



SPIS TREŚCI

NA DOBRY POCZĄTEK: TROCHĘ O MNIE	2
MIŁOŚĆ TO ZA MAŁO. ALE PANIKA TEŻ NIE POMOŻE.	3
PIERWSZE DNI. CZYLI DZIEŃ DOBRY, TU RZECZYWISTOŚĆ.....	4
CZY TO JESZCZE NORMA? JAK ODRÓŻNIĆ TRUDNE POCZĄTKI OD ZABURZEŃ?	5
A WY NADAL SIĘ NIE CIESZYCIE? CZYLI JAK NIE ZWARIOWAĆ OD CUDZYCH OCZEKIWAŃ I WŁASNYCH WYRZUTÓW.....	6
NIE WSZYSCY BĘDĄ KLASKAĆ. CZYLI O TYM, ŻE MOŻECIE POCZUĆ SIĘ BARDZO SAMI I TO NIE WASZA WINA.	7
WDZIĘCZNOŚCI BRAK. CZYLI CO, JEŚLI DZIECKO NIE PODZIĘKUJE WAM NIGDY?.....	8
DZIECKO TO NIE PROJEKT. CZYLI KIEDY PRZESTAJECIE SIĘ STARAĆ I ZACZYNACIE BYĆ OBECNI.	9
A JEŚLI SIĘ NIE UDA? O TYM, ŻE NIEKTÓRYCH RZECZY NIE DA SIĘ PRZESKOCZYĆ I CO WTEDY.....	10
MAMA, TATA, RODZICE BIOLOGICZNI. KTO TU RZĄDZI? CZYLI O TYM, ŻE W TEJ HISTORII NIE JESTEŚCIE JEDYNI.	10
SYSTEM, CZYLI TO NIE WASZA WINA, ŻE NIE DZIAŁA.	11
KIEDY TO WSZYSTKO WCHODZI WAM DO GŁOWY. I SERCA. I CIAŁA.	12
TO WASZE ŻYCIE. CZYLI JAK NIE PRZEPAŚĆ WE WŁASNYM DOMU.....	13
KIEDY DZIECKO ODCHODZI. A WY ZOSTAJECIE Z PUSTKĄ.....	14
KIEDY DZIECKO ZOSTAJE. A WY MUSICIE SIĘ NA TO ZGODZIĆ.	15
NIE WSZYSCY NADAJĄ SIĘ NA RODZICÓW ZASTĘPCZYCH. I TO W PORZĄDKU.....	15
ZAKOŃCZENIE.....	16

To nie będzie kolejna broszura o tym, jak piękna i szlachetna jest piecza zastępcza. Nie znajdziecie tu słodkich opowieści o cudownych przemianach, ani zapewnień, że wystarczy miłość, żeby wszystko się udało. Ten poradnik nie powstał dla statystyk ani na potrzeby sprawozdania z realizacji programu. Powstał **dla ludzi, którzy naprawdę żyją w rodzinach zastępczych**. Dla tych, którzy wpuścili do swojego życia dziecko po przejściach a razem z nim cały bagaż lęków, złości, zaburzonego przywiązania i testowania granic. Dla tych, którzy czasem mają dość, ale nie odpuszczają. Dla tych, którzy **chcieliby wiedzieć, co jest „normalne w nienormalnej sytuacji”** i gdzie kończy się trudność, a zaczyna poważny sygnał ostrzegawczy.

Dlaczego w takiej formie? Bo o pieczy zastępczej zbyt często mówi się językiem albo zbyt idealistycznym, albo zbyt technokratycznym. A przecież to doświadczenie, które ani nie mieści się w szkolnej tabelce, ani nie nadaje się na cukierkową kampanię społeczną. Potrzeba języka, który odda złożoność, frustrację i codzienne decyzje, podejmowane w emocjonalnym chaosie. **Potrzeba formy, która pozwoli mówić prawdę – bez upiększania, ale też bez pogardy**. Forma przewrotna, czasem złośliwa, czasem gorzka, ale zawsze uczciwa – bo tylko taka ma sens.

„Jaka piękna katastrofa” to nie przypadkowy tytuł. Wiele rzeczy w pieczy zastępczej wygląda właśnie tak: z zewnątrz – pięknie, z podziwem i wzruszeniem. W środku – chaos, zmęczenie, poczucie porażki, a czasem **rozpadające się relacje rodzinne, bo nikt nie uprzedził, że będzie aż tak trudno**. Ten poradnik nie obiecuje prostych rozwiązań. Nie powie Wam, że wszystko się ułoży, jeśli tylko zachowacie spokój i ustalicie jasne zasady.

Ale pomoże Wam zrozumieć, co się naprawdę dzieje, gdy przyjmujecie dziecko po traumie, jakie mechanizmy wchodzą w grę i dlaczego dobre intencje to często za mało.

Nie będziemy udawać, że istnieje jeden słuszny sposób prowadzenia rodziny zastępczej. Każda historia jest inna. Ale pewne rzeczy powtarzają się zaskakująco często – mimo że rzadko ktoś o nich mówi wprost. Dlatego zamiast opowieści o „pięknych gestach” będzie tu opowieść o tym, co może pójść nie tak. O błędach, złudzeniach, momentach załamania i trudnych decyzjach. Ale też o tym, co naprawdę pomaga – nie w teorii, tylko w codzienności.

Jeśli jesteście tu po to, żeby się upewnić, że **nie zwariowaliście**, że nie jesteście jedynymi osobami, które czasem żałują swojej decyzji, mają ochotę uciec z domu albo po prostu nie wiedzą, co robić – **to jesteście w dobrym miejscu**. Ten poradnik nie ocenia. Nie moralizuje. I nie udaje, że ma wszystkie odpowiedzi. Ale może dać Wam kilka punktów orientacyjnych. **Albo przynajmniej uśmiech przez zaciśnięte zęby.**

NA DOBRY POCZĄTEK: TROCHĘ O MNIE

Nie jestem wszytkowiedzącym ekspertem. Nie piszę tego poradnika z wysokości wykładu ani zza szyby instytucji. Piszę z miejsca, w którym stoją wszyscy, którzy próbują ogarnąć coś, czego ogarnąć się nie da – **dziecięcy los po przejściach**. Wiem, jak to jest chcieć dobrze, a nie wiedzieć, czy się nie pogarsza. Wiem, jak to jest czekać na zmianę – i nie doczekać się niczego poza własnym zmęczeniem.

Też miałam momenty, kiedy myślałam, że to wszystko mnie przerasta. Że nie dam rady. Że nie wiem, co jeszcze mogę zrobić. Że próbuję po swojemu, po ludzku, ale dziecko i tak mówi „nienawidzę cię” albo patrzy, jakby nic między nami nie było. **Zdarzało mi się płakać z bezsilności.** Przeklinać system. Przeklinać własne dobre chęci. I jednocześnie nie umieć się wycofać, bo już byłam w środku tej relacji. Już byłam „kimś ważnym”. Już nie dało się odsunąć.

Jestem **mamą adopcyjną dwunastoletniego chłopaka**, który wybrał własne życie. Bez mnie. Bez dramatów, bez klótni ale też bez tego, na co gdzieś po cichu liczyłam. **Zrobił swoje. A ja robię swoje dalej.** I choć nie zawsze jest to historia z happy endem, jest w niej wszystko, co najważniejsze: obecność, wybór, szacunek.

Jestem **ciocią zastępczą dwunastolatka**, który wrócił do mamy biologicznej. I wiem, co to znaczy cieszyć się i bać jednocześnie. **Trzymać kciuki i czuć pustkę.** I wiedzieć, że zrobiło się wszystko i że to „wszystko” nie daje gwarancji niczego.

Jestem **ciocią-panią Kasią dla kilkuset dzieciaków z pieczy instytucjonalnej**, które przyjeżdżają na moje obozy. Czasem tylko raz. Czasem co roku. Czasem uciekają z zajęć. Czasem przytulają się z rozpędu. **Zawsze zostawiają ślad.**

Zawodowo jestem **psychotraumatologiem, pedagogiem specjalnym, diagnostą**. Pracuję z dziećmi, z rodzinami, z systemem. Wiem, jak wyglądają procedury. I wiem, jak bardzo potrafią **nie mieć znaczenia**, kiedy dziecko przestaje jeść. Albo zaczyna krzyczeć. Albo patrzy na Was tak, że macie wrażenie, że widzi coś, czego nikt nie widzi.

Ten poradnik napisałam, bo **brakuje mi takich rozmów** – prostych, konkretnych, prawdziwych. **Bez idealizowania. Bez osądzania. Bez etykiet.** Dla ludzi, którzy czasem już nie wiedzą, czy są jeszcze dobrzy, czy tylko zmęczeni. I chcą się upewnić, że nie są w tym sami.

MIŁOŚĆ TO ZA MAŁO. ALE PANIKA TEŻ NIE POMOŻE.

Zanim przyjmiecie dziecko do swojej rodziny, ktoś prawdopodobnie zapyta Was: „Czy jesteście na to gotowi?” To pytanie brzmi poważnie, mądrze, odpowiedzialnie ale w praktyce **nie znaczy nic**. Bo gotowość w pieczy zastępczej to nie stan, do którego można dojść, odhaczyć i spać spokojnie. To raczej proces – **nieustanne przedstawianie się, uczenie, sprawdzanie, jak bardzo teoria rozjeżdża się z rzeczywistością**. A mimo to: warto się przygotować. Bardziej niż do jakiegokolwiek innej roli w życiu. Bo nie wystarczy mieć dobre serce, wygodne mieszkanie i zapas cierpliwości. **Potrzebujecie też czegoś znacznie mniej romantycznego: wiedzy**. Twardej, konkretnej, często trudnej do przyjęcia. Wiedzy o tym, czym jest trauma wczesnodziecięca. Jak objawia się zaburzenie więzi. **Dlaczego dziecko, które się boi bliskości, może przez miesiące próbować Was odrzucić, a jednocześnie rozpaczliwie się Was trzymać**. Jak wygląda odreagowanie w nowym domu. Co robić, gdy dziecko nie mówi, nie ufa, pluje, demoluje, okłamuje lub podlizuje się każdemu, kto się uśmiechnie. Jak wygląda mechanizm odtwarzania znanych schematów – nawet tych destrukcyjnych – tylko po to, by mieć choć trochę kontroli nad światem.

Przygotowanie to też urealnianie oczekiwań. W filmach o pieczy dziecko dostaje czystą pościel i domową zupę i nagle wszystko się zmienia. **W prawdziwym życiu dziecko może przez tydzień nie rozpakować walizki, a potem przez kolejne dwa miesiące testować, ile razy może Was okłamać, zanim wyrzucicie je z domu – jak poprzednio zrobili inni**. To nie znaczy, że nie warto. To znaczy, że trzeba wiedzieć, na co się piszecie.

Nie chodzi jednak o to, żeby się przestraszyć i cofnąć. Nie chodzi o to, żeby kończyć pięć kursów traumy rozwojowej, trzy szkolenia z FASD i dwa semestry neurobiologii, zanim zrobicie pierwszy krok. W drugą stronę można przedobrzyć – zaczytać się, nasłuchać, wyobrazić sobie tyle patologii, że każde dziecko zacznie wyglądać jak bomba zegarowa. A to też nie służy ani Wam, ani dziecku. Więc co właściwie znaczy dobre przygotowanie? **To znaczy wiedzieć wystarczająco dużo, by nie być zaskoczonym tym, co typowe. Ale też wystarczająco mało, by mieć otwartość na konkretne dziecko, które do Was trafi z jego historią, temperamentem, poziomem wrażliwości i sposobami przetrwania**. W praktyce warto nauczyć się (lub przynajmniej osłuchać z pojęciami i mechanizmami):

- czym różni się trauma rozwojowa od pojedynczego, jednorazowego urazu,
- czym są style przywiązania, zwłaszcza przywiązanie lękowe i zdeorganizowane,
- jak wygląda proces budowania relacji z dzieckiem, które testuje Was na każdej możliwej płaszczyźnie,
- jak rozpoznawać i regulować emocje dziecka i własne,
- czym różni się zachowanie trudne od zaburzenia i kiedy nie karać, tylko szukać źródła,
- jak reagować na regres, czyli cofnięcie się dziecka w rozwoju (np. moczenie, zachowania „niemowlęce”),
- jak wspierać dziecko z podejrzeniem FASD, ADHD, zaburzeń opozycyjno-buntowniczych (często nierozpoznanych),
- czym są mechanizmy obronne: idealizacja, dewaluacja, manipulacja i **dlaczego nie są wymierzone przeciwko Wam, tylko w obronie dziecka**.

I jeszcze jedno: warto nauczyć się mówić o tym, co trudne – **z mężem, partnerką, koordynatorem, babcią, szkołą**. Piecza to praca zespołowa, nawet jeśli jesteście „rodziną jednoosobową”. Ale jest coś jeszcze, równie ważnego jak cała ta wiedza. Coś, co często wylatuje z głowy przy pierwszym telefonie z pytaniem, czy możecie przyjąć dziecko „choćby na chwilę”. **Trzeba nauczyć się dbać o siebie**. I to nie tylko w sensie „idziemy do kina, żeby się odstresować”. Chodzi o głębsze pytania: **Ile jesteście w stanie unieść? Co Was spala? Kiedy musicie odpuścić, a kiedy walczyć? Jakie wsparcie macie a jakie chcielibyście mieć?** W pieczy bardzo łatwo zatracić siebie, zagłuszyć zmęczenie, bagatelizować sygnały ostrzegawcze. Łatwo pomyśleć, że Wasze samopoczucie się nie liczy, że liczy się tylko dobro dziecka. A to pułapka – i temat, do którego jeszcze wrócimy w osobnym rozdziale. Na razie zapamiętajcie jedno: **nie da się budować bezpiecznej relacji z dzieckiem, jeśli sami toniemy w chaosie emocjonalnym**. Nie da się być w pełni gotowym na to, co się wydarzy. Ale można zbudować coś w rodzaju **psychicznego plecaka ratunkowego**. Z wiedzą, z refleksją, z numerem telefonu do kogoś mądrzejszego, z miejscem na błąd. Bo błędy będą. I to też jest część przygotowania – **uznać, że to nie katastrofa. Tylko życie**.

PIERWSZE DNI. CZYLI DZIEŃ DOBRY, TU RZECZYWISTOŚĆ.

Wreszcie nadszedł ten moment. Pokój przygotowany, ubrania wyprane, szczoteczka do zębów stoi na półce. Może kupiliście ulubione płatki albo misia. Może rozmawialiście z sąsiadami, żeby nie hałasowali, bo „będzie nowe dziecko”. Wszystko gotowe. **Jesteście gotowi.** Ale dziecko... nie wygląda na szczęśliwe. Nie rozgląda się z zachwytem. Nie rzuca się Wam na szyję. Może milczy. Może zadaje dziwne pytania. Może próbuje przejąć kontrolę nad sytuacją od pierwszych minut, a może przeciwnie – nie robi nic.

To jest moment, w którym **zderzają się dwa światy: Wasze wyobrażenia i jego rzeczywistość.** Wy przez tygodnie się przygotowywaliście, rozmawialiście, planowaliście. **Dla dziecka to może być kolejny etap przetrwania.** Może właśnie zostało wyrwane z dobrze znanego piekła i wrzucone w nieznany raj, który wcale nie wygląda bezpiecznie. Może było już w kilku takich domach. Może usłyszało: „*U tych państwa zostajesz na chwilę*” – i nic więcej. Albo wręcz przeciwnie: może obiecano mu, że teraz będzie cudownie, że „*ci ludzie są naprawdę fajni*”. A ono wie, że żadna z tych wersji nie musi się sprawdzić.

Wielu rodziców zastępczych wspomina pierwsze dni jako coś, co ich zupełnie zaskoczyło – **mimo przygotowania, mimo szkoleń, mimo dobrych intencji.** I nie chodzi o dramaty. Często to są drobiazgi, które uderzają jak cegła. Dziecko nie wie, jak korzystać z łazienki. Nie śpi w swoim łóżku. Zamyka jedzenie w kieszeniach. Nie zdejmuje butów. Albo odwrotnie – jest zbyt grzeczne, zbyt ciche, zbyt zgodne. Uśmiecha się uprzejmie, nie zadaje pytań. A Wy macie dziwne wrażenie, że jesteście w teatrze.

Prawdziwe emocje – zarówno Wasze, jak i dziecka – zwykle przychodzą później. Na początku często włącza się tryb przetrwania. U dorosłych objawia się to nadaktywnością, nadmierną troską, chęcią zrobienia wszystkiego idealnie. U dziecka – zamrożeniem, nadmiernym dostosowaniem lub ostrożnym testowaniem. Jeśli macie wrażenie, że przez pierwsze dni chodzicie po sobie na palcach – to prawdopodobnie tak właśnie jest. **I nie ma w tym nic złego.** Ale mogą też zacząć się pierwsze pęknięcia. Dziecko „*wypróbowuje*” nowe zasady. Zaczyna się opór przy kąpeli. Albo podkrada jedzenie. Albo kłamie – bez powodu, w zupełnie absurdalnych sprawach. Zamiast wdzięczności – nieufność. Zamiast otwartości – wycofanie lub prowokacja. **To nie znaczy, że robicie coś złe. To znaczy, że dziecko jest w stanie gotowości do ucieczki.** I nie chodzi tylko o dosłowną ucieczkę z domu – choć i te się zdarzają. Chodzi o ucieczkę emocjonalną. O dystans. O sprawdzanie: **czy naprawdę jesteście „na zawsze”, czy wystarczy jedno moje zachowanie, żebyście zmienili ton, stracili cierpliwość, uznali, że to się nie uda.**

Co może pójść nie tak w tych pierwszych dniach? **Praktycznie wszystko.** Możecie zbyt szybko próbować „zbudować więź”. Możecie zinterpretować obojętność jako niechęć. Możecie zbyt mocno naciskać na zasady – albo przeciwnie: pozwolić na zbyt wiele, żeby „nie zrazić dziecka”. Możecie poczuć rozczarowanie sobą, partnerem, instytucją, dzieckiem. **I to jest normalne. To jest właśnie ta piękna katastrofa, o której mówimy.** Moment, w którym emocje – po obu stronach – są kompletnie niesynchronizowane. Moment, w którym każde Wasze „*chcę pomóc*” może zostać odczytane jako „*znowu ktoś chce mnie zmieniać*”. Moment, w którym zaczynacie poznawać się naprawdę – **i wcale nie jest różowo.**

Dlatego warto przygotować się nie tylko na „*miłe przyjęcie*”, ale też na... **nic.** Na ciszę. Na mur. Na bunt. Na niedopasowanie. Na potrzebę oddzielenia przestrzeni. Na to, że dziecko może nie rozpakować walizki przez tydzień. Albo że zażąda kontaktu z biologiczną mamą dokładnie pięć minut po tym, jak włożycie całe serce w kolację. **To nie znaczy, że Was odrzuca.** To znaczy, że buduje swój własny sposób przetrwania bo nie zna jeszcze Waszych zamiarów. Co wtedy robić? **Działać jak latarnia:** świecić równo, bez względu na to, czy ktoś akurat patrzy. Trzymać zasady – nie sztywno, ale przewidywalnie. Utrzymać rytm dnia. Być blisko ale bez ciśnienia na czułość. Obserwować, ale nie kontrolować. Nie próbować „*przyspieszyć procesu*”. **Dziecko samo zdecyduje, kiedy sprawdzi, czy jesteście warci jego zaufania.**

I ostatnia rzecz: **nie traktujcie tych pierwszych dni jak egzaminu.** Bo jeśli potraktujecie, to każde „*nie*” dziecka będzie jak cios. To nie egzamin. To początek relacji. **I jak każdy początek – może być niepewny, kulawy, pełen nieporozumień.** Ale to właśnie z tych nieporozumień buduje się później coś trwałego – jeśli tylko przetrwacie pierwszy etap rozczarowania, złości i poczucia, że „*miało być inaczej*”.

CZY TO JESZCZE NORMA? JAK ODRÓŻNIĆ TRUDNE POCZĄTKI OD ZABURZEŃ?

Pierwsze tygodnie (a czasem miesiące) przypominają **emocjonalny rollercoaster**. Nic nie jest stabilne, nic nie jest oczywiste. Dziecko potrafi w jednym momencie tulić się z całych sił, a w następnym rzucać przedmiotami i krzyczeć, że Was nienawidzi. Albo przez cały tydzień nic nie mówi, po czym nagle ucieka ze szkoły. Albo z pozoru funkcjonuje świetnie ale po cichu okłamuje, kradnie drobne rzeczy, podburza inne dzieci. I wtedy pojawia się jedno z najczęstszych pytań: **czy to jeszcze „normalne”? Czy to wciąż mieści się w ramach adaptacji? A może to już coś więcej?**

Odpowiedź nie jest prosta bo w pieczy zastępczej normy przesuwają się bardzo szybko i bardzo daleko. To, co u dziecka wychowywanego w rodzinie od niemowlęctwa wzbudziłoby natychmiastowe zaniepokojenie, tutaj często traktujemy jako „typowe”, „zrozumiałe w tych okolicznościach” albo „trzeba dać czas”. I rzeczywiście – wiele rzeczy **naprawdę mieści się w ramach przewidywalnej adaptacji**: lęk, wycofanie, złość, testowanie granic, regres (np. moczenie nocne), nadmierna czujność, obojętność emocjonalna, impulsywność. Ale są też zachowania, których **nie powinniście ignorować ani bagatelizować**. Nie dlatego, że świadczą o „złym dziecku”, ale dlatego, że **wymagają świadomej reakcji dorosłych** dla dobra dziecka i Waszego wspólnego bezpieczeństwa.

Warto przyjąć prostą zasadę: to, że coś mieści się w „normie pieczy”, nie znaczy, że trzeba to znosić w milczeniu. **Zrozumienie kontekstu nie oznacza przyzwolenia na wszystko**. To znaczy: *widzę, dlaczego się tak zachowujesz i dlatego szukam sposobu, jak Ci pomóc, zamiast tylko karać*. Ale też: *nie pozwolę, by to zachowanie raniło innych domowników*. Bo to **nie jest tylko „ciężki okres”**. To jest wspólne życie, które wymaga granic.

Co mieści się w typowej adaptacji (choć bywa trudne)?

- **Wycofanie emocjonalne**, brak kontaktu wzrokowego, milczenie.
- **Nadmierne przymilanie się** – „zbyt grzeczne” zachowanie, które jest formą zamaskowanego lęku.
- **Kłamstwa** – często mechaniczne, nielogiczne, powtarzające się.
- **Zgubione rzeczy**, drobne kradzieże (szczególnie jedzenia, ubrań, „przydasiów”).
- **Napady złości, przekleństwa, tupanie, trzaskanie drzwiami**.
- **Zaburzenia snu, nocne wędrówki po domu, moczenie nocne**.
- **Testowanie**: „co zrobisz, jak coś zniszczę?”, „czy naprawdę mnie nie oddadzą?”

To wszystko – choć uciążliwe – może być formą komunikatu: *boję się, nie wierzę, że to miejsce jest bezpieczne*. **Dziecko nie ma słów, żeby to powiedzieć, więc mówi ciałem, zachowaniem, buntem**.

Kiedy to już nie jest „trudny początek” tylko sygnał, że potrzebna jest pomoc z zewnątrz?

- **Przemoc fizyczna wobec domowników** (uderzenia, kopanie, duszenie), powtarzająca się i eskalująca.
- **Autoagresja** (np. uderzanie głową w ścianę, cięcie się, rzucanie się z wysokości).
- **Zachowania seksualizowane** – przekraczające granice, nieadekwatne do wieku.
- **Próby ucieczek**, również w sposób zagrażający zdrowiu i życiu.
- **Zanik więzi** – dziecko nie reaguje emocjonalnie na nikogo i nic, jakby było „zamrożone”.
- **Sabotowanie codzienności** w sposób systemowy i długotrwały (np. odmawianie jedzenia, odmowa wyjścia z domu, niszczenie sprzętów, uporczywe łamanie wszystkich zasad).

To są sygnały, że **dziecko nie poradzi sobie bez profesjonalnego wsparcia** a Wasz dom **nie powinien być miejscem terapeutycznym z założenia**. Rodzina zastępcza to **nie zamknięty oddział psychiatryczny**, a Wy nie jesteście psychoterapeutami. To, że przyjmujecie dziecko z trudną przeszłością, nie oznacza, że **musicie udźwignąć każdą sytuację**.

Gdzie szukać pomocy, zanim będzie za późno?

- **U koordynatora pieczy**, nie tylko jako „sprawozdawcy”, ale też człowieka, który ma Wam pomóc zorganizować wsparcie (i którego **obowiązkiem** jest działać).
- **U psychologa dziecięcego**, który zna się na traumie rozwojowej bo nie każdy psycholog rozumie kontekst pieczy.
- **W poradni zdrowia psychicznego** jeśli pojawiają się objawy wymagające diagnostyki psychiatrycznej.
- **W grupach wsparcia dla rodzin zastępczych** bo nikt nie zrozumie Was tak jak inni, którzy przez to przeszli.
- **W sobie** żeby umieć powiedzieć: „*nie dam rady samodzielnie, to nie moja wina, to nie znaczy, że się nie nadajemy*”.

Normą w pieczy jest trudność. Ale normą nie powinno być osamotnienie. Ani przemoc. Ani życie na granicy własnej wytrzymałości. To nie wstyd szukać pomocy. Wstydem byłoby udawać, że wszystko jest w porządku – kiedy dziecko cierpi, a Wy pękacie w środku.

Zanim jednak zaczniecie przeczesywać Internet w poszukiwaniu listy objawów zaburzeń opozycyjno-buntowniczych, FASD, borderline czy wczesnych oznak psychopatii – **zatrzymajcie się. Potrzeba czasu.** Adaptacja w rodzinie zastępczej to nie kwestia dni ani tygodni. **Dla niektórych dzieci to miesiące, a nawet lata**, zanim zaczną funkcjonować względnie stabilnie. **Obserwujcie, ale nie diagnozujcie z poziomu lęku.** Nie każde kłamstwo to manipulacja, nie każde trzaskanie drzwiami to zapowiedź przyszłej agresji, nie każda obojętność to zaburzenie przywiązania. To może być po prostu **strach. Lub sposób na przetrwanie.** I choć nie możecie go zlekceważyć, **nie musicie też wszystkiego rozstrzygać od razu.** Czasem potrzebne jest nie tyle działanie, co **wspólne wytrzymanie chaosu** przy jednoczesnym zachowaniu granic i czujności. I właśnie **w tym wyważeniu najtrudniej być samemu.** Pomoc nie musi przyjść dopiero wtedy, gdy sytuacja wymknie się spod kontroli. **Może przyjść wcześniej** – po to, żeby pomóc zrozumieć, co jest tylko etapem, a co już sygnałem, że dziecko (i Wy) potrzebujecie realnego wsparcia.

Adaptacja to proces. **Zawsze.** Może trwać tydzień, miesiąc, rok ale nigdy nie dzieje się z dnia na dzień. U jednych dzieci przebiega falami – trochę lepiej, potem kryzys, potem znów poprawa. U innych długo nic się nie zmienia, aż nagle pojawia się impuls, który coś odblokowuje. **To nie jest liniowy marsz do sukcesu.** To bardziej przypomina taniec po ciemku – krok w przód, krok w bok, czasem potknięcie. I choć trudno to przyjąć, **nie da się przyspieszyć tego procesu.** Nie pomoże większa ilość czułości, wyższe wymagania, ani mądrzejsze zasady. **Pomaga tylko czas.** I obecność. I cierpliwa gotowość, żeby być obok – nawet wtedy, gdy wydaje się, że nic się nie zmienia. Bo zmienia się. Tylko w tempie dziecka, nie Waszym.

A WY NADAL SIĘ NIE CIESZYCIE? CZYLI JAK NIE ZWARIOWAĆ OD CUDZYCH OCZEKIWAŃ I WŁASNYCH WYRZUTÓW.

Nikt tego głośno nie mówi, ale **atmosfera wokół rodzicielstwa zastępczego bywa... duszna.** Oczekuje się od Was wielkoduszości, cierpliwości, wdzięczności za możliwość niesienia pomocy. Ludzie lubią Was stawiać na piedestale. Gratulują odwagi, serca, misji. Czasem nawet mówią „*jesteście bohaterami*”, zanim poznają Wasze imiona. I może przez chwilę to buduje, może daje siłę, może przez pięć minut czujecie, że to wszystko ma sens.

A potem wracacie do domu. I macie dziecko, które przez pół nocy rzuca rzeczami. Albo nie odzywa się do Was od trzech dni. Albo w przedszkolu uderza inne dzieci, a Wy tłumaczycie się już drugiemu nauczycielowi w tym tygodniu. A potem wraca teściowa, sąsiadka albo koleżanka z pracy z pytaniem: „*No i jak? Pewnie się bardzo cieszyacie?*” I macie ochotę odpowiedzieć: „*Nie. Wcale się nie cieszymy. Jest nam ciężko, czujemy się beznadziejnie i nie wiemy, czy damy radę.*” Ale nie mówicie tego. Bo nie wypada. Bo boicie się oceny. Bo jak raz się przyznać, że coś Was przerasta, to zaraz zaczną patrzeć: „*A nie mówiłam, że to był zły pomysł?*”

A może najgorsze są wcale nie cudze komentarze, tylko **Wasz własny głos w głowie.** Ten, który mówi: „*Musisz być silny. Musisz być stabilna. Musicie wszystko ogarnąć, bo dziecko już tyle przeszło – nie możecie go teraz zawieść.*”

Tylko że czasem naprawdę **nie macie już z czego tego „ogarnięcia” wyciągać. Macie prawo mieć dość. Macie prawo nie chcieć wstać z łóżka. Macie prawo myśleć, że to był błąd.** To nie czyni Was złymi ludźmi. To czyni Was ludźmi. Konkretnie – **ludźmi w bardzo trudnej, wymagającej roli.**

Zbyt wysokie wymagania wobec siebie to podstępny przeciwnik. Bo z jednej strony robicie wszystko, żeby było dobrze, a z drugiej strony wciąż macie wrażenie, że **nie robicie wystarczająco.** Dziecko nadal ma ataki złości? Pewnie nie jesteście dość cierpliwi. Nie chce się przytulać? Może jesteście zbyt chłodni. Ucieka do pokoju? Pewnie nie dajecie mu poczucia bezpieczeństwa. **Zamiast widzieć złożoność sytuacji, zaczynacie rozliczać siebie z każdego objawu trudności** – jakbyście mogli naprawić całą przeszłość jednym dobrym obiadem i ciepłym tonem głosu. Do tego dochodzi społeczna narracja: „Skoro się zdecydowaliście, to teraz nie narzekajcie.” Otóż możecie. **Możecie narzekać, mieć wątpliwości, czuć frustrację i potrzebować przerwy.** Nie jesteście instytucją. Jesteście ludźmi. A człowiek, który **nie daje sobie prawa do słabości, wcześniej czy później pęknie.**

Zwątpienie **nie jest oznaką porażki.** Jest naturalnym etapem w sytuacji, w której dajecie bardzo dużo, a nie widzicie efektu. Niechęć też się zdarza – do dziecka, do systemu, do siebie. **Pojawia się, gdy zmęczenie przestaje być chwilowe, a staje się codziennością.** Nie musicie się jej od razu wstydzić. Ale dobrze, jeśli ją zauważycie. Nazwiecie. Nie zamieciecie pod dywan. Bo niechęć, której się nie wypowie, zaczyna rosnąć. **Przenosi się z dziecka na partnera. Z partnera na siebie. Z siebie na cały świat.**

To, co możecie zrobić, to po prostu **zatrzymać się i powiedzieć:** *Nie damy rady być najlepszą wersją siebie codziennie. Ale postaramy się być wystarczająco dobrą wersją na dziś. Wystarczająco dobrą, by nie krzyczeć, kiedy chcecie krzyczeć.* By posłuchać, kiedy dziecko coś bredzi przez łzy. By zadzwonić do kogoś, zanim eksplodujecie. **Wystarczająco dobrą, by nie zrezygnować z siebie całkiem.**

Nie jesteście rodzicami idealnymi. **Nie musicie być.** System pieczy nie potrzebuje świętych. Potrzebuje ludzi, którzy potrafią powiedzieć: **Jest nam trudno. I nie chcemy być w tym sami.**

NIE WSZYSCY BĘDĄ KLASKAĆ. CZYLI O TYM, ŻE MOŻECIE POCZUĆ SIĘ BARDZO SAMI I TO NIE WASZA WINA.

W teorii wygląda to tak: zostajecie rodzicami zastępczymi, a świat dookoła bije Wam brawo. Rodzina dziękuje za Wasze serce, przyjaciele deklarują pomoc, sąsiedzi pytają, czy czegoś nie potrzeba. Organizator pieczy otacza Was profesjonalnym wsparciem, a sąd działa z troską i zrozumieniem. W praktyce... bywa różnie. I choć to nie jest reguła – warto wiedzieć, że tak może być. **Żeby się nie zdziwić. Żeby nie poczuć, że to z Wami jest coś nie tak, skoro zamiast wdzięczności spotykacie się z obojętnością, krytyką, a czasem wręcz dezaprobatą.**

Może się zdarzyć, że właśnie wtedy, kiedy najbardziej liczycie na bliskość, ktoś bliski się wycofuje. Rodzice, którzy „nie chcą mieć z tym nic wspólnego”. Teściowie, którzy otwarcie kwestionują Waszą decyzję („Po co Wam to było? Przecież macie swoje dzieci”). Siostra, która nagle unika kontaktu. Przyjaciół, który jeszcze niedawno był jak rodzina, a teraz nie zaprasza Was już na wspólne wyjazdy. Bo „to dziecko jest trudne”. Bo „psuje atmosferę”. Bo „to wszystko jakoś inaczej wyglądało w wyobrażeniach”.

Nie chodzi o złą wolę. Czasem to po prostu lęk. Niezrozumienie. Brak kompetencji emocjonalnych. Czasem poczucie zagrożenia bo nowa sytuacja zaburza stare układy, że nagle trzeba zająć się kimś, kto nie pasuje do dotychczasowej ramy rodzinnej. Ale cokolwiek za tym stoi – **dla Was to może być szok.** Bo oto, w chwili największego wysiłku i emocjonalnego zamętu, **zostajecie sami.** A przecież miało być inaczej.

Może się też zdarzyć, że ludzie z zewnątrz – znajomi, sąsiedzi, nauczyciele – zachowują się dziwnie. Czasem z ciekawością graniczącą z wścibstwem („A czemu akurat to dziecko? A co z jego rodziną? A jak długo będzie u Was?”), a czasem z niechęcią ukrytą za pozorną troską („No, nie wiem, czy to takie dobre dla Waszych własnych dzieci...”). Pojawia się dystans. Niezręczność. Plotki. I nagle Wasze dziecko – to, które miało w końcu doświadczyć normalności – **znowu czuje się inne. Wy też.**

A co z instytucjami, które miały Was wspierać? Organizator pieczy może okazać się kompetentny, uważny, zaangażowany. Ale może też zniknąć po podpisaniu papierów. Koordynator może być świetnym człowiekiem albo osobą, która działa z automatu, bez refleksji i bez realnego kontaktu. Możecie przez trzy tygodnie prosić o psychologa, a potem usłyszeć, że „*trzeba poczekać, bo nie ma podpisanej umowy*”. Albo zgłosicie, że dziecko się okalecza i usłyszycie, że „*w poprzedniej rodzinie też tak było, trzeba być twardym*”.

A sąd? Sąd może wszystko. Może wydawać decyzje, które są spójne, oparte na dobru dziecka, jasne i przewidywalne. Ale może też postanowić, że dziecko, które przez rok budowało z Wami więź, wraca do rodziny biologicznej „*na próbę*”, bez przygotowania, bez wsparcia, bo „*tak trzeba*”. Może zignorować Wasze pismo, nie przestać opinii biegłego, odroczyć sprawę o pół roku – mimo że dziecko nie śpi po nocach, bo nie wie, gdzie spędzi święta. **Może się okazać, że macie więcej empatii niż cały system razem wzięty.**

Ale – i to trzeba powiedzieć wyraźnie – **nie wszyscy są tacy**. Zdarzają się świetni koordynatorzy. Zdarzają się sądy, które słuchają, wnikają, rozumieją. Zdarzają się nauczyciele, którzy sami dzwonią, żeby zapytać, jak wesprzeć dziecko. Sąsiadki, które pieką ciasto. Przyjaciele, którzy nie znikają, tylko mówią: „*Nie wiem, jak Ci pomóc, ale jestem*.” **Tak, tacy ludzie istnieją. Ale nie macie gwarancji, że trafią się akurat Wam.**

Dlatego warto zbudować **swój własny system wsparcia – świadomie**. Zastanowić się, do kogo możecie zadzwonić o 22:00, gdy dziecko ucieknie z domu. Kto Was nie oceni, kiedy powiecie: „*Nie znoszę go dzisiaj, nie dam rady*.” Gdzie znajdziecie terapeutę, który rozumie, czym się różni piecza zastępcza od zwykłego rodzicielstwa. Kogo zaprosicie do życia Waszej rodziny na serio – nie tylko wtedy, gdy wszystko działa.

Bo czasem największym odkryciem w pieczy jest nie to, że dziecko ma trudną historię. **Tylko to, że Wasze otoczenie nie jest gotowe na tę historię razem z Wami.** I wtedy trzeba zadbać o siebie po raz kolejny. **Nie dlatego, że jesteście samowystarczalni.** Tylko dlatego, że **nie możecie ryzykować, że zostanieie z tym wszystkim sami.**

WDZIĘCZNOŚCI BRAK. CZYLI CO, JEŚLI DZIECKO NIE PODZIĘKUJE WAM NIGDY?

Zrobiliście wszystko jak trzeba. Przeszliście szkolenia. Przygotowaliście pokój, zakupy, plan dnia. Powitaliście dziecko z otwartymi ramionami i miękkim głosem. Przez tygodnie uginacie się pod ciężarem własnych emocji i jego trudnych reakcji. Trzymacie granice, nie tracicie panowania nad sobą, staracie się zrozumieć. I czasem – wieczorami, w ukryciu – zadajecie sobie pytanie, którego nie wypada głośno zadać: **dla czego ono tego nie docenia?**

Bo **nie docenia**. Przynajmniej nie tak, jak byście tego chcieli. Nie mówi „*dziękuję*”. Nie przytula się. Nie mówi „*dobranoc*”, nie patrzy w oczy, nie daje znaku, że choć trochę mu zależy. Czasem wręcz mówi rzeczy okrutne: „*nienawidzę cię*”, „*chcę wrócić do mamy*”, „*jesteś dla mnie nikim*”. A w Was gotuje się wszystko bo przecież robicie coś ważnego. Bo się staracie. Bo Wam nikt nie pomagał, a jednak potraficie dać z siebie tyle. **Bo macie prawo oczekiwać choćby odrobiny uznania. Macie prawo tego potrzebować. Macie prawo czuć się zawiedzeni. Macie prawo myśleć: to niesprawiedliwe.** Bo to naprawdę bywa niesprawiedliwe. Dajecie dziecku dom, a ono traktuje Was jak personel tymczasowego ośrodka. Dajecie stabilność, a ono próbuje Wami manipulować. Dajecie cierpliwość, a ono testuje Was, jakbyście mieli je oddać po pierwszym błędzie. **I to boli. Bardzo.**

Ale to nie znaczy, że coś poszło nie tak. **To znaczy, że właśnie jesteście w środku tego, na co naprawdę się zgodziliście:** w środku procesu odbudowy zaufania u człowieka, który całe życie uczył się, że zaufanie boli. Dziecko w pieczy często nie dziękuje **nie dlatego, że jest niewdzięczne.** Tylko dlatego, że nie wie, jak to zrobić i że w ogóle wolno mu coś takiego czuć. Bo „*dziękuję*” to jedno z najbardziej odśtaniających słów. „*Dziękuję*” oznacza: **zaufałem Ci na tyle, żeby przyjąć pomoc.** A to w jego świecie równa się: dałem Ci przewagę. Ujawniłem się. Mogę stracić jeszcze więcej.

Dziecko nie powie Wam „*dziękuję*”, bo jeszcze **nie wierzy, że jesteście na zawsze.** Bo może boi się, że jak tylko Was polubi, to zostanie przeniesione. Albo że w jego historii dziękowanie wiązało się z utratą czegoś cennego, np. z fałszywym poczuciem winy, że nie było wdzięczne „*tamtym*”, którzy robili mu krzywdę. Wiele dzieci po traumie **nie odróżnia wdzięczności od podporządkowania.** A wielu dorosłych **nie odróżnia buntu od braku miłości.**

Co więcej – Wasze potrzeby i Wasze zranienia też mają głos. Możecie pragnąć uznania, bo całe życie nie byliście doceniani. Możecie potrzebować potwierdzenia, że nie popełniliście błędu. Możecie oczekiwać symbolicznego zadośćuczynienia, że ktoś wreszcie dostrzeże Wasz wysiłek. **To wszystko jest zrozumiałe.** Ale dziecko w pieczy **nie ma obowiązku Wam tego dać.** Bo jego zadaniem **nie jest uzdrawianie Was.** Waszym – jest **uzdrawianie warunków do tego, żeby ono może kiedyś powiedziało Wam, że jesteście ważni.**

Może nigdy nie usłyszycie „dziękuję”. Może nigdy nie przytuli Was bez powodu. Może w dorosłym życiu zerwie kontakt. Ale może też – po latach – zadzwoni. Albo opowie komuś: **była taka jedna osoba, która się nie poddała.** I może nie padną wielkie słowa. Ale zmieniliście czyjś bieg. **I to wystarczy.** Wdzięczność nie zawsze przychodzi w słowach. Czasem przychodzi w tym, że dziecko w końcu nie kłamie. Albo samo się ubierze. Albo nie rozwali drzwi, tylko zamknie je z hukiem. **Czasem „dziękuję” to po prostu: jestem w stanie znieść tę bliskość, bo nie boję się już tak bardzo. Nie róbcie tego dla wdzięczności. Róbcie to, bo tak wybieracie. Bo wierzycie, że nawet jeśli nie zostaniecie docenieni – to zostaniecie zapamiętani.** I to nie musi być piękne. **Wystarczy, że będzie prawdziwe.**

DZIECKO TO NIE PROJEKT. CZYLI KIEDY PRZESTAJECIE SIĘ STARAĆ I ZACZYNACIE BYĆ OBECNI.

Na początku **wszyscy się starają.** **Wy** – żeby zrobić dobre pierwsze wrażenie, żeby dać dziecku to, czego nie miało, żeby pokazać, że teraz już jest bezpieczne. **Dziecko** – żeby przetrwać. Żeby zrozumieć nowe zasady. Żeby nie zawieść. Albo przeciwnie – żeby sprawdzić, czy znowu zostanie odrzucone. Ale w tle, niepostrzeżenie, wkrada się coś jeszcze: **projekt.**

Może nawet nie zdajecie sobie z tego sprawy. To może być **lista celów:** „żeby nadrobiło w szkole”, „żeby przestało krzyczeć”, „żeby mówiło prawdę”, „żeby zaczęło ufać”. Może to są **niepisane oczekiwania:** że relacja zacznie się poprawiać po dwóch miesiącach, że wystarczy stabilny dom i dziecko się „ogarnie”. Może macie w głowie **obraz „udanego przypadku”** i porównujecie się do niego, nawet jeśli nikt tego nie mówi na głos. I zaczynacie robić wszystko, **żeby się udało. Planujecie, organizujecie, reagujecie podręcznikowo.** Jesteście zawsze krok przed. Chcecie przechrzcić rozpacz, zanim się rozleje. W końcu to nie Wasze biologiczne dziecko – **musicie udowodnić, że się nadajecie. I że ono też.** Chcecie, żeby świat zobaczył, że to miało sens.

Tylko że **dziecko to nie projekt. Nie będzie się rozwijać liniowo.** Nie wpisze się w Wasze tempo. **Nie da się „naprawić” jak zepsutej zabawki.** Nie wejdzie w rolę wdzięcznego odbiorcy. I w pewnym momencie Wasze starania zaczną odbijać się od ściany. Im bardziej będziecie planować, tym częściej coś się rozsypie. Im bardziej będziecie oczekiwać postępu, tym mocniej odczujecie regres. Bo dziecko widzi, że chodzi o efekt. A ono **nie jest efektem. Ono jest osobą.**

W tym miejscu pojawia się **moment kluczowy:** albo dalej inwestujecie energię w to, żeby było „jak trzeba”, albo zaczynacie być **naprawdę obecni.** To może oznaczać **odpuszczenie planu.** Pożegnanie się z wizją, że wszystko wróci do normy. Uznanie, że nie zrealizujecie programu „odzyskaj dzieciństwo w 30 dni”. Zaczynacie widzieć dziecko **nie jako zadanie, ale jako osobę z własnym tempem, oporem, opowieścią.** Nie jako materiał do resocjalizacji, tylko jako człowieka z historią, której **nie da się skasować,** tylko ewentualnie **przenosić kawałek po kawałku – z lęku w kontakt.** To jest trudne. Bo **bycie obecnym nie daje natychmiastowych efektów.** Nie przynosi lajków ani punktów w ocenie. Nie robi wrażenia na sądzie. **Ale to ten moment, w którym zaczyna się prawdziwa relacja.**

Być może dopiero wtedy – kiedy przestaniecie **naprawiać** – dziecko poczuje, że już **nie musi być cały czas w trybie walki.** Że **nie musicie go zmieniać, żeby je kochać.** Że może się odsonić bez ryzyka, że rozczaruje Wasze oczekiwania. **Nie chodzi o bierność.** Nie chodzi o to, żeby nic nie robić. Chodzi o **zmianę punktu ciężkości:** z kontrolowania na towarzyszenie, z planowania na odpowiadanie, z wymuszania na słuchanie. **Dziecko nie potrzebuje być lepsze. Potrzebuje być bezpieczne.** A to są dwie zupełnie inne drogi.

To nie będzie łatwe. Bo świat wokół będzie pytał o postępy. „*I jak, lepiej się zachowuje? Nadal się moczy? Dalej pluje? Uczy się lepiej?*” A Wy będziecie mieli ochotę odpowiedzieć: **Nie wiem. Ale dzisiaj zjadł obiad przy stole. Bez patrzenia w podłogę. I to jest wystarczająco.**

A JEŚLI SIĘ NIE UDA? O TYM, ŻE NIEKTÓRYCH RZECZY NIE DA SIĘ PRZESKOCZYĆ I CO WTEDY.

Na początku wszyscy chcecie wierzyć, że miłość zmienia wszystko. Że wystarczy czas, cierpliwość, stabilność, a dziecko „nadrobi”. Że wyrówna szanse, dogoni rówieśników, odnajdzie się w klasie, zacznie regulować emocje, zbuduje relacje. Że może na razie się jąka, rzuca, krzyczy, nie rozumie – ale to minie. Bo przecież zna się takie historie. Bo przecież dzieci mają potencjał. Bo „*nigdy nie wiadomo*”. Ale czasem wiadomo.

Czasem przychodzi moment, w którym już nie da się udawać, że to tylko opóźnienie. Że „dziecko się rozwinie”. Że „wszystko przed nim”. Czasem widzicie wyraźnie: to nie kwestia zaniedbania, tylko trwałego uszkodzenia. Diagnoza FAS. Diagnoza niepełnosprawności intelektualnej. Złożone zaburzenia neurorozwojowe. Ciężka choroba psychiczna. Zaburzenia opozycyjno-buntownicze, które nie mijają z wiekiem, tylko się pogłębiają. Czasem dostajecie diagnozę w formie urzędowej decyzji. A czasem po prostu wiecie – czujecie, że ten punkt, który miał kiedyś nadejść, nie przychodzi. I że nie przyjdzie.

To bardzo trudny moment. Bo Wasza nadzieja zderza się z rzeczywistością. Wasz plan – z nieodwracalnością. Wasze zaangażowanie – z poczuciem, że może nie wystarczy. Można wtedy poczuć złość. Na dziecko. Na system. Na siebie. Na tych wszystkich, którzy mówili: „*Dajcie mu czas, będzie dobrze*”. Można też poczuć smutek. I żalobę. Po dziecku, którego nie ma – tym wyobrażonym. Po rodzinie, która miała być „*taka jak inne*”. Po przyszłości, która miała wyglądać inaczej.

I to wszystko – ta złość, ten smutek, ten zawód – są normalne. Nie oznaczają, że jesteście złymi rodzicami. **Oznaczają, że jesteście ludźmi, którzy włożyli serce w coś, co nie daje oczekiwanego zwrotu.** Że kochacie dziecko, ale nie możecie udawać, że nie widzicie, jak bardzo jego funkcjonowanie odstaje od innych. I że nie wszystko można nadrobić „dobrym środowiskiem”. Pytanie brzmi: co teraz?

Czasem odpowiedzią jest przeformułowanie celu. Nie będzie matury, ale może będzie samodzielność. Nie będzie więzi opartej na słowach, ale może będzie kontakt wzrokowy. Nie będzie wdzięczności, ale może będzie bezpieczeństwo. Czasem to oznacza zorganizowanie wsparcia specjalistycznego, przystosowanie otoczenia, zmianę oczekiwań. Czasem – to brutalne, ale prawdziwe – oznacza uznanie, że ta rodzina nie udźwignie tego dziecka. **Że potrzebna jest rodzina o innym profilu.** I to też – jeśli dojrzałe przemyślane – **nie jest porażką.** To jest decyzja dorosłego człowieka, który wie, że **miłość to za mało.**

Nie każde dziecko będzie w stanie „normalnie funkcjonować”. Nie każde będzie się uczyć, nawiązywać relacje, adaptować. Niektóre będą wymagać dożywotniego wsparcia, stałej opieki, specjalistycznego leczenia. I wtedy trzeba stanąć w prawdzie: **czy możecie to udźwignąć? Czy chcecie? Czy macie zasoby, system, siłę, zgodę w sobie?** To nie jest łatwe. Ale czasem to jedyny sposób, by naprawdę zatroszczyć się o dziecko – nie przez idealizowanie go, tylko przez uznanie jego ograniczeń. I Waszych.

MAMA, TATA, RODZICE BIOLOGICZNI. KTO TU RZĄDZI? CZYLI O TYM, ŻE W TEJ HISTORII NIE JESTEŚCIE JEDYNI.

Nieważne, jak bardzo się staracie. Nieważne, ile serca wkładacie, jak długo dziecko z wami mieszka, jak bardzo traktujecie je jak własne. **W tej relacji zawsze jest ktoś trzeci.** Ktoś, kto był wcześniej. Ktoś, kto może nie daje nic – albo daje za dużo. Ktoś, kto zniknął, ale nie do końca. Ktoś, kogo dziecko nazywa „mamą” lub „tatą”, nawet jeśli nie widziało ich od miesięcy. Ktoś, kto czasem wzbudza w was współczucie, czasem gniew, czasem złość, czasem... zazdrość.

Rodzina biologiczna. Albo – jak to często słyszycie od instytucji – „bio”. Skrót wygodny, techniczny, beznamiętny. Ale dziecko nie przeżywa jej technicznie. Dla dziecka to nie „bio”. To **jego mama.** Nawet jeśli piła w ciąży. Nawet jeśli nie chroniła. Nawet jeśli biła, zaniedbywała, zostawiła. To *mama*. I dziecko będzie o niej pamiętać. Będzie ją idealizować, nienawidzić, bronić, odtwarzać. Czasem wszystko naraz.

To właśnie ten moment, w którym wasza cierpliwość, obecność i miłość zderzają się z **lojalnością, której nie rozumiecie**. Lojalnością, która nie wynika z wdzięczności, tylko z korzeni. Dziecko może mówić: „moja mama była lepsza”, nawet jeśli mama zniknęła na tydzień. Może mówić: „chcę wrócić do taty”, choć tatuś był w więzieniu. Może wyć po każdej wideorozmowie. Albo godzinami milczeć po spotkaniu. A wy – zamiast współczucia – czujecie w środku złość. Bo przecież to wy jesteście tu teraz. To wam zawdzięcza stabilność, opiekę, dom. A ono tęskni za kimś, kto to wszystko zburzył.

Nie musicie się tego wstydzić. **To normalne, że was to boli**. Bo rodzina zastępcza nie polega na „zastąpieniu”. Polega na byciu obok. Na towarzyszeniu dziecku w jego wewnętrznym rozdarcu. Na tym, że kochacie dziecko, które kocha kogoś innego. I nie możecie mu tego zabronić. Nawet jeśli wiecie, że to uczucie rani.

Bywa też inaczej. Mama biologiczna dzwoni codziennie. Wysyła wiadomości, zdjęcia, listy. Czasem z miłością, czasem z pretensjami. Czasem z szantażem emocjonalnym. Czasem z realną troską. I wtedy też nie jest łatwo. Bo nie wiecie: odcinać? Utrzymywać kontakt? Jak to wpływa na dziecko? Czy kontakt wspiera, czy destabilizuje? Co wolno powiedzieć? Jak nie wejść w rolę wroga, ale też nie udawać, że wszystko jest dobrze?

Bywa i tak, że **to nie dziecko tęskni – tylko wy nie potraficie oddzielić się od emocji wobec rodzica biologicznego**. Bo widzicie jego obojętność. Albo jego manipulację. Albo jego nieudolność. I macie ochotę powiedzieć: *to ja tu jestem dorosły. To ja walczę. A ty gdzie byłeś przez te lata?* Ale wiecie, że to nic nie da. Bo dziecko i tak będzie lojalne. Bo ten ktoś – czy tego chcecie, czy nie – **zawsze będzie jego mamą lub tatą**. A wy – choć możecie dać wszystko – **jesteście aktualnym bezpiecznym miejscem**. I to nie jest wasza wina. To jest jego historia.

Trzeba nauczyć się żyć z tym cieniem w tle. Z tą trzecią osobą przy stole, choć fizycznie jej nie ma. Czasem – trzeba ją wpuścić. Czasem – trzeba postawić granicę. Czasem – trzeba wesprzeć dziecko w kontakcie. Czasem – trzeba powiedzieć sądowi, że kontakt szkodzi. I zawsze trzeba pamiętać, że nie da się tego rozwiązać raz na zawsze. Bo relacja z rodziną biologiczną **nie kończy się z dniem decyzji sądu**. Ona się tylko zmienia.

Nie musicie być najlepsi. Nie musicie być lepsi od rodziców biologicznych. Wystarczy, że jesteście. Konsekwentnie, spokojnie, uczciwie. Że nie każecie dziecku wybierać. Że nie zawłaszczacie. Że rozumiecie, że możecie być całym światem – i jednocześnie „nikim” w oczach dziecka, bo ono nadal wierzy, że pewnego dnia wszystko wróci „jak dawniej”. To bardzo trudne. Ale to też jeden z najbardziej dojrzewających etapów rodzicielstwa zastępczego: **kiedy przestajecie walczyć o pozycję i zaczynacie towarzyszyć w sprzecznościach**.

SYSTEM, CZYLI TO NIE WASZA WINA, ŻE NIE DZIAŁA.

Na początku może jeszcze w to wierzyć. Że wszystko ma swoją procedurę. Że jak coś się dzieje, to trzeba zgłosić i ktoś się tym zajmie. Że jak dziecko ma trudności, to dostanie specjalistę. Że jak kontakt z rodziną biologiczną mu szkodzi, to sąd to uwzględni. Że jak coś pęka to system naprawi. Bo przecież to system stworzony z myślą o dobru dziecka, prawda?

Potem mija kilka miesięcy i zaczynacie rozumieć, że system pieczy nie jest stworzony z myślą o Was. Ani nawet o dziecku. System pieczy został stworzony z myślą o... systemie. Żeby procedury się zgadzały. Żeby dokumentacja była kompletna. Żeby obowiązki były formalnie wykonane. A że po drodze dziecko cierpi, rodzina się sypie, a rodzic zastępczy nie śpi trzecią noc z rzędu? No cóż, „*będziemy interweniować, jak sytuacja się powtórzy*”.

Zgłaszacie potrzebę wsparcia psychologa i słyszycie: „*jest kolejka*”. Pytacie o zajęcia terapeutyczne – „*nie ma umowy z placówką*”. Zgłaszacie agresję dziecka wobec rodzeństwa – „*trzeba obserwować*”. Zgłaszacie, że nie dajecie rady – „*to może trzeba rozważyć zmianę formy pieczy*”. Zgłaszacie wszystko, jak trzeba – a potem czujecie się tak, jakbyście popełnili błąd, bo „*za bardzo panikują*”, „*są mało elastyczni*”, „*brakuje im odporności*”.

W międzyczasie czekacie tygodniami na decyzję sądu. Na kontakt koordynatora. Na opinię poradni. Na interwencję, która nie nadchodzi.

Zaczynacie rozumieć, że „działania naprawcze” to często tylko e-mail z terminem spotkania za trzy tygodnie. Że Wasz dziennik kontaktu z rodziną biologiczną nikogo nie interesuje. Że Wasze obserwacje są mniej ważne niż słowa biegłego, który widział dziecko 40 minut.

I wtedy łatwo wpaść w pułapkę myślenia: to my jesteśmy problemem. Może za dużo oczekujemy. Może nie nadajemy się do tego. Może nie mamy wystarczająco gruboskórnego podejścia. Ale to nieprawda. **To nie Wasza wina, że system nie działa.** Że brakuje ludzi, procedur, szybkiej reakcji, dobrej komunikacji, ciągłości opieki. To nie Wy jesteście odpowiedzialni za to, że decyzje sądu zapadają po pół roku, a diagnozy są wydawane na podstawie „wrażenia ogólnego”. **Wy próbujecie ratować dziecko w warunkach, które przypominają gaszenie pożaru kubkiem wody.**

Czy to znaczy, że nic się nie da zrobić? Nie. Ale nie liczcie, że system sam z siebie się obudzi. Trzeba być aktywnym, nie naiwnym. Pisać pisma, ale też robić ksero. Zgłaszać, ale też dokumentować. Prosić, ale znać przepisy. Nie wierzyć, że „się zrobi” – tylko pilnować, żeby ktoś zrobił. I najtrudniejsze: nie brać do siebie, że niektórzy urzędnicy traktują Was jak problem zamiast jak partnera.

To przykre. Ale są też wyjątki. Są osoby w systemie, które chcą coś zmienić. Są sędziowie, którzy pytają dziecko, nie tylko papier. Są koordynatorzy, którzy naprawdę wspierają i odbierają telefon po 17:00. Są pedagodzy, którzy rozumieją, że Wasze dziecko nie potrzebuje kolejnej uwagi, tylko regulacji emocji. I kiedy takich spotkacie – trzymajcie się ich. Współpracujcie. Dawajcie znać, że są potrzebni. Bo oni też walczą z tym samym systemem – tylko od drugiej strony.

Możecie się na ten system wściekać. Możecie się z nim kłócić. Możecie próbować go obchodzić. Ale nie możecie pozwolić, żeby jego niedoskonałość przysłoniła Wam sens tego, co robicie. **Bo Wasza rodzina to nie instytucja. To relacja. To miejsce, gdzie dzieje się coś, czego system nigdy nie ogarnie: prawdziwa zmiana.**

KIEDY TO WSZYSTKO WCHODZI WAM DO GŁOWY. I SERCA. I CIAŁA.

Najpierw przestajecie spać. Nie od razu, nie drastycznie. Po prostu budzicie się kilka razy w nocy, bo dziecko kaszle. Bo macie wrażenie, że znowu płacze. Bo śni się Wam sprawa w sądzie. Bo w myślach układacie, co powiecie nauczycielce, która kolejny raz zgłasza skargę.

Potem zaczynacie mieć spięte ramiona. Bóle głowy. Nerwobóle. Drażliwość na światło. Nie możecie się skoncentrować. Zaczynacie zapominać drobiazgi. Nie macie siły rozmawiać przez telefon. A potem nie macie siły nawet włączyć zmywarki. **Czujecie się wyczerpani, choć teoretycznie „nic się dziś nie wydarzyło”.**

Jeszcze chwilę później – przestajecie się śmiać. Wszystko Was irytuje. Dźwięki, pytania, obecność innych ludzi. Przestajecie widzieć sens. Robicie to, co trzeba, bo trzeba – ale czujecie się jak automat. Zdarza się Wam pomyśleć, że **może byłoby lepiej, gdyby dziecka nie było.** A potem zalewa Was wstyd. Bo przecież mieliście być silni. Gotowi. „Wyjątkowi”. Mieliście „dać radę”.

To właśnie ten moment, w którym rodzina zastępcza przestaje być relacją a zaczyna być przetrwaniem. I to nie dlatego, że coś poszło nie tak. Tylko dlatego, że **jesteście ludźmi.** Ludźmi poddanymi permanentnemu stresowi. Przeciążonymi emocjonalnie, fizycznie, społecznie. Ludźmi, którzy codziennie walczą o czyjeś dobro, **nie mając czasu, by zauważyć, że ich własne dobro się kruszy.**

To nie jest depresja (jeszcze). To nie jest wypalenie zawodowe (choć wygląda podobnie). **To coś bardziej podstępnego: wypalenie relacyjne.** Kiedy dajecie wszystko komuś, kto nie potrafi tego przyjąć. Kiedy kochacie kogoś, kto codziennie Was odrzuca. Kiedy jesteście obecni dla kogoś, kto unika kontaktu. Kiedy regulujecie emocje kogoś, kto nie umie nawet ich nazwać. I robicie to tygodniami. Miesiącami. Lata.

A Wasze ciała zaczynają krzyczeć. Bo ciało zawsze wie pierwsze. Zanim przyznacie się przed samymi sobą, że macie dość, ono już to wie. Przez zaciśnięty żołądek. Przez zmęczone oczy. Przez przewlekłe infekcje. Przez nadciśnienie. Przez to, że nie macie ochoty jeść. Albo nie możecie przestać. **Ciało nie ma filtrów. Nie potrafi powiedzieć „spoko, to minie”. Ono po prostu pokazuje: to jest za dużo.**

I tu pojawia się pytanie, którego nie wolno zbywać: **czy w tym wszystkim jeszcze jesteście?** Nie jako opiekunowie. Nie jako sprawni organizatorzy. Tylko jako Wy. Z własnymi potrzebami. Z relacjami. Z chwilami, w których nic nie musicie. **Bo jeśli nie – to coś trzeba zmienić.** Nie jutro. Nie po zakończeniu sprawy. Nie jak dziecko się unormuje. **Teraz.** Inaczej przestaniecie być dostępni – nie dlatego, że nie chcecie, tylko dlatego, że **nie macie z czego dawać.**

Nie jesteście niezniszczalni. Piecza nie może Was kosztować zdrowia. Ani psychicznego, ani fizycznego. **Jeśli czujecie, że jesteście na granicy – to nie znaczy, że zawiodziecie.** To znaczy, że **system Was zawiódł.** I że **potrzebujecie ratunku – tak samo jak dziecko, które macie pod opieką.**

A kiedy ciało i psychika zaczynają pękać – pęka też związek. Bo stres nie rozkłada się równo. Bo jedno z Was częściej bierze na siebie „regulację”, a drugie znika w pracy. Bo zaczynają się oskarżenia: „*To był twój pomysł, to ty się uparteś*”. Bo różnice w podejściu wychowawczym nagle stają się przepaścią: jedno chce trzymać granice, drugie chce „dać czas”. Bo jedno w nocy nie śpi, a drugie przewraca się na drugi bok. **I z relacji, która miała być wspólną decyzją, zostaje napięcie, zmęczenie i poczucie samotności we dwoje.** Związek może zawisnąć na włosku – nie dlatego, że się nie kochacie, tylko dlatego, że piecza potrafi zjeść całą przestrzeń na bycie parą. A potem nawet nie wiecie, kiedy przestaliście rozmawiać o czymkolwiek innym niż dziecko.

W kolejnym rozdziale porozmawiamy o tym, **jak zachować siebie w tej relacji.** Jak postawić granice, jak wrócić do życia, jak nie przepaść. **Bo to możliwe.** Ale najpierw trzeba **nazwać to, co się dzieje.** I **przestać udawać, że wszystko jest w porządku.**

TO WASZE ŻYCIE. CZYLI JAK NIE PRZEPAŚĆ WE WŁASNYM DOMU.

Tak, to nie Wasze biologiczne dziecko. **I właśnie dlatego chcecie dać z siebie wszystko.** Naprawić, nadrobić, zrekompensować. Chcecie być lepsi niż system, bardziej wyrozumiali niż poprzednia rodzina, bardziej obecni niż ktokolwiek wcześniej. Chcecie być kotwicą, światłem, ostoją. **I coraz bardziej nią jesteście.** Tyle że gdzieś po drodze **znikacie Wy.**

Znikają Wasze pasje. Wasze związki. Wasze potrzeby. Znajomi mówią, że „*nie chcieli przeszkadzać, bo i tak macie dużo na głowie*”. Partner lub partnerka odsuwa się o krok. Albo dwoje Was tylko technicznie mieszka w jednym domu. Wasze biologiczne dzieci ustępują, wycofują się, ustępują jeszcze raz – aż przestają się upominać. Wy mówicie, że to „przejściowe”. Że trzeba dać czas. Że dziecko się ustabilizuje, **wtedy wróćcie do siebie. Ale nie wracacie.**

Bo piecza, jeśli nie pilnować granic, **wchodzi we wszystkie przestrzenie życia.** Zajmuje czas, uwagę, tlen. Znika z kalendarza joga, z lodówki Wasze ulubione jedzenie, z relacji intymność. Bo „*najpierw trzeba zająć się dzieckiem*”. I oczywiście – dziecko jest ważne. **Ale jeśli Wasze życie przestaje być Waszym, to nie pomagacie dziecku.** Tylko tworzycie nową relację opartą na poświęceniu. A ono już jedną taką zna.

Musicie sobie zadać jedno z najtrudniejszych pytań w pieczy : czy jeszcze żyjemy własnym życiem, czy tylko zarządzamy cudzym losem? I czy mamy na to zgodę? Nie jako opiekunowie – tylko jako ludzie.

Macie prawo powiedzieć: nie dzisiaj. Macie prawo zamknąć się w łazience. Macie prawo wyjść na spacer bez dziecka. Macie prawo mieć inne plany niż plan terapii. Macie prawo nie zgodzić się na wszystko, co podpowiada psycholog, który nigdy nie był w Waszym domu. **Macie prawo nie chcieć czegoś robić tylko dlatego, że jest to „dla dobra dziecka” – bo Wasze dobro też się liczy.**

Bo kiedy mówimy „to nie Wasze dziecko”, często chodzi o prawa – prawo do decyzji, do kontaktów, do nazwiska. **Ale nie mówimy o tym, że skoro to nie Wasze dziecko, to nie możecie oddać mu całego swojego życia w leasingu.** Bo kiedyś ono odejdzie, a Wy możecie zostać z niczym. Albo z wypaleniem. Albo z poczuciem, że byliście tylko narzędziem. Nie musicie być najlepszymi rodzicami. **Ale musicie być sobą.** Potrzebujecie być obecni, a nie przezroczyści. Reagujący, a nie wymazywalni. Autentyczni – z własnym zdaniem, nastrojem, słabościami. **Bo tylko wtedy dziecko naprawdę wie, z kim ma relację.** A nie z kimś, kto spełnia rolę „idealnego dorosłego w trudnej sytuacji”.

Nie bójcie się powiedzieć: to nasze życie. I to życie też ma prawo być pełne, różnorodne, trudne, ale nasze. Bo piecza to nie wybór między dzieckiem a sobą. **To wybór wspólnej drogi.** Ale żeby ktoś mógł iść obok Was, najpierw musicie wiedzieć, gdzie idziecie.

KIEDY DZIECKO ODCHODZI. A WY ZOSTAJECIE Z PUSTKĄ.

Wszyscy mówili: „To tylko na chwilę”. Że to tymczasowe. Że na czas decyzji sądu. Na czas leczenia mamy. Na czas stabilizacji. Na miesiąc, dwa, góra pół roku. Że **nie można się przywiązywać.** Że **trzeba umieć puścić.** Że dziecko ma wrócić do swojej rodziny, że to naturalne, zgodne z prawem, zgodne z dobrem.

Więc staraliście się to zrozumieć. Wchodziliście w relację z dystansem – przynajmniej na początku. Mówiliście sobie: „Nie zakochuj się”, „Nie przywiązuj się”, „Nie rób planów na przyszłość”. A potem przyszedł ten dzień, kiedy dziecko po raz pierwszy zasnęło spokojnie. Albo się roześmiało. Albo powiedziało „mamo” (nawet przez przypadek). Albo usiadło na Waszych kolanach, jakby zawsze tam było. I zrozumieliście, że **nie da się wychowywać „na chwilę”.** Że jak już jesteście, to na całego.

I wtedy przyszła decyzja. Że wraca do mamy. Że przechodzi do adopcji. Że zmienia miejsce. Albo że Wy już nie możecie. Albo że dziecko powiedziało „nie chcę tu być”. Cokolwiek to było – **w jednej chwili Wasz dom się przerzedził.** A życie przestawiło z biegu na luz. I **pustka uderzyła w twarz.**

Bo piecza, nawet najkrótsza, zostawia ślad. **W szufladach. W zapachu ubrań. W nalepce na drzwiach. W dźwięku, którego już nie ma.** W budziku, który przestaje być potrzebny. W ramionach, które przez kilka tygodni miały komuś służyć – a teraz są puste. I nawet jeśli było bardzo trudno. Nawet jeśli nie było bliskości. Nawet jeśli przez większość czasu czuliście się sfrustrowani – to teraz boli. **Bo straciliście coś, co zaczęło być częścią Waszego życia.** I nie zawsze wiadomo, co z tym bólem zrobić. Nie można się wypłakać jak po stracie. Bo przecież to nie śmierć. Nie można o tym opowiadać jak o rozstaniu. Bo przecież „wiedzieliście, na co się piszecie”. **Nie można zorganizować żałoby.** Więc nosicie ją w środku. Samotni w tej stracie. Czasem rozzarowani. Czasem wściekli. Czasem oszukani przez system, przez nadzieję, przez siebie.

Bywa, że odchodzi dziecko, które było blisko. **I to boli jak utrata własnego.** Ale bywa też inaczej – odchodzi dziecko, z którym nie było dobrze. Z którym relacja się nie zbudowała. Które budziło w Was lęk, frustrację, poczucie porażki. I wtedy też boli – tylko inaczej. **Poczuciem winy. Niedokończenia. Niewypowiedzenia. Nierozliczenia.** Co zrobiliśmy nie tak? Czy mogliśmy inaczej? Czy to my zawiedliśmy, czy system, czy po prostu było za trudno?

I nikt nie daje Wam odpowiedzi. Bo piecza nie jest zaprojektowana na „radzenie sobie ze stratą”. Jest zaprojektowana na przekazywanie, przepływ, ruch. **A Wy nie jesteście logistyką.** Jesteście ludźmi. I potrzebujecie czasu. **Czasem tygodni. Czasem miesięcy.** Na to, żeby wrócić do siebie. Żeby się pozbierać. Żeby uznać, że nawet jeśli nie wyszło tak, jak chcieliście – to **zrobiliście coś ważnego.**

Dziecko może nigdy się nie odezwie. Może kiedyś napisze. A może tylko gdzieś w środku zachowa obraz Waszego domu jako jedynego miejsca, gdzie mogło się położyć i nie bać. **I to wystarczy. Może nie Wam – ale jemu.**

A Wy? **Macie prawo nie wracać do pieczy. Macie prawo wrócić – za miesiąc, za rok, nigdy.** Macie prawo przeżyć stratę na swój sposób. I **nie musicie nikomu niczego tłumaczyć.** Bo to nie system Was stracił. **To Wy zbudowaliście coś, co systemu przerasta.**

KIEDY DZIECKO ZOSTAJE. A WY MUSICIE SIĘ NA TO ZGODZIĆ.

Czasem to się dzieje po cichu. **Nie ma jednej decyzji, jednego dnia, jednej chwili.** Nie ma aktu prawnego, który zmienia wszystko. Po prostu mija kolejny rok. I kolejne święta. I kolejne sprawy sądowe się przeciągają. A dziecko, które miało być „na chwilę”, wchodzi w Wasze życie – najpierw palcami, potem krokami, potem całym ciężarem swojego istnienia. **I zostaje.**

Albo wręcz przeciwnie – jest konkretna decyzja. Sąd orzeka pieczę długoterminową. Zmienia opiekę. Wygasza nadzór. „Od teraz Państwo są odpowiedzialni za dziecko do pełnoletności.” Uśmiech urzędniczki. Gratulacje. A w środku... panika. Bo przecież **nikt Was nie pytał, czy chcecie „na zawsze”.** A nawet jeśli pytał – nie wiedzieliście, co to znaczy. Wiedzieliście, jak wygląda adaptacja. Jak wygląda przetrwanie. Jak wygląda logistyka. Ale czy wiecie, jak wygląda życie? **Takie zwykłe, codzienne życie z dzieckiem, które ma przeszłość, której nie znacie, i przyszłość, której się boicie?** To moment, w którym **kończy się zawieszenie, a zaczyna odpowiedzialność.** Już nie możecie mówić: „to nie nasze decyzje, to tylko piecza”. Teraz Wy jesteście rodziną. **Nie zastępczą, nie chwilową. Po prostu rodziną.** I to może być przerażające.

Bo pojawia się pytanie, którego nikt nie zadaje głośno: **czy chcecie tego na zawsze?** Czy chcecie żyć z tym dzieckiem, z jego historią, z jego trudnościami – **nie przez rok, ale przez kolejne pięć, dziesięć, trzydzieści?** Czy to dziecko naprawdę pasuje do Waszej rodziny? Czy Wy pasujecie do jego świata?

Można się wtedy poczuć jak oszust. Bo przecież **powinniście się cieszyć.** System się cieszy. Sąd się cieszy. Koordynator ma jeden problem mniej. A Wy? Wy może czujecie ulgę. Może czujecie bunt. Może **żałobę po wyobrażeniu, że to miało być tylko na trochę,** że jeszcze kiedyś będziecie wolni, że to dziecko znajdzie „swoją rodzinę”. Ale teraz **to Wy jesteście jego rodziną.** Bez cudzysłowu. Bez planu B. To moment, w którym trzeba sobie zadać kilka ważnych pytań – **i nie oszukiwać przy odpowiedzi:**

- Czy potraficie kochać to dziecko takim, jakie jest – nie takim, jakie miało się stać?
- Czy jesteście gotowi nie na terapię, ale na życie – z tym, co jest teraz, i co może nigdy się nie zmienić?
- Czy umiecie odpuścić wizję, że „jeszcze się ułoży” – i po prostu być?
- Czy macie w sobie zgodę, by to dziecko miało wpływ na Waszą rodzinę, Wasze dzieci, Wasze plany?

Jeśli odpowiecie „tak” – to nie znaczy, że będzie łatwo. To znaczy, że zaczynacie coś nowego. **Coś, co nie daje ulgi od razu, ale może dać poczucie sensu, które nie znika nawet wtedy, gdy wszystko inne się wali.**

A jeśli odpowiecie „nie” – to też nie znaczy, że zawiedliście. Może znaczy, że **nie taka była Wasza rola.** Że mieliście być przystankiem, nie domem. I to też jest ważne – **wiedzieć, kiedy przystanek się kończy.**

Ale jeśli dziecko zostaje – to **trzeba naprawdę się na to zgodzić.** Nie z przyzwyczajenia. Nie z rozpędu. Nie dlatego, że „nie wypada inaczej”. **Tylko dlatego, że wiecie: nie będzie idealnie. Ale będzie razem.**

NIE WSZYSCY NADAJĄ SIĘ NA RODZICÓW ZASTĘPCZYCH. I TO W PORZĄDKU.

Tego się nie mówi głośno. **A szkoda.** Bo gdyby się mówiło, może mniej rodzin zastępczych odchodziłoby wypalonych, rozbitych, pełnych żalu i wstydu. Gdyby się mówiło, może więcej dzieci miałoby szansę trafić do miejsca, które naprawdę **jest w stanie je unieść** – zamiast do kolejnego punktu zawodu.

Nie wszyscy nadają się na rodziców zastępczych. I to nie znaczy, że są złymi ludźmi. To znaczy, że piecza nie jest dla każdego. Bo piecza to nie tylko wychowanie. To **codzienna praca z traumą.** Z odrzuceniem, z brakiem więzi, z zachowaniami granicznymi. To codzienne testy lojalności, cierpliwości, stabilności. **To system, który często nie wspiera.** To samotność decyzji, odpowiedzialność bez uprawnień, praca bez urlopu.

Czasem wchodzicie w to, bo **chcecie zrobić coś dobrego**. Bo czujecie misję. Bo macie przestrzeń, serce, intencję. Ale potem okazuje się, że ta misja zjada wszystko inne. **Że już nie ma relacji, nie ma energii, nie ma zdrowia**. Że to nie jest etap na to. Że to nie są dzieci, które jesteście w stanie unieść. Że to za dużo. I za długo. I wtedy przychodzi wstyd. Bo przecież miało być inaczej. **Mieliście być tymi, którzy zostaną, kiedy inni odejdą**. Mieliście być lepsi. Mądrzejsi. Silniejsi. Ale piecza nie potrzebuje bohaterów. Potrzebuje **uczciwych dorosłych**, którzy wiedzą, kiedy ich obecność pomaga – a kiedy szkodzi.

Jeśli myślicie o odejściu – **nie róbcie tego w ciszy**. Nie milczcie, nie znikajcie, nie czekajcie, aż system Was wypchnie. **Rozmawiajcie**. Z organizatorem, z terapeutą, z partnerem, z kimś, kto wie, co przeżywacie. Szukajcie rozwiązań. Może da się zmienić formę pieczy. Może to kwestia wsparcia. A może naprawdę trzeba odejść i **to też może być decyzja odpowiedzialna**.

Nie każda rodzina jest w stanie przyjąć każde dziecko. Nie każda historia powinna trwać wiecznie. Czasem rola rodziny zastępczej to **bycie przejściem, przystankiem, schronieniem**. I tylko tyle. I aż tyle.

To nie Wy zawiedliście, jeśli się wycofujecie. **Zawodzi system, który nie mówi, że to możliwe**. Który nie przewiduje wsparcia dla tych, którzy odchodzą. Który rozlicza Was z wyników, a nie z wysiłku. Który zapomina, że **rodzice zastępczy to też ludzie**.

Możecie odejść. I nadal być w porządku. Nadal być dobrymi ludźmi. Nadal być tymi, którzy dali z siebie tyle, ile mogli – i wiedzieli, kiedy się zatrzymać. To nie koniec świata. **To może być początek zadbania o siebie**. Bo rodzina zastępcza to nie konkurs. **Nie trzeba jej wygrać**. Trzeba w niej **nie zniknąć**.

ZAKOŃCZENIE

Nie wiem, kim jesteście. Może macie za sobą kilkanaście lat pieczy zastępczej, a może właśnie czekacie, aż zadzwoni telefon. Może to Wasze pierwsze dziecko. A może ostatnie. Wiem tylko jedno: skoro czytacie ten poradnik, to znaczy, że **Wam zależy**. Że **próbujecie zrozumieć**. Że **nie odpuszczacie**. I to wystarczy, żeby zasłużyć na uznanie. Nie za to, że robicie wszystko idealnie. Tylko za to, że **chcecie być ludźmi w świecie, który czasem o człowieczeństwie zapomina**. Trzymam za Was kciuki. **Za to, że nie trzeba być idealnym, żeby być ważnym**. Że wystarczy być prawdziwym. **Dziękujemy, że jesteście**. Nawet jeśli się nie znamy.

Jeśli przeczytaliście ten poradnik i poculiście się choć trochę zrozumiani to znaczy, że było warto. Jeśli czujecie, że jest Wam trudno, że rodzina zastępcza, zamiast być wspólną drogą, staje się zbyt samotną wędrówką lub że potrzebujecie kogoś, kto pomoże poukładać emocje, decyzje, codzienność – **Centrum JUVARE jest po to, żeby być obok**. Pracujemy z dziećmi po trudnych doświadczeniach, z rodzicami zastępczymi, adopcyjnymi, biologicznymi. W gabinecie. W mediacji. Na wyjazdach i podczas konsultacji. **Bez ocen. Bez presji. Z uważnością. I z konkretem**.

Zajrzyjcie na: www.juvar.pl/wsparcie-rodzin-w-konflikcie-i-zmianie

Niniejszy poradnik został przygotowany przez **Katarzynę Kabzińską** – psychotraumatologa, pedagoga specjalnego, diagnostę i mediatora rodzinnego przy udziale **advokat Justyny Brodzik-Glinkowskiej**. Publikacja ma charakter poradnikowy i **nie zastępuje indywidualnej konsultacji specjalistycznej**. Każda sytuacja rodzinna jest inna i wymaga dostosowanych rozwiązań. **Jeśli potrzebujesz indywidualnego wsparcia, zapraszamy do skorzystania z naszej oferty pomocy rodzinom w konflikcie i zmianie** – więcej informacji znajdziesz na stronie www.juvar.pl/wsparcie-rodzin-w-konflikcie-i-zmianie.

Informacja o prawach autorskich

Niniejszy poradnik został przygotowany z myślą o rodzicach, którzy układają zasady wspólnego wychowywania dziecka po rozstaniu. **Możesz udostępniać ten materiał rodzicom, opiekunom i specjalistom, dla których będzie on wsparciem**. Prosimy jednak, by **nie zmieniać jego treści ani formy graficznej**, a przy każdym udostępnieniu zachować oznaczenie autora i źródła. Wszystkie prawa zastrzeżone. © Centrum Juvare – wsparcie dzieci i rodzin w zmianie