Opór – możliwości i ograniczenia w terapii

Janina Węgrzecka-Giluń

Podczas pracy z nastolatkiem uzależnionym od czynności może zdarzyć się, że w pewnym momencie ujawni on opór na oddziaływania terapeutyczne. Jest to naturalny proces, który może niejednokrotnie wystąpić podczas terapii na każdym jej etapie. Opór wobec terapii jest emocjonalną obroną jaką stosuje nastolatek przed doświadczaniem obaw i lęku przed zmianą, konfrontacją ze swoimi uczuciami oraz trudnymi aspektami swojego życia. Opór pozwala mu uniknąć odpowiedzialności za swoje problemy, umożliwia opóźnianie i wstrzymywanie działań naprawczych, pomaga w utrzymaniu swojej niezależności. Opór może pełnić także pozytywną rolę – chronić nastolatka przed takimi działaniami i zmianami podjętymi w terapii, które mogą być dla niego zbyt ryzykowne lub nieadekwatne do jego potrzeb lub możliwości.

Nawiązanie dobrej relacji, zdobycie zaufania nastolatka, umiejętność odnajdywania się w jego świecie i zbudowanie z nim współpracy, to idealny model do którego dążą terapeuci pracujący z młodymi ludźmi. Droga, która zmierza do uzyskania takich rezultatów nie zawsze jest łatwa i trzeba liczyć się z różnymi zachowaniami nastolatka, które mogą utrudniać prowadzoną terapię. Opór, jaki może się pojawiać w postaci blokujących reakcji nastolatka często spowodowany jest faktem, że nie uczestniczy on w terapii ze swojej własnej woli, ale na życzenie rodziców. Złość i bunt jaki czuje z tego powodu może znacząco wpływać na kształt relacji z terapeutą i zakłócać ich pracę.

Kiedy terapeuci spotykają się z przejawami oporu u nastolatka czasami obwiniają siebie za możliwe błędy, jakie mogli popełnić w trakcie terapii. Mogą też opór traktować jako celowe i złośliwe utrudnianie terapii przez nastolatka, który w ten sposób chce się z niej jak najszybciej wyzwolić. Taka postawa terapeuty może sugerować, że czuje się bezsilny i bezradny wobec opozycyjnych zachowań nastolatka i również ma ochotę jak najszybciej uwolnić się od niego. Opór, jaki zaczyna odczuwać terapeuta wobec oporu nastolatka prowadzi do zastoju w terapii, pozorów działania i fikcyjnego kontaktu. Inni z kolei terapeuci mogą postrzegać opór jako nieodłączny i naturalny element zmiany, który stanowi szansę dla dalszych działań terapeutycznych, jeśli odpowiednio się go wykorzysta.

Jak więc rozpoznać przyczyny i objawy oporu nastolatka oraz pomóc mu pozytywnie spożytkować go do celów terapii, a nie tworzyć pola do walki o przejęcie kontroli?

Rodzaje oporu

Na podstawie klasyfikacji Munjack'a i Oziel'a można wyodrębnić pięć typów oporu, które mogą mieć zastosowanie zarówno wobec osób dorosłych, jak i nastolatków[1].

Opór typu I jest spowodowany brakiem zrozumienia przez nastolatka oczekiwań terapeuty oraz wiedzy na czym polega istota terapii. Terapeuta powinien jasno określić wymagania, role i cele terapii.

Opór **typu II wynika z faktu, że nastolatek nie wypełnia zadań, ponieważ nie potrafi zrobić tego, o co prosi terapeuta**. Terapeuta powinien więc dawać do wykonania tylko takie zadania, które nie przekraczają jego możliwości.

Opór **typu III to brak motywacji**. Podejmowane wysiłki terapeuty wobec nastolatka spotykają się z uporczywą obojętnością. Takie zachowanie może być wynikiem niepowodzeń doznanych w przeszłości (być może był on już uczestnikiem terapii, która okazała się nieskuteczna i wykazuje lęk przed podjęciem następnej), braku wiary we własne siły, obawa przed porażką w nowej sytuacji lub też nie dostrzeganie korzyści płynących ze współpracy z terapeutą. Istotne jest także to, w jaki sposób nastolatek postrzega terapeutę (inicjatora zmiany). Jeśli nie budzi on w nim zaufania i go nie akceptuje, wówczas najczęściej nie będzie zwracał uwagi na jego propozycje.

W tym wypadku terapeuta powinien starać się wzmacniać zaufanie we wzajemnej relacji, oraz nadzieję i pozytywne oczekiwania w nastolatku, koncentrując się na poszukiwaniu możliwych dla niego źródeł motywacji.

Opór typu IV wywodzi z lęku i poczucia winy. Kiedy nastolatek ujawni głęboko skrywane dotąd uczucia, wycofuje się, starając się zapobiec postępowi w terapii. Doświadcza lęku przed zawstydzeniem i osądzeniem przez terapeutę, przeżywa obawę przed zmuszaniem go do dalszego odkrywania swoich sekretów. Opór w tej sytuacji stanowi obronę przed bólem, jaki może wywołać konfrontacja z problemami. Nastolatki uczestniczące w terapii mogą również obawiać się, że o ich wizytach u terapeuty dowiedzą się ich rówieśnicy (zagrożenie stygmatyzacją). Terapeuta powinien dać nastolatkowi jak najwięcej wsparcia, wzmocnić jego samoakceptację, ugruntować wzajemne zaufanie i jeszcze raz omówić z nim zasadę poufności przekazywanych informacji podczas terapii.

Opór **typu V może być spowodowany doświadczaniem wtórnych korzyści z podtrzymywania problemu przez nastolatka**. Oznacza to, że stan, w jakim znajduje się nastolatek przynosi mu wiele korzyści, dlatego ze wszystkich sił będzie starał się zapobiec zmianie. Np. jeśli dotąd rodzice przejmowali odpowiedzialność za jego postępowanie, z pewnością nie będzie dążył do, niewygodnej dla niego, zmiany zachowania. Równie istotną korzyścią jest przynależność do określonej grupy rówieśniczej. Nastolatki, które czują się wyobcowane szukają dla siebie towarzystwa, w którym mogą zaistnieć, zyskać – dzięki normom i wartościom grupy rówieśniczej – swoją tożsamość. Zawiązywanie się grup, których uczestnicy są połączeni podobną aktywnością (gry komputerowe, hazard on-line, cyberseks, społeczności internetowe bigorektyków, tanorektyków itp.) oferuje im poczucie wspólnoty, akceptacji i poczucia wartości. Rezygnacja przez nastolatka z tego typu kontaktów, co jest m.in. zalecane w terapii, jest trudną do przyjęcia przez niego stratą. Należy więc spodziewać się, że będzie stawiał opór przed rozmowami na ten temat oraz proponowanymi przez terapeutę działaniami. Rezygnacja z grupy, która może podtrzymywać uzależnienie nastolatka jest możliwa dopiero wtedy, gdy zyska on nową tożsamość, która będzie mogła zastąpić tę ukształtowaną przez wzorce grupy.

Specjaliści pracujący z nastolatkami podkreślają, że opór wobec terapii nie powinien dziwić u prawidłowo rozwijających się młodych ludzi. Wynika to z ich rzeczywistych doświadczeń w kontaktach z dorosłymi, którzy w najlepszej wierze dążą do przejęcia nad nimi kontroli zamiast, jak uważają nastolatki, zrozumieć ich i im pomóc. Opór wynika więc z potrzeby chronienia siebie, a czasem też tabu swojej rodziny. Dlatego terapeuta często jest traktowany jako osoba, która podobnie jak rodzic, będzie dążył podczas terapii do ograniczenia wolności nastolatka.

Warto też pamiętać, że nastolatki pracujące nad uwolnieniem się z uzależnień od czynności, przeżywają głęboką frustrację związaną z zaprzestaniem nałogowych zachowań. Zmiana ta może kojarzyć się niektórym z nich stanem dezorientacji i chaosu. Taki stan zakłóca ich spokój i równowagę emocjonalną. Nastolatki, odczuwając skutki zespołu odstawienia od uzależnionej czynności, są szczególnie drażliwe, szybko się irytują, mają zmienne często obniżone nastroje, problemy ze skupieniem uwagi i koncentracją, co może przekładać się na wyniki w nauce, kontakty z rówieśnikami i rodziną oraz stać się podłożem dla zachowań oporujących.

Opór – przejawy i reakcja terapeuty[2]

Tabela 1.

PRZEJAW OPORU	INTERWENCJA
Nastolatek unika odpowiedzialności za problem lub jego rozwiązanie.	Nie widzisz siebie jako osoby mającej wpływ na tę sytuację.
Terapeuta jest zalewany szczegółami.	Dajesz więcej informacji niż potrzebuję. Jak mógłbyś to opisać krótko?
Sporadyczne i skąpe odpowiedzi.	Dajesz mi krótkie odpowiedzi. Czy mógłbyś powiedzieć coś więcej?
Unikanie istotnych treści. Częste zmiany tematu niezwiązanego z terapią.	Uciekł nam temat. Czy moglibyśmy skupić się na jednym obszarze?
Uleganie	Wydaje się, że gotów jesteś zrobić cokolwiek zasugeruję - trudno mi zgadnąć, co naprawdę o tym myślisz.
Milczenie	Jesteś dziś bardzo cichy. Nie mam pojęcia jak rozumieć to milczenie.
Nacisk na szukanie rozwiązań.	Dla mnie na rozwiązanie jest jeszcze za wcześnie. Nadal staram się znaleźć...
Atak	Zwykle kwestionujesz wszystko, co robię. Wydaje się, że jesteś na coś zły.
Kwestionowanie metod stosowanych przez terapeutę.	Zadajesz dużo pytań o metody. Czy masz wątpliwości co do ich rzetelności?
Intelektualizacja	Kiedy już jesteśmy blisko decyzji, co dalej, rozwijasz kolejną teorię na temat tego, jak rozumieć to co było wcześniej.
Zakłopotanie/zamieszanie	Wyglądasz na zdezorientowanego. Czy nie wiesz, o co chodzi, czy nie wiesz co zrobić?
Mała energia/brak uwagi	Wygląda jakbyś miał wiele innych rzeczy na głowie i mało energii w tej sprawie.

Inne przejawy oporu to: okazywanie terapeucie lekceważenia, próby uwodzenia, przypisywanie swoich problemów innym, łamanie reguł – opuszczanie umówionych spotkań, zapominanie wykonania zadań terapeutycznych, manifestowanie niewłaściwych zachowań (okazywanie znudzenia, używanie wulgaryzmów, jedzenie podczas sesji, odbieranie telefonu komórkowego, siadanie w nonszalanckiej pozycji itp.).

Radzenie sobie z oporem przez nastolatka

Radzenie sobie z oporem przez nastolatka wymaga kilku umiejętności o których należy wspólnie porozmawiać i to niekoniecznie dopiero wtedy, kiedy pojawił się już opór. Warto, aby nastolatek sam mógł obserwować występujące u niego przejawy oporu, rozumieć swoje reakcje oraz umieć sobie z nimi radzić.

- Umiejętność rozpoznawania oporu wtedy, kiedy się pojawia – terapeuta może nauczyć nastolatka rozpoznawać sygnały płynące z jego ciała oraz będące wyrazem jego emocji (apatia, senność, znużenie, złość, rozdrażnienie, znudzenie oraz inne zachowania podane tabeli 1).
- Sprawdzenie wspólnie z nastolatkiem, na ile dobrze rozumie on zmianę, która ma nastąpić i jakie korzyści z niej odniesie; czy propozycja zmiany jest zgodna jego wartościami; na ile ważne dla niego osoby akceptują zmianę; czy posiada umiejętności potrzebne do wprowadzenia zmiany.
- Uświadomienie nastolatkowi, że opór jest naturalnym procesem, jest emocjonalną reakcją na jakieś zdarzenie. Kiedy pojawia się sygnał oporu, warto go zauważyć i nazwać – jest to informacja wskazująca, że dzieje się coś ważnego. Warto więc przyjrzeć się ukrytej intencji tego zachowania i sprawdzić czy nastolatek przypadkiem nie chce uniknąć jakiejś trudności? Dokonanie takiej analizy pozwala nastolatkowi zrozumieć, na czym polega trudność i sprawdzić czy nie wynika ona z jakichś niepożądanych konsekwencji zmiany.

Radzenie sobie z oporem przez terapeutę

Najlepszym sposobem na radzenie sobie z oporem przez terapeutę jest akceptacja tego etapu w terapii i okazanie nastolatkowi akceptacji i zrozumienia dla przeżywanych przez niego trudności. Należy wystrzegać się pokusy wygłaszania kazań, moralizowania i osądzania. Bardzo duże znaczenie ma uświadomienie nastolatkowi celów podjętej terapii oraz roli jaką w niej pełni terapeuta. Dobre rezultaty w pracy z oporem daje rozmowa z nastolatkiem na temat zjawiska oporu i jego przejawów. W ten sposób terapeuta pomaga mu zrozumieć przyczyny przeżywanych przez niego emocji i zachowań oraz wspiera go w poszukiwaniu rozwiązań dla tego typu sytuacji.

Pomocne w radzeniu sobie z oporem są także zalecenia do prowadzenia terapii z nastolatkiem podane w wakacyjnym numerze Remedium oraz lektura książki Nail G. Ribner pt. „Terapia nastolatków", w której autor omawia problemy okresu dorastania oraz problemy nastolatków o szczególnych potrzebach.

Autorka jest terapeutą i trenerem prowadzącym szkolenia dla specjalistów pracujących z dziećmi i młodzieżą z grup ryzyka, absolwentką Studium Terapii Uzależnień i Współuzależnienia.

[1] J. A. Kottler, *Opór w psychoterapii,* GWP, Gdańsk 2004.
[2] M. Płócińska i A. Radecki, *Poradnik dla profesjonalistów pracujących z młodzieżą z grup ryzyka*. Fundacja Centrum Edukacji Liderskiej, Warszawa 2005 r.