Budowanie i realizowanie planu terapii

Kinga Sochocka, Karolina Van Laere

Jako specjaliści wnosimy w proces terapeutyczny swoje umiejętności, wiedzę, doświadczenie, dajemy możliwość skorzystania z naszych obserwacji i hipotez młodemu człowiekowi, który ma własne cele życiowe, własną wrażliwość, własne wartości i ambicje. To on, ze swoimi zasobami i trudnościami będzie dokonywał własnych wyborów. Zadaniem terapeuty jest wspieranie młodego człowieka w procesie dorastania, w osiąganiu pozytywnych zmian zachowań, poszukiwaniu własnych możliwości i zasobów oraz rozwiązywaniu trudności.

Proces terapii ma prowadzić do budowania niezależności i rozwijania umiejętności świadomego podejmowania decyzji przez dorastającego człowieka. Niezwykle ważne jest zatem, aby terapeuta pracujący z nastolatkiem akceptował i uznawał jego prawo do własnych wyborów, nawet jeżeli nie zawsze uważa, że jest to decyzja, którą sam by podjął. W niektórych momentach może nam się wydawać, że wiemy co jest najlepsze dla młodej osoby i w związku z tym możemy naciskać na to, aby uznała ona nasze przekonania za swoje. Gdy nastolatek czuje się zdominowany i nieuwzględniany w swoich prawach do niezależnych poglądów i decyzji, najczęściej nie skorzysta z pomocy i przyjmie postawę buntowniczą[1]. Praca z młodym człowiekiem powinna być nakierowana raczej na wspólne przyglądanie się jego motywacji do planowanych decyzji, przybliżać ich potencjalne konsekwencje, zwracać uwagę na dostępne mu zasoby i skłaniać do podejmowania refleksji. Warto zatem skupić się na pomocy młodemu człowiekowi w poszukiwaniu jego własnych sposobów na rozwiązywanie problemów.

Bardzo ważne jest, aby pamiętać, że w sposób naturalny procesowi pracy nad zmianą towarzyszyć będzie ambiwalencja. Nawet jeżeli nastolatek podjął już decyzję o tym, że chce się zmienić, rozstanie się z utrwalonymi mechanizmami i strategiami regulowania emocji dostarczającymi szybkiej gratyfikacji, będzie dla niego bolesną stratą. Tym co pomaga terapeucie w znoszeniu braku stabilności młodej osoby jest ciągłe przypominanie sobie, że motywacja do pracy nad sobą i sam proces zmian cechuje zmienność i nierównomierność.

Strategia pracy terapeutycznej

W zależności od metody, jaką pracuje terapeuta, sposób konstruowania planu terapii będzie się nieco różnił. Są jednak pewne punkty wspólne, które sprowadzają się do wyznaczenia celów terapii i form ich realizacji.

- **Wokół diagnozy problemu**

Podstawą wspólnej pracy z nastolatkiem jest wspólne dotarcie do tego, się jaką funkcję i jakie znaczenie ma w jego życiu dane zachowanie. Ważne jest to, aby pamiętać, że ta sama nałogowa czynność może nabierać różnych znaczeń w przypadku różnych osób. Dla jednej osoby wielogodzinne przesiadywanie przed komputerem będzie próbą poradzenia sobie z trudnościami w nawiązywaniu relacji, ktoś inny będzie w tym szukał sposobu poradzenia sobie z emocjami czy konfliktami z najbliższymi. Jeżeli nastolatek na tym etapie zobaczy, że traktujemy go bardzo indywidualnie, poczuje się przez nas potraktowany poważnie. To ułatwi nam budowanie przymierza terapeutycznego.

- **Cele terapii**

Podczas terapii z nastolatkami uzależnionymi od czynności musimy pamiętać, że cele, jakie wyznaczymy sobie do realizacji nie mogą zazwyczaj obejmować całkowitej abstynencji od czynności. Celem ogólnym terapii ma być odzyskanie kontroli nad zachowaniem, nie zaś jego wyeliminowanie. Czynności takie jak używanie komputera, jedzenie, zakupy są naturalną częścią codzienności, bez których trudno się obyć. Cele, które formułujemy w terapii powinny spełniać następujące kryteria:

1. Cele powinny bezpośrednio wskazywać na to, co zamierzamy osiągnąć w terapii – oznacza to, że wyznaczają nam zarówno kierunek pracy, jak i jej zakończenie.
2. Ustalając cele w terapii musimy brać pod uwagę nastolatka, to, do czego dąży. Trudno bowiem prowadzić terapię w sytuacji, gdy osoba mająca zmienić swoje życie nie będzie zgadzała się z kierunkiem owych zmian. Tak więc w tej sytuacji należy szukać kompromisów w relacji z nastolatkiem, być uważnym na to, co do nas mówi.
3. Gdy wyznaczamy cele terapeutyczne powinny być one możliwe do zrealizowania – czyli realistyczne. W ten sposób wzmacniamy kontakt nastolatka z rzeczywistością i szansę na osiągnięcie sukcesu oraz wzmocnienie poczucia własnej wartości i sprawczości. Nasze obserwacje, komentarze i doświadczenie ma pomóc mu w formułowaniu możliwych do zrealizowania dążeń.

- **Plan terapii**

Gdy wyznaczymy cele, układamy plan terapii. To, w jaki sposób będzie on wyglądał będzie zależało od kilku czynników: od czasu terapii, jaki mamy do dyspozycji, problemów nastolatka, metody pracy terapeuty i miejsca, w jakim prowadzi terapię (np. zależność od zewnętrznych wymagań instytucji). Istnieją pewne cechy wspólne formułowanego planu terapii. Po pierwsze ma on w maksymalny sposób angażować w pracę młodą osobę. Im bardziej wyznaczony plan będzie pobudzał do kreatywnej pracy, tym większe prawdopodobieństwo, że nastolatek będzie zaangażowany w proces zmian. Pobudzanie ciekawości sobą samym to ważny element udanej terapii.

Po drugie plan terapii powinien powstać w oparciu o motywację nastolatka i prowadzić do jej rozwijania. Po trzecie plan terapii osób uzależnionych od czynności powinien dawać możliwość kontroli. Oznacza to, że powinien zawierać informację na temat konkretnych działań (zadań), które należy wykonać. Rozpisane zadania mogą dotyczyć zarówno tego, nad czym pracuje się wspólnie z nastolatkiem w trakcie sesji, jak i tego, co ma wykonać pomiędzy spotkaniami. Wyznaczone w planie zadania mają prowadzić do podjęcia określonych aktywności i wprowadzać określone zmiany. Podobną zasadę musimy przyjąć przy opisie wszystkich celów.

Wskazówki dla terapeuty

W przypadku nastolatka np. uzależnionego od komputera, który większość dnia spędza sam w domu z dala od rówieśników, terapeuta mógłby przykładowo zaplanować następujące kroki:

- ✓ Znaleźć trzy sposoby na spędzanie czasu wolnego bez komputera (nastolatek musi poznać, co poza komputerem sprawia mu przyjemność, co lubi robić, a czego nie, jak spędzać swój wolny czas w towarzystwie innych osób oraz samodzielnie).
- ✓ Poszukać dwóch osób, które będzie mógł zaangażować w to, co lubi robić (ważne jest, aby nastolatek mógł rozpoznać co powstrzymuje go przed nawiązywaniem relacji z rówieśnikami i w jaki sposób może sobie z tym radzić).
- ✓ Ułożyć szczegółowy plan dnia, w którym zostanie uwzględniony czas na obowiązki i przyjemności (nastolatek powinien szczególną uwagę zwrócić na organizację swojego czasu wolnego każdego z dni, ponieważ każdy niezagospodarowany czas spędza przed monitorem komputera. Terapeuta powinie porozmawiać z nim, w jaki sposób mógłby zaangażować innych ludzi w swój czas wolny).

- ✓ Wypróbować nowe sposoby spędzania czasu wolnego i porozmawiać o tym, jak nastolatek czuje się ze zmianą, jakie są jej konsekwencje.
- ✓ Zaplanować okazje do próbowania nowych rzeczy i poznawania nowych ludzi.

Wskazówki dla nastolatka uzależnionego od czynności

Przykładowe wskazówki dla młodego człowieka, które może wykorzystać terapeuta w pracy z uzależnionym nastolatkiem od czynności:

1. **Skonfrontuj się z problemem.**

   Przyznanie się do własnych trudności to niezbędny krok do rozpoczęcia walki z uzależnieniem. Bez niego nie ma możliwości, aby ktokolwiek mógł Ci pomóc. Szczerość wobec siebie i specjalisty to podstawa, na której można budować zmianę w sobie.

2. **Specjalista jest po to, aby Ci pomóc.**

   Wsparcie osób z zewnątrz i ich pomoc w rozwiązaniu Twoich problemów może być dla Ciebie niezbędne. Specjalista jest osobą zawodowo przygotowaną do pomocy osobom z takimi problemami jak Twoje. Nie będzie jednak mógł Ci pomóc, jeżeli mu na to nie pozwolisz. Wielu młodych ludzi jest przekonanych, że terapeuci mają wobec nich złe zamiary – chcą ich podporządkować sobie, uzależnić od siebie – lub, że reprezentują raczej „interes" dorosłych, niż dbają o nich samych. Część osób w Twoim wieku uważa również, że musi uważać na to, co mówią, ponieważ specjalista może ich zmanipulować i sprawić, że nie będą już myśleli „po swojemu". Ich lęki doprowadzają często do zerwania terapii, ukrywania ważnych informacji, braku współpracy. Zmiana zależy od Ciebie i nikt nie zmieni Cię na siłę.

3. **Weź odpowiedzialność za to, co robisz.**

   Bardzo możliwe, że w związku z uzależnieniem pojawiły się w Twoim życiu różnego rodzaju problemy, takie jak długi finansowe, strata zaufania bliskich osób związana z ich okłamywaniem, kłopoty z prawem, pogorszenie relacji z rówieśnikami itp. Dopóki sam(a) nie weźmiesz za nie odpowiedzialności, nie stawisz im czoła i nie zaczniesz ich rozwiązywać będziesz coraz bardziej zaplątywać się w sieci nałogu. Najlepsze co możesz zrobić to rozpocząć rozwiązywanie różnych problemów systematycznie od dziś!

4. **Buduj swoją motywację.**

   Możliwe do osiągnięcia w krótkim czasie cele wzmacniają motywację do podejmowania dalszych działań. Zacznij więc od wyznaczenia sobie możliwych

krótkoterminowych, jasno określonych celów, których realizacja umożliwi Ci zbliżenie się celu głównego, jakim jest wygrana z nałogiem. Na początku nie wymagaj od siebie zbyt wiele i nie planuj niczego na zbyt długi czas. Kto ma wobec siebie zbyt wygórowane oczekiwania, których nie udaje mu się osiągnąć i nie widzi szybko efektów swoich działań, traci chęć i wiarę do dalszego działania i możliwość osiągnięcia sukcesu. Twój pierwszy cel może brzmieć: „Dzisiejszego dnia nie zagram w grę internetową/ nie kupię w sklepie niczego poza niezbędnymi produktami do życia/ nie zjem wracając ze szkoły hamburgera w pobliskim barze".

Każdy **osiągnięty sukces odnotuj w widocznym miejscu**. Wzmocni to Twoją motywację do dalszych działań, którą (aby wygrać z nałogiem) musisz utrzymać na wysokim poziomie. Możesz np. powiesić w swoim pokoju nad łóżkiem duży arkusz papieru, na którym będziesz zapisywać swoje codzienne wygrane.

Jeżeli nie uda Ci się osiągnąć celu, **nie załamuj się** tym, tylko zastanów – dlaczego. Porażki są wpisane w proces zmian i ich obecność nie powinna Cię zniechęcać do podejmowania dalszych wysiłków, a raczej uczyć, co możesz zrobić inaczej, by osiągnąć swój cel.

5. **Zaplanuj swój dzień.**

Rutyna, porządek dnia, szczegółowy plan zagospodarowania swojego czasu wolnego – to wszystko pomoże Ci unikać kompulsywnego kupowania. Zaplanuj każdy dzień tak, żebyś wiedział(a), co i kiedy będziesz robił(a). Zadbaj szczególnie o czas wolny! Rozwijaj w tym celu swoje zainteresowania, pasje i dbaj o relacje z ludźmi. Zastanów się, czy wiesz co Ci sprawia przyjemność? Co lubisz robić? Jakie są Twoje zdolności i umiejętności, które mogłabyś/mógłbyś lub chciał(a)byś rozwijać?

6. **Obserwuj siebie i swoje reakcje.**

Trudności w radzeniu sobie z emocjami i ze stresem mogą być jedną z przyczyn nałogowych zachowań. Dlatego ważne jest, abyś stał(a) się uważny(a) na to, co się z Tobą dzieje i zaczą(ę)ł(a) obserwować swoje reakcje. W tym celu spróbuj prowadzić regularne zapiski dotyczące Twoich emocji pojawiających się w związku z różnymi sytuacjami (np. w postaci pamiętnika, osobistego bloga itp.). Zapisuj to, co się wydarzyło danego dnia, jakie emocje to w Tobie wzbudziło i – o ile pojawiły się w Tobie trudne uczucia, z którymi trudno było Ci się uporać – zastanów się, co mó(o)gł(a)byś zrobić, żeby w sposób konstruktywny poradzić sobie z nimi w przyszłości. Szczególne miejsce poświęć w zapiskach temu, czy udało Ci się danego dnia nie popaść w wir nałogu i zapisz emocje, jakie temu towarzyszyły.

Jeżeli wykonałe(a)ś w ciągu dnia czynność, od której jesteś uzależniony(a) zastanów się i zapisz, jakie uczucia i wydarzenia do tego doprowadziły. **Zrozumienie, w jakich momentach i z jakich przyczyn sięgasz po nałogowe zachowanie pomoże Ci unikać podobnych sytuacji w przyszłości oraz rozwiązać inne problemy, które utrzymują Cię w szponach nałogu**.

7. **Nie poddawaj się.**

Pamiętaj, że przejściowe trudności są naturalną koleją losu w walce z uzależnieniem. Bądź więc wyrozumiały(a) wobec siebie w sytuacji, gdy coś Ci się nie uda i raczej staraj się skupić na tym, dlaczego nie osiągną(ę)łe(a)ś sukcesu niż na tym, że to się nie stało. W tym celu zastanów się czego mogł(a)eś się dowiedzieć o sobie i przyczynach swojego uzależnienia, co możesz zmienić i w jaki sposób, żeby w przyszłości zwiększyć swoje szanse na sukces?

Bądź przygotowany(a) na tymczasowe pogorszenie swojego nastroju. Po zaprzestaniu kompulsywnego zachowania przez jakiś czas może towarzyszyć ci przejściowe napięcie, poirytowanie czy też skrajne emocje.

Przygotuj sobie listę tego, **co możesz zrobić lub z kim się skontaktować w sytuacji, gdy poczujesz silną pokusę wykonywania nałogowej czynności**. Noś ją zawsze przy sobie. Kontakt z kimś bliskim lub zrobienie czegoś, co odwróci Twoją uwagę od nałogu pomoże uporać Ci się z uporczywą chęcią powrotu do niego.

Ustalanie celów i planu terapii jest ważnym elementem pracy nad uzależnieniem od czynności z nastolatkiem. Nie jest to z całą pewnością element prosty i możliwy do osiągnięcia podczas pierwszych spotkań. Podstawowym warunkiem umożliwiającym jego realizację jest nawiązanie kontaktu i zbudowanie przymierza terapeutycznego. Aby młoda osoba potraktowała poważnie cel i plan terapii musi się z nimi zidentyfikować. Jeżeli cel i plan terapii zostaną narzucone przez terapeutę, szanse na osiągnięcie sukcesu znacząco spadają. Dlatego tak istotna w pracy terapeutycznej z adolescentami jest postawa samego specjalisty, wyrażająca się w jego ciekawości i otwartości na to, co myśli i przeżywa młoda osoba oraz w uwzględnianiu jej potrzeb w wypracowywaniu celów i planu wspólnej pracy. Dzięki temu nastolatek może poczuć się partnerem i podmiotowym uczestnikiem dialogu z osobą dorosłą. To wzmacnia w nim poczucie sprawstwa i odpowiedzialności za dokonywane wybory. W przypadku pracy nad uzależnieniami od czynności mają one szczególne znaczenie. Tym co natomiast toruje drogę do nawiązania kontaktu i relacji z młodym

człowiekiem w pierwszej kolejności, jest omówienie jego uczuć i wyobrażeń związanych ze uświadomieniem sobie problemu i wizytą u specjalisty.

Autorki są psychoterapeutkami. Pracują na co dzień z dziećmi, młodzieżą i osobami dorosłymi.

---

[1] Patrz: J. Węgrzecka-Giluń *Opór – możliwości i ograniczenia w terapii*. Remedium, wrzesień 2014.