Skuteczny terapeuta

Janina Węgrzecka-Giluń

Prowadzenie terapii z uzależnionym nastolatkiem wymaga od terapeuty szczególnych umiejętności. Aby skutecznie pomagać nie wystarczy rozpoznać zgłaszane przez nastolatka (a częściej przez jego rodziców) problemy i potrzeby. Należy jeszcze umieć je odnieść do specyfiki jego rozwoju i kryzysów przez jakie przechodzi w wieku dojrzewania. Zachowania jakie w tym czasie ujawnia nastolatek mogą budzić niepokój rodziców. Jednak są one zwykle spowodowane przejściową potrzebą eksperymentowania czy to z substancjami, czy też z wykonywaniem innych ryzykownych czynności, które nie muszą jeszcze prowadzić do uzależnienia. Nastolatki często nie rozumieją dlaczego zostali skierowani na terapię, buntują się przeciwko takiej decyzji, nie widzą problemu lub zaprzeczają mu i przyjmują postawę obronną. Opór i bunt towarzyszący im w codziennym życiu często przenoszą do gabinetu terapeuty, kierują go przeciwko niemu i procesowi, w który próbuje ich włączyć. Jak więc zachęcić nastolatków do terapii, aby zamiast odczuwanego przez nie przymusu chciały współpracować?

Pierwsze spotkanie – co warto wiedzieć?

Jak pokazuje praktyka, sukces lub porażka terapeuty często zależy od sposobu przeprowadzenia pierwszego spotkania. Jeśli w czasie pierwszej sesji nie nawiąże kontaktu z nastolatkiem i nie wzbudzi w nim zaufania, może przestać być dla niego wiarygodny. Nastolatek może wówczas przejąć kontrolę nad sytuacją, zareagować oporem – walczyć z terapeutą (próba sił) lub przyjąć bierną postawę, co w każdej sytuacji skazuje terapię na niepowodzenie. Terapeuta musi uważać, aby nie dać się zwieść zachowaniom, które może odczytać jako „przełamanie lodów", ponieważ już za chwilę lub na następnej sesji może spotkać się z niechęcią nastolatka do kontynuowania kontaktu. Jakie mogą być tego powody?

Trzeba pamiętać, że nastolatek nie jest już dzieckiem, lubi sam o sobie decydować i nie potrzebuje tak jak wcześniej aprobaty rodziców czy innych dorosłych osób. Oczywiście jest to tylko forma demonstracji, w głębi duszy pragnie akceptacji bardziej niż kiedykolwiek, aby czuć się bezpiecznie w przekraczaniu progu dorosłości. Na zewnątrz jednak daje odczuć, że w tej kwestii jest samowystarczalny i wie najlepiej co jest dla niego dobre. Nie bez znaczenia dla efektów terapii jest fakt, że to głównie rodzice decydują o potrzebie takich spotkań dla swoich dzieci. Kiedy więc nastolatek zostaje zmuszony do terapii, nie czuje się do niej zmotywowany, pozornie współpracuje, czeka aż wreszcie się skończy i dorośli dadzą mu spokój.

Nastolatki często nie dostrzegają związku między swoimi problemami a występującym u nich uzależnieniem. Wynika to z faktu, że jeszcze nie doświadczyły negatywnych skutków, które są

widoczne i odczuwalne w ich codziennym życiu. Po drugie, powszechna obecność współczesnych mediów elektronicznych, naturalnie wpisana w codzienne funkcjonowanie człowieka, daje nastolatkom mocny argument na poparcie swoich racji, iż nie robią nic ponadto co robią inni.

Kiedy więc terapeuta podczas pierwszych spotkań stara się zbudować z nastolatkiem relację oraz ocenia potrzebę i rodzaj interwencji, nastolatek w tym samym czasie podejmuje decyzję, jak osądzać terapeutę i sytuację, w której się znalazł zadając sobie takie pytania jak: Czy można zaufać terapeucie?, Czy potrafi dochować tajemnicy?, Czy naprawdę mnie rozumie?, Czy zamierza trzymać stronę moich rodziców? Czy zanadto się stara, by być na luzie i się przypodobać?[1].

Wybrane formy pracy terapeutycznej z nastolatkiem

- **Pierwsze kroki…**

Warto potraktować już pierwszą sesję jako okazję do nawiązania relacji terapeutycznej skłaniając bardziej nastolatka do tego, by przyjrzał się własnemu życiu, niż przyznał do problemu. Trzeba dać mu czas, oswoić go z nową sytuacją, skorygować błędne wyobrażenia o terapii często oparte na obiegowych etykietujących opiniach. Oprócz społecznej stygmatyzacji (lęk, że ktoś z rówieśników się dowie), nastolatki obawiają się krytykowania oraz moralizowania terapeuty, podobnie jak czynią to jego rodzice. Nawet, jeśli nastolatek uzna, że ma problem, często nie rozumie, w jaki sposób rozmowa o nim może mu pomóc. Dlatego terapeuta powinien zapoznać go z przebiegiem terapii, zwiększając w ten sposób jego poziom bezpieczeństwa. Warto też w tym momencie zapytać go czy wyraża zgodę na terapię (w świetle prawa jako niepełnoletni i tak nie może odmówić leczenia, jeśli rodzice podpisali zgodę na leczenie). Terapeuta zdając mu jednak takie pytanie, okazuje nastolatkowi szacunek jako dorastającemu człowiekowi, co niewątpliwie spotka się z jego uznaniem.

- **Zasada poufności**

Szczególnie ważna w budowaniu relacji pomiędzy terapeutą a nastolatkiem jest zasada poufności. Nastolatek będąc przewrażliwiony na punkcie swojej prywatności obawia się, że jeśli powie terapeucie o swoich tajemnicach, wówczas informacje te dotrą do jego rodziców i zostaną wykorzystane przeciwko niemu. Z drugiej strony rodzice nastolatka często nie wierzą mu i oczekują od terapeuty dokładnych relacji z sesji. Warto wówczas zapoznać rodziców i nastolatka z zasadą poufności oraz podkreślić, że tylko wtedy terapeuta może ją złamać, jeśli uzna, że nastolatek naraża siebie lub innych na niebezpieczeństwo. Rodzicom można więc np. udzielać informacji ogólnych o postępach dziecka w terapii (choć najlepiej, aby fakt ten miał miejsce podczas sesji rodzinnych w obecności nastolatka). Z kolei informacje usłyszane od rodziców nie będą przekazywane nastolatkowi, chyba że udzielą na to zgody lub też, jeśli terapeuta uzna to za ważne, przedstawi je podczas sesji rodzinnych. Należy też zapewnić nastolatka, że jeśli jego rodzice muszą o czymś wiedzieć, najpierw omówi daną sprawę z nim,

a potem przedstawi ją na wspólnej sesji rodzinnej. Można również zachęcić nastolatka pokazując mu sposoby, jak mógłby sam skutecznie przekazać rodzicom konieczne informacje.

- **Wyznaczanie granic**

Tworzenie więzi wprowadza niekiedy sporo zamieszania w relację między terapeutą i nastolatkiem. Niektórzy z terapeutów mają zbyt sformalizowany stosunek do nastolatka stojąc na straży swojego autorytetu, inni starają się być „kumplami", by zdobyć jego zaufanie, inni jeszcze traktują go protekcjonalnie z uwagi na jego wiek itp. Gdzie więc powinna przebiegać zdrowa granica? Nastolatki z natury są ciekawe świata, chcą też dookreślać siebie w różnych sytuacjach, miejscach i rolach. Dlatego chcą wiedzieć więcej o swoim terapeucie niż ten chce im powiedzieć. Zanim terapeuta udzieli odpowiedzi powinien zastanowić się nad tym, w jaki sposób może ona wpłynąć na nastolatka. Warto mówić o tych wydarzeniach, które sprawią, że nastolatek poczuje się zrozumiany lub które mogą mu pomóc zrozumieć, że jego własne doświadczenia są czymś normalnym. Zwykle kilka ogólnych informacji na swój temat, szczególnie z okresu własnego nastoletniego życia, wystarczy do zbudowania więzi. Jeśli jednak nastolatek wciąż domaga się szczegółów, należy rozmowę przekierować na niego, mówiąc np. „Rozumiem, że chciałbyś dowiedzieć się więcej o moim życiu. Teraz jednak nie czułbym się swobodnie, dzieląc się z tobą tymi informacjami, choć później może się to zmienić. Moje zadanie polega na tym, by pomóc ci znaleźć twoje odpowiedzi na te pytania, więc lepiej powiedz mi o tym, co się przydarzyło tobie"[1]. Dzielenie się z nastolatkiem informacjami o sobie powoduje, że chętniej i on ujawnia wiele cennych informacji.

- **Polubić nastolatka**

Jak wspomniano, praca z nastolatkiem nie jest łatwa, dlatego terapeuta, który się jej podejmuje powinien go rozumieć i cierpliwie prowadzić przez kręte ścieżki dorastania, także zdawać sobie sprawę z odmiennych zachowań tych nastolatków, którzy wywodzą się z różnych subkultur. Nastolatki są szczególnie wyczulone na odrzucenie, brak tolerancji i krytycyzm. Niejednokrotnie mogą nawet prowokować terapeutę negatywnymi zachowaniami, aby sprawdzić na ile są akceptowani przez niego takimi jakimi są, a na ile mają spełniać jego oczekiwania. Nie oznacza to, że terapeuta powinien pozwolić na przekraczanie swoich granic – każde takie zachowanie powinno być omówione z nastolatkiem. Należy jednak pamiętać, by oddzielać negatywne zachowanie nastolatka od niego jako osoby. Terapeuta wypowiadając empatyczne komentarze (szukanie pozytywnych motywów niewłaściwego zachowania) daje w ten sposób odczuć nastolatkowi, że potrafi zrozumieć nawet takie zachowanie, które jest złe zarówno dla nastolatka jak i jego otoczenia. Nastolatek potrzebuje potwierdzenia, że jego zachowanie jest uzasadnione. Jeśli terapeuta nie potrafi jednak zaakceptować nastolatka powinien skierować go do innego specjalisty, ponieważ prowadzona „na siłę" terapia i tak nie przyniesie właściwych korzyści.

- **Podążać za światem nastolatka**

W budowaniu więzi z nastolatkiem pomocna jest znajomość jego idoli, trendów w młodzieżowej modzie, znaczących muzyków, slangu, nowoczesnej technologii elektronicznej, popularnych gier internetowych itp. Podążanie za szybko zmieniającymi się upodobaniami młodych ludzi nie zawsze jednak jest możliwe. Warto wówczas zachęcać nastolatka do dzielenia się z terapeutą swoimi zainteresowaniami, także upodobaniami jego środowiska wzbudzając przy okazji refleksję na temat płynących stąd możliwych zagrożeń.

- **Ostrożnie z konfrontacją**

Wielu terapeutów ma ochotę skonfrontować opornego nastolatka z faktami dotyczącymi np. jego nadmiernego surfowania po Internecie lub grania w gry komputerowe czy innymi czynnościami, którym zaprzecza. Terapeuci mają nadzieję, że dzięki konfrontacji nastolatek zauważy zgubny wpływ takiego działania na siebie i zacznie mówić prawdę. Zaleca się ostrożność w tej kwestii, ponieważ nastolatki często takie postępowanie odbierają jako odrzucenie, a to z pewnością nie sprzyja dalszej terapii. Specjaliści zalecają tutaj ogólną zasadę „wyważ poziom konfrontacji i wsparcia”[1]. Dopóki więc terapeuta nie zbuduje wystarczająco ugruntowanej relacji terapeutycznej lepiej jest znacznie bardziej wspierać niż konfrontować. Także w sytuacji, kiedy wiemy, że nastolatek nie mówi prawdy, zamiast go konfrontować z kłamstwem, warto zrozumieć motywy jego postępowania.

- **Nie za dużo o uczuciach**

W pracy terapeutycznej, szczególnie w przypadku osób dorosłych kładzie się nacisk na uświadamianie swoich uczuć i łączenie ich z zachowaniem, które je powodują. Jednak w przypadku nastolatków zaleca się inne postępowanie. U wielu nastolatków zwracanie uwagi na uczucia powoduje poczucie zagrożenia. Wynika to z faktu, że w okresie dorastania są oni wręcz zalani uczuciami, często sprzecznymi, powodującymi emocjonalne zagubienie oraz wieloma innymi bodźcami mającymi wpływ na ich zachowanie. Bardzo trudno więc jest im oddzielać emocje od zachowania i zauważyć wyraźny związek pomiędzy nimi. Kiedy więc terapeuta zbytnio zwraca uwagę na uczucia nastolatka, wówczas często przyjmuje on postawę obronną i zaprzecza im. Nastolatek woli określić problem na swój własny sposób, gdyż pozwala mu to zachować swoją cenną autonomię.

- **Więcej humoru niż powagi**

W pracy z nastolatkami warto okazywać humor. Poczucie humoru wprowadza pogodny i bardziej swobodny nastrój, sprzyja lepszemu uwalnianiu napięć, zachęca do otwierania się, pogłębia kontakt. Nie chodzi tu o opowiadanie dowcipów, ale krótkich historyjek z naszego życia adekwatnych do sytuacji. Należy jednak uważać, aby nie okazać sarkazmu czy też mało poważnie potraktować wypowiedź nastolatka na temat spraw, które są dla niego istotne.

Warunkiem skuteczności oddziaływań terapeutycznych skierowanych do młodzieży jest dobre rozumienie nastolatka. Integralną częścią pracy terapeutycznej powinna być także praca z rodziną.

Pozwala to na pełniejsze określenie przyczyn zaburzeń nastolatka oraz tych jego cech, które spowodowały ukształtowanie się w nim wadliwych wzorców myślenia i zachowania.

Autorka jest absolwentką Studium Terapii Uzależnień i Współuzależnienia

* Oprac. na podst. G. Neil Ribner *Terapia nastolatków*. GWP, Gdańsk 2005.

*Szczegółowa bibliografia podana przez Autorkę jest dostępna w redakcji.

[1] G.Neil Ribner *Terapia nastolatków*. GWP, Gdańsk 2005.