś swojego, niepowtarzalnego. Dzisiaj robimy ceramikę, mydła według innowacyjnego i autorskiego pomysłu. Co będziemy robić za miesiąc? Jeszcze nie wiemy, ponieważ to miejsce piszą osoby, które przychodzą do *Ubabrane*.

*Ubabrane* pełną parą działa od sierpnia 2022 roku. *Ubabrane* to również Fundacja *Ubabrane*, która środki finansowe ze sprzedaży produktów, przeznaczają na wspieranie dorosłych osób z niepełnosprawnością intelektualną oraz osób w spektrum autyzmu, organizując przestrzeń sprzyjającą aktywności zawodowej. Fundacja prowadzi odpłatne staże zawodowe. Praca tutaj jest „uszyta na miarę”. Fundacja również wspiera rozwijanie potencjału twórczego. Pomaga osobom w kryzysach życiowych.

Nie oceniamy. Akceptujemy ludzi takimi, jakimi są, ze swoimi możliwościami i doskonałościami.

Tacy jesteśmy. *Ubabrane*.



Fundacja *Ubabrane*  
ul. Główna 41  
Poznań  
fundacja@ubabrane.pl

Róża Iszkuło<sup>1</sup>

## **Pętla czasu**

**Mam dziewiętnaście lat, ale wciąż nie czuję się dorosła. W czasie ostatniego sylwestra dorośli pili szampana, a dzieci bezalkoholowe Piccolo. Szczerze się zdziwiłam, gdy dostałam alkohol. Wypiłam go, pomimo, że krzywiłam się przy każdym łyku.**

Gdy byłam młodsza nie umiałam sobie wyobrazić przyszłości, a tym bardziej dorosłości. Myślałam, że osiemnaste urodziny to magiczna data, która nigdy nie nadejdzie. Nie dlatego, że nie dożyję, czy świat się skończy, bardziej spodziewałam się „pętli czasu”, która sprawi, że nigdy nie dorosnę.

Jako nastolatka podejmowałam różne lekkomyślne decyzje. Przykładem jest imprezowanie. Często chodziłam na takie spotkania, bo znajomi tego ode mnie oczekiwali. Przyjaciółka, którą znałam od przedszkola uważała, że wszystko jest nudne, tylko nie imprezy, więc za każdym razem, jak do niej przyjeżdżałam to piłyśmy. Czasami u kogoś w domu, czasami u niej, a czasami na dworze. Bardzo często znajomi mnie prosili, żebym przyszła, bo nie chcą iść na imprezę sami. Niestety, gdy tylko się rozkręcała - znikali z kimś w pokoju bądź w grupie ludzi, za którymi nie przepadałam. Po takich spotkaniach byłam strasznie przebudźcowana i zła na znajomych. W końcu przychodziłam tam tylko dla nich.

Pomimo moich decyzji tata mnie wspierał, odbierał z imprez w środku nocy. Raz musiał przyjechać, bo zainteresowała się nami policja. To był jeden z najgorszych wieczorów w moim życiu: Jakiś chłopak groził ludziom nożem, bo ktoś mu ukradł papierosy. Wszyscy byliśmy nietrzeźwi i nie podjęliśmy najlepszych działań. Nikomu nic się nie stało, ale nie była to zasługa policji, która tylko nas spisała, nie pomagając rozwiązać trudnej sytuacji. Cieszę się, że mogłam zadzwonić do taty i nie bać się, że dostanę karę. Postawa niektórych moich kolegów i koleżanek oraz – delikatnie mówiąc – niemiłej policji, była tak niewłaściwa, że cudem udało mi się nad tym zapanować. Trudno o gorszą karę i naukę na przyszłość.

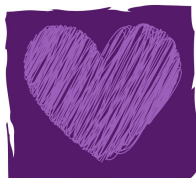
---

<sup>1</sup>Centrum Wspierania Relacji, rozaiszkulo26@gmail.com

Myślę, że bardzo ważną na mojej drodze ku dorosłości była dobra relacja z tatą, który mi ufał na tyle, że pozwalał mi chodzić na spotkania ze znajomymi, a ja mu ufałam na tyle, by zadzwonić w każdej sytuacji, powiedzieć co się stało i mieć pewność, że postara mi się pomóc, zamiast karać.

Pewnie lepiej było doświadczać takich sytuacji wtedy niż teraz. Myślę, że jakbym przechodziła przez fazę imprezowania mając lat dziewiętnaście, byłoby mi trudniej przestać. No i konsekwencje byłyby poważniejsze, bo teraz wszystko co robię, czy mam robić, jest o wiele poważniejsze.

W szkole nic nie miało większego znaczenia. Jak się na coś nie nauczyłam to dostawałam słabą ocenę. Niewiele to dla mnie znaczyło, zresztą ocenę mogłam najczęściej poprawić. Teraz jak się czegoś nie nauczę, to mogę komuś zaszkodzić bądź nie dostać wymarzonej pracy. Chciałabym zostać fryzjerką. Konkretnie, chciałabym kiedyś mieć własną działalność fryzjerską: od osoby autystycznej dla osób autystycznych. Chciałabym móc chesać ludzi bez stresu, że muszę ich spytać o pogodę, czy o to, czy karp wigilijny smakował mułem. Chciałabym sprawić, że osoby neuroatypowe będą czuły się komfortowo i bezpiecznie u fryzjera. Sama uwielbiam zmieniać fryzury, ale wyprawa na podcięcie grzywki wydaje się tak męcząca, że wolę sama sobie ścinać włosy, albo wcale ich nie ścinać. Chciałabym, żeby codzienne rzeczy nie były tak wyczerpujące dla osób autystycznych i wierzę w to, że mogą takie być.



## **Drodzy Państwo,**

Po raz kolejny niezmiernie miło mi jest zamykać numer czasopisma „Człowiek i Relacje” i zapraszać Was do lektury następnego, tym razem trzeciego już w kolejności.

Choć ani chwili nie wątpiłam w moc i wytrwałość naszego Zespołu Redakcyjnego, ani w to, że czasopismo będzie się „zdrowo” rozwijało, to fakt, że ponownie udaje nam się w szybkim tempie zebrać teksty i to od tak znamienitych autorów oraz autorek, mnie zdumiewa.

Cieszę się, że ten numer mogliśmy poświęcić tematowi relacji pomagania i obszarom z nim związanym. Pewnie jeszcze nieraz, ze względu na zamiłowanie do szeroko rozumianej psychologii i psychologizowania, będziemy do niego wracać. Teraz natomiast, zainspirowani „własnymi słowami” Róży Iszkuło, przywołując w wyobraźni świeży, wiosenny powiew ciepłego wiatru, oddajemy głos **Młodym**. Chcemy bowiem zapytać ich o to, czego właśnie oni – jako przyszli kreatywni, otwarci, często niezwykle utalentowani dorośli – oczekują od świata. W jakiej rzeczywistości chcieliby żyć i co jest dla nich w ich własnej drodze ku dorosłości najważniejsze.

Nieustannie czekamy na zgłoszenia od wszystkich tych, którzy chcieliby publikować swoje prace w naszym czasopiśmie.

Dziękujemy za dotychczasową obecność i towarzyszenie nam w tworzeniu „Człowiek i Relacje”.

## **Do przeczytania!**

PGC