

Keď veľa lásky a trpezlivosti nestačí

alebo

Ako som objavila poruchu citovej väzby

Ako väčšina čitateľov tohto časopisu aj ja som náhradnou matkou. Pred 7 rokmi sme si adoptovali syna – vo veku 1,5 roka, o dva roky neskôr sme si presne v rovnakom veku, 1 a pol roka, adoptovali aj jeho mladšiu sestru.

Myslím si, že náš príbeh nie je ničím výnimočný. Patríme k tej skupine rodičov, ktorá sa pre adopciu nerozhodla z pocitu „povolania“, keď sa ľudia rozhodnú vziať si k svojim biologickým deťom ešte jedno z domova. Jednoducho nám po šiestich rokoch bezdetného manželstva bolo jasné, že vlastné deti mať nemôžeme a adopcia je cestou, ako zaplniť miesta nachystané v našich srdciach pre naše vlastné deti. A zároveň pomôcť nejakému človečikovi dostať sa z múrov inštitúcie. Všetci poznáte spleť dobre mienených rád: aby sme sa na to nedávali, veď ony aj tak nakoniec nie sú vďačné (tieto poznámky ma vždy viedli k hodinovej prednáške o tom, že neviem, kto má byť komu vďačný). Alebo naopak: aké je to skvelé a, samozrejme, všetko dobre dopadne, veď sme obaja takí úžasní. Vhupli sme do toho teda rovnými nohami, plní optimizmu, odhodlania a elánu. Vedeli sme, že nebude všetko ľahké. Veď deti prešli traumou odobratia od matky a neskôr pomerne dlhým pobytom v ústave v tom najkritickejšom veku. Preto sme sa snažili skontaktovať s odborníkmi – psychológmi, čo s takými deťmi pracujú, a keď sa objavovali prvé problémy, pýtali sme sa, čo s tým. Najčastejšou odpoveďou bolo: „... najmä veľa lásky a trpezlivosti; ... je výbušná? Hm, každý máme inú povahu, najmä veľa lásky a trpezlivosti; ... je zúrivý a zlostný? Viete, temperament si každý nesie od kolísky...“

Samozrejme, zažili sme spolu aj veľa pekného, no musím sa priznať, že nečakané zmeny nálad, agresivita, nádavky na moju adresu a neochota spolupracovať ma veľmi zarmucovali. Bolo ťažké porozprávať o tom niekomu, lebo pri návštevách boli deti zvyčajne celkom milé, a keď sme tušili pohromu, rýchlo sme sa zo spoločnosti vytratili. A tak zase nasledovali iba dobre

mienené rady: „Všetky deti sú niekedy náladové...“ Všetko sa to však prelomilo, keď sa moji rodičia stali svedkami jedného z hysterických výbuchov: večera aj s tanierom skončila na koberci v obývačke a zo spálne sa okrem kopcov do dverí ozývalo aj: „Zabijem babku, všetkých vás pozabijam...“ Nijako sa mi nepodarilo rodičov uspokojiť tvrdením, že neverím, že naše deti skončia v krimináli. Prvýkrát som si vtedy uvedomila – ak sa niečo radikálne nezmení a ja nenájdem kľúč k ich správaniu, možno sa tá obava naozaj splní.

Plná zúfalstva som si teda sadla k počítaču a horúčkovo začala hľadať na internete odkazy týkajúce sa zlého správania, agresivity, adopcie... A internet mi odpovedal. Najprv príbehmi rodín, ktoré sa mimoriadne podobali na ten náš, no potom aj odkazmi na stránky o poruche nazvanej porucha citovej väzby (po anglicky Attachment Disorder). Na stránke Centra pre rozvoj rodiny (www.center4familydevelopment.com) boli popísané príznaky tejto poruchy spolu s odporúčanou literatúrou. Bol tam odkaz aj na diskusné fórum (forums.adoption.com), kde si v sekciách „Special Needs and Attach-

ment“ rodičia takýchto detí vymieňajú skúsenosti. Diskusiu moderuje a komentuje odborník – psychológ z Centra pre rozvoj rodiny Dr. Arthur Becker-Weidman. Cítila som, že tieto informácie sú kľúčom k našim problémom. Až doteraz sa mi každý snažil pomôcť s jednotlivými problémami: agresivita – zvlášť, nízke sebavedomie – zvlášť, nedostatok empatie – zvlášť. Vždy sme sa spolu čudovali, ako je možné, že sa stále boríme s toľkými problémami, keď sú deti u nás už tak dlho. Teraz som dostala odpoveď takmer na všetko. Nedostatok lásky a starostlivosti v najútlejšom veku spôsobil poškodenie našich detí, vytvorenie zlých nervových spojení v ich hlavičkách a bez cieľenej práce sa nám nepodarí posunúť ďalej. Ako je napísané v jednej z odporúčaných knižiek: „Tento problém čas nevyrieši.“ Porucha citovej väzby zahŕňa oveľa viac ako len odbiehanie k cudzím ľuďom. A tak nastali v našom spoluzití niektoré radikálne zmeny:

Pochopila som, že ak mám byť pre naše deti hodná väzby, musím byť silnejšia ako ktokoľvek iný. Ony výkyvmi nálad testujú moju odolnosť, a keď im ja zlosťou alebo smútkom ukazujem,

pokračovanie na nad. strane



pokračovanie zo str. 9

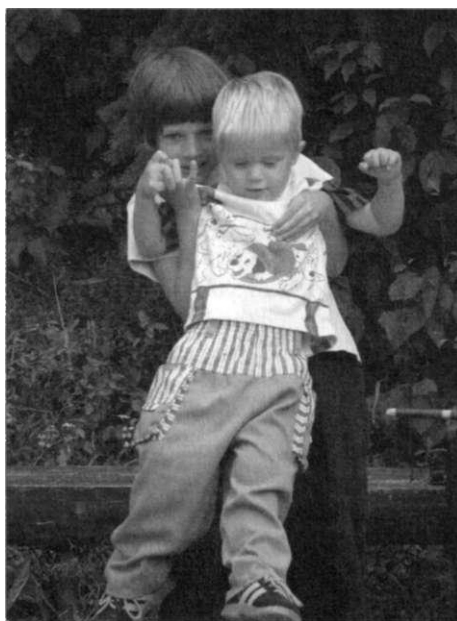
že som len človek (čo bežná mama môže), je to pre ne signál, že sa neoplatí na mňa viazať.

Pochopila som, že s deťmi nemôžem komunikovať, keď sú v stave rozrušenia, lebo ich logické myslenie je vtedy „odpojené“. Musím trvať na tom, aby sa upokojili (hoci za cenu pevného a namáhavého objatia), a až potom sa rozprávať.

Pochopila som, že moja „nevtieravosť“ v zmysle – ak nechce, aby som ju držala, tak nebudem – spôsobila iba väčšie ochladnutie vzťahov. Preto v stave upokojenia teraz beriem deti do náručia ako bábätká a iba tak sa s nimi rozprávam. Viem, že toto kolísanie potrebujú a po prvých pokusoch dostať sa z náruče sa nielen vzdali, ale akoby „zmäkli“, a cítim, že im je to príjemné.

Pochopila som, že občasné úškrny, ktorých sa mi dostalo, nie sú pohľadom z očí do očí. Ten pohľad teraz vyžadujem, keď sa rozprávame po výbuchu zlosti, a vždy preruším rozhovor, keď dieťa pohľadom uhne bokom.

Nehovorím, že u nás doma je to teraz ako v raji, ale môžem povedať, že sa atmosféra výrazne zmenila. Začali sme budovať vzájomnú dôveru a úctu, sme oveľa pokojnejší a hoci sa záchvaty zlosti ešte objavajú, deti sa väčšinou samy odídu upokojiť a keď vojdem do izby, už vedia, čo ich čaká. Rozhovor v objatí o tom, čo sa stalo, ako sa cítili, čo treba nabudúce spraviť inak.



Všetko pri pohľade do očí. Takýmto spôsobom spory a výbuchy vždy aj ukončíme. Môžeme sa pohnúť ďalej. Viem, máme pred sebou ešte obrovský kus práce, ale konečne sa veci začali hýbať a tak ako my aj naše okolie vidí, že za posledného pol roka sme sa pohli ďalej ako počas predchádzajúcich sedmich.

Pre mňa bolo objavenie teórie poruchy citovej väzby naozaj revolučné. Želám vám, aby ste aj vy našli kľúč k srdiečkam vašich detí, lebo iba „veľa lásky a trpezlivosti“ niekedy naozaj nestačí.

Zuzana, adoptívna mama

Prečo si myslím, že mamy ako ja môžu ľahšie uviaznuť v problémoch s citovou väzbou

1. Nie sme na adopciu dostatočne teoreticky pripravení. Rozhodnutiu adoptovať si dieťa u mnohých predchádzali roky sklamaní a bolesti a nemali sme už citovú kapacitu navštevovať pred adopciou semináre alebo víkendové pobyty.
2. Nevieme, za čím ísť. Nevieme, aký má byť ten pravý pohľad z očí do očí, plný dôvery a odovzdania, lebo pravé citové puto s dieťaťom sme nezažili.
3. Nemáme žiadne rodičovské sebavedomie (teda na začiatku maximálne, ale s narastajúcimi problémami rýchlo klesajúce na nulu.) Bojíme sa priznať pred okolím problémy v plnej miere, lebo tým ukážeme svoju neschopnosť a potvrdíme pravdivosť niektorých „dobré mienených rád“.
4. Prvé odmietnutie zraneného dieťaťa vezmeme príliš osobne. Keď sa vo vás niekoľko rokov hromadí túžba po dieťati a láska k nemu, chcete ho ňou zaliať. Jeho odmietnutie je mimoriadne veľkou ranou na to, aby ste sa tomu príliš často vystavovali.

Zuzana

mama dvoch adoptovaných detí

otázka odpoveď

Som rozvedená, 39-ročná, mám jedného syna. Už dlhší čas uvažujem nad tým, že by som sa chcela starať alebo dať domov nejakému opustenému dieťaťu. Je to vôbec možné? Ďakujem Elena

Dobrý deň, na možnosť adopcie dieťaťa, ak žije žena sama, sa nás pýta stále viac ľudí. Odpovede na podobné otázky nájdete na www.navrat.sk. Uvediem preto len základné informácie. Podľa platnej legislatívy neexistuje prekážka, pre ktorú by individuálna osoba ne-

mohla prijať dieťa do osvojenia alebo pestúnskej starostlivosti, pokiaľ spiňa isté osobnostné /psychické, nielen zdravotné hľadisko/, rodičovské, rodinné, sociálne podmienky /dáva záruky pre zabezpečenie plnohodnotnej starostlivosti o zverené dieťa/ a prešla prípravou na náhradné rodičovstvo. Rozvod nemusí byť v zásade prekážkou pre posudzovanie vhodnosti pre náhradné rodičovstvo. Žiadateľ však musí spĺňať viaceré podmienky tak, aby vedel citovo zranenému dieťaťu poskytnúť bezpečné rodinné zázemie, stabilné

vzťahy /zvažuje sa aj príprava a vôľa iných členov rodiny/ a ďalšie špecifické potreby. Pri uvažovaní o prijatí dieťaťa samostatne žijúcou osobou je dobré zväziť možnosť pestúnskej starostlivosti, ktorá je na rozdiel od adopcie štátom podporovaná /a kontrolovaná zároveň/, čo môže matke umožniť ostať s dieťaťom nejaký čas doma a plne sa mu venovať, aby porozumelo, kde je doma /nie je napríklad vhodné dieťa v predškolskom veku umiestniť do škôlky/, ako budem zabezpečovať starostlivosť o dieťa sama? Ako budem hľadať pri-