

Lidia Anna Wiśniewska

**Recenzja książki B. Andrews „Why Are You So Scared? A Child’s Book About Parents with PTSD” (ilustracje K. Kirkland). Washington: APA, 2012**

Zespół stresu pourazowego (PTSD) jest od dziesiątków lat przedmiotem badań klinicystów. Mimo coraz szerszej wiedzy, bardziej efektywnych metod leczenia, zaburzenie to nadal odciska piętno na wielu osobach, które zmagają się z konsekwencjami przeżytych traum. Jednak samo zaburzenie nie dotyka tylko osoby, która doświadczyła urazu – osoba ta należy przecież do wielu różnorodnych systemów: jest członkiem rodziny, grupy zawodowej czy społecznej. Ofiarami pośrednimi PTSD stają się więc najbliżsi – czy to współpracownicy, przyjaciele, czy członkowie rodziny. W przypadku rodziców, którzy zmagają się z PTSD, zaburzenie to bardzo często wpływa na funkcjonowanie ich dzieci, wywołując nie tylko negatywne emocje czy poczucie winy, ale również chęć wzięcia odpowiedzialności za rodzica. Książka „*Why Are You So Scared? A Child’s Book About Parents with PTSD*”, której autorką jest B. Andrews, ilustrowana przez K. Kirkland i wydana przez Amerykańskie Towarzystwo Psychologiczne (APA), jest właśnie przeznaczona dla tej grupy odbiorców i ma na celu wyjaśnienie, dlaczego rodzice, którzy byli świadkami lub uczestnikami tragicznych wydarzeń, zachowują się w określony sposób.

Książka ta, choć właściwszym określeniem byłoby książeczka, przystępnym językiem wyjaśnia, czym jest PTSD, jak należy rozumieć ten skrót i kiedy to zaburzenie pojawia się – prezentowane są w niej przykłady sytuacji, które mogły doprowadzić do rozwoju zaburzenia. Autorka opisuje także, że PTSD to zaburzenie, które dotyczy uczuć – przede wszystkim uczucia strachu. Wyjaśnia, że rodzice często czują się przestraszeni i martwią się dniem dzisiejszym, co powoduje, że niekiedy są nadopiekuńczy, a innym razem – wycofani – ale nie robią tego specjalnie. Podkreśla również, że zaburzeniem tym nie można się zarazić i opisuje, jak rodzic może się zachowywać (m.in. opisuje czym jest „flashback” i atak paniki) oraz jakie konsekwencje może mieć to dla dziecka (przywołując sytuacje znane dziecku np. to, że rodzic może zapomnieć o obietnicy danej dziecku czy to, że nie chce się z nim bawić). Jednocześnie wyraźnie zaznacza, że to, jak rodzic się zachowuje nie jest winą dziecka i nie oznacza, że rodzic przestał to dziecko kochać – może mieć jedynie trudności w okazywaniu tej miłości. Dziecko też nadal kocha rodzica – nawet jeśli czasami jest na niego złe. Andrews wyjaśnia również, że rodzice mogą sięgać po alkohol, narkotyki czy krzywdzić innych, chcąc

pozbyć się niechcianych uczuć. Autorka jasno zachęca, aby jeśli dzieje się to w domu dziecka, porozmawiało ono z kimś spoza środowiska rodzinnego, komu ufa: nauczycielem, znajomym rodziców, szkolnym pedagogiem. Andrews podkreśla również, że rodzic może wydobyć, podając wiele rozwiązań: od spotkań z lekarzem po udział w grupie wsparcia. Zaznacza również, że dziecko nie może naprawić PTSD będąc wyjątkowo grzeczne, niegrzeczne, pomagając czy wręcz przeciwnie. To rodzic musi udać się po pomoc – a dziecko ma prawo być dzieckiem. Ma więc prawo do zabawy, do spotkań z przyjaciółmi, do tego, aby chodzić do szkoły. Może czuć się dobrze, nawet jeśli rodzic czuje się źle. Andrews zachęca dzieci do tego, aby mówiły o swoich uczuciach i komunikowały swoje potrzeby. Książeczka zakończona jest notatką przeznaczoną dla rodziców lub innych opiekunów dotyczącą PTSD – a w szczególności tego, jak ta publikacja może im pomóc w rozumieniu zaburzenia oraz jak oni mogą pomóc swoim dzieciom.

Nie tylko język – przystępny, pełen odniesień do życia codziennego, do sytuacji znanych dziecku, ale również piękne, kolorowe ilustracje stanowią o wartości tej książeczki. Prosty, zrozumiały styl, obrazki ilustrujące to, o czym jest mowa oraz możliwość rysowania w książce (np. dziecko może narysować portret rodzica, rodziny, ale także swoje emocje) – to wszystko pokazuje dziecku, że jest ono ważne – bo ta pozycja jest przeznaczona przede wszystkim dla najmłodszych. Andrews udało się przełożyć skomplikowane zaburzenie, jakim jest PTSD na styl, który jest nie tylko zrozumiały, ale i atrakcyjny dla dziecka. Nie oznacza to, że książka jest infantylna – wręcz przeciwnie – Autorka potrafiła opisać najważniejsze symptomy tak, aby z jednej strony nie stracić w przekazie tego, czym się charakteryzują i jak ważne są, ale jednocześnie udało jej się zrobić to w sposób dostosowany do możliwości poznawczych dziecka. Ponadto, Autorka normalizuje także to, co dziecko przeżywa – pokazując mu, że nie jest samo, że można w tym zakresie szukać pomocy. Wydaje się, że książka jest wartościową pozycją nie tylko dla dzieci – choć im przede wszystkim jest ona dedykowana – ale również dla dorosłych. Pokazuje ona bowiem, że jeśli zaburzenie dotyka rodzica, dziecko często również przeżywa określone cierpienie. Ponadto, uczy dorosłych, że nawet o najbardziej trudnych sprawach można opowiadać w formie przyjaznej dla dziecka. Warto również zauważyć, że Autorka wydała inne książki przeznaczone dla dzieci – o depresji oraz o problemie rozłąki z rodzicem dla dzieci żołnierzy, przebywających poza domem. W chwili obecnej trwają prace nad tłumaczeniem i adaptacją recenzowanej pozycji na język polski.

Lidia Anna Wiśniewska  
Uniwersytet Mikołaja Kopernika,  
ul. Gagarina 13a, 87-100 Toruń

Praca powstała przy udziale środków otrzymanych w grantie nr 1832-NP przyznany na Wydziale Nauk Pedagogicznych UMK.