

Primer psihoterapije mladostnika v integrativnem modelu

The case study of an adolescent in integrative psychotherapy

Povzetek

V prispevku bom opisala primer dela z mladostnikom, ki je imel čustveno vedenjske težave. Opisujem celostno psihosocialno obravnavo, ki temelji na filozofiji in metodah integrativne psihoterapije. Terapija, ki jo opisujem, je v večini značilna za vse mladostnike, v nekaterih delih pa posebej za mladostnike s čustveno vedenjskimi težavami. Moja hipoteza je, da je v terapevtsko delo z mladostniki mogoče vnašati elemente integrativne psihoterapije in da je treba pri mladostnikih, ki imajo čustveno vedenjske težave, prilagoditi samo strukturo terapije. Moje izkušnje so povezane z delom, ki ga opravljam kot šolska svetovalna delavka v Tehniškem šolskem centru v Novi Gorici.

Ključne besede

adolescenca, integrativna psihoterapija, terapevtski proces, kontakt, povpraševanje, uglaševanje, udeležnost.

Abstract

In this paper I describe a part of my work with a teenager who had behavioural and emotional problems. I describe an integrated psychosocial treatment which is based on the philosophy and methods of integrative psychotherapy. The therapy is typical for most young people, however, there are some features that are specific for young people with emotional behavioural difficulties. My hypothesis is that elements of integrative psychotherapy can be included in therapeutic work with young people. But for those with emotional behavioural difficulties the structure of the therapy needs to be modified. My experience comes from working as a school counsellor at The Technical School Centre in Nova Gorica.

Key words

adolescence, integrative psychotherapy, therapeutic process, contact, inquiry, attunement, involvement.

Uvod

Področje, ki mu zadnja leta posvečam precej pozornosti, je delo z mladostniki, ki imajo čustveno vedenjske težave. To so mladostniki, ki s težavo sledijo šolskim pravilom in zahtevam. Neprestano so v sporu z okolico, veliko jih je že storilcev kaznivih dejanj in večina je v kontaktu s prepovedanimi drogami. Ker je moje delo v šolskem prostoru precej omejeno glede časa, načina in prostora, ki bi ga potrebovala pri delu s temi mladostniki, sem poskušala svoje delo nadgraditi prek društva. V okviru društva smo vpeljali skupino za samopomoč za starše mladostnikov, kjer so se starši lahko pogovorili o svojih stiskah ter iskali plodne načine reševanja nesporazumov in vzpostavljanja odnosa s svojimi odraščajočimi mladostniki. Z nekaterimi mladostniki sem poskušala delati po načinu integrativne psihoterapije. Zataknilo se je že pri osnovni strukturi. Z njimi in s starši sem se dogovorila, da se bomo sestajali enkrat tedensko po eno uro. Mladostniki se dogovorjenega urnika niso držali. Zamujali so, prišli naslednji dan ali dvakrat zaporedoma, potem pa jih dva tedna ni bilo. Kmalu sem spoznala, da takšna oblika dela ne bo mogoča. Zato sem se prilagodila in jim sledila na njim bližje načine. Pri mladostnikih, s katerimi delam, opažam spremembe, ki jih lahko povežem s teoretičnimi koncepti integrativne psihoterapije. Poznavanje skriptnega sistema, teorije ego stanj in obrambnih mehanizmov mi je pri delu z mladostniki lahko v pomoč pri prepoznavanju nezavednih procesov. Temeljne metode integrativne psihoterapije, kot so povpraševanje, uglaševanje in udeleženos, lahko uporabimo tudi pri delu z mladostniki.

V nadaljevanju bom opisala primer dela s fantom, ki sem ga spremljala od njegovega vpisa v program nižjega poklicnega izobraževanja in ga spremljam še danes. Moje delo je bilo šolsko svetovalno, vendar sem v svetovanje vključevala tudi osnovne metode integrativne psihoterapije in jih prilagajala potrebam dijaka. Delo z mladostniki, ki imajo čustveno vedenjske težave, zahteva svoje posebnosti, kar bom poskušala v nadaljevanju opisati na primeru.

Opis primera

Tomaž se je vpisal na nižje poklicno izobraževanje, ker zaradi vedenjske problematike ni končal osnovne šole. V osnovni šoli je imel velike težave zaradi neprilagojenega vedenja, ni imel učnih in delovnih navad, bil je socialno neprilagojen in ni imel osvojenih osnovnih socialnih veščin. Končal je šest razredov osnovne šole. Iz šole so poročali o velikih težavah z njegovim vedenjem. Imel je popoln odpor do avtoritete, z učitelji ni govoril, bil je agresiven in v šoli ni sodeloval. Včasih se je ukvarjal s košarko in atletiko, vendar je vse svoje aktivnosti prekinil. Začel je s kajenjem cigaret in marihuane ter se zapiljal z alkoholom. Pogosto se je dogajalo, da je med šolsko uro sedel pod klopio in ni želel sodelovati.

Ko je prišel na nižje poklicno izobraževanje, je imel do učiteljev in strokovnih delavcev na šoli izrazito negativen odnos. Sporazumevanje je bilo skoraj nemogoče, ker je bil pogosto agresiven in vzkipljiv. Pouka ni obiskoval redno, ko je prišel k pouku, pa je bil največkrat poslan iz razreda, saj je motil ostale dijake ter se vulgarno in agresivno obnašal do učiteljev. Obveznih šolskih potrebščin in pripomočkov ni imel. Že v prvem letniku nižjega poklicnega izobraževanja je začel hoditi na zabave in užival ekstazi, speed in kokain.

Z mamo je imel zelo težaven odnos. Ko sta bila oba prisotna pri razgovorih, je bilo do mame z njegove strani mogoče čutiti veliko jeze. Starša sta se ločila, ko je bil še majhen, z očetom ni imel kontaktov. Ko je bil star petnajst, let je izvedel, kdo je njegov oče in da živi v Italiji s svojo

družino. V tem obdobju je očeta tudi prvič videl. Tomaž živi z mamo, očimom in mlajšim polbratom. Z očimom imata zelo konflikten odnos. Med njima je prisotno fizično in psihično nasilje. Po besedah Tomaža je očim vedno dajal prednost mlajšemu bratu in njega dejansko ni nikdar sprejemal. Do Tomaža je bil tudi fizično nasilen. Ko se je Tomaž lahko postavil zase, je očimu udarce tudi vrnil, zato je med njima pogosto prihajalo do fizičnih obračunov.

Ker ni končal osnovne šole, se je v šolskem letu 2007/08 vpisal na nižje poklicno izobraževanje. Zaradi vedenjske problematike, neopravičenega izostajanja in neupoštevanja pravil je bil že decembra malo pred izključitvijo. Zato sem kot zadnjo možnost predlagala, da delam z njim individualno. Dobil je prepoved obiskovanja pouka, zato sem mu pripravila alternativni urnik, ki je vključeval športne aktivnosti, prostovoljno delo in učno pomoč. Povezala sem se s strokovnim delavcem Centra za socialno delo, ki je Tomaža spremljal že nekaj let. Tomaž je imel zelo veliko podporo tudi pri razredniku. Eden od pogojev, da ni bil izključen, je bil tudi ta, da je enkrat tedensko opravil urinske teste o prisotnosti droge.

Ko je prenehal uživati ekstazi, se je pogosteje v večjih količinah opijal z alkoholom. Spoznala sem, da bi bilo opustiti vse, kar je do tedaj užival, zanj prevelik šok, zato sem se odločila in sklenila z njim dogovor, da bo prenehal postopoma. Videla sem, da z drogo zgolj kompenzira in se umika od drugih, zanj bolečih področij. Ko se je vzdržal, je bilo očitno, da je agresijo, ki jo je do tedaj usmerjal v okolico, začel usmerjati proti sebi. Za okolico je sicer postal manj moteč, vendar je postajal depresiven in je začel pretiravati s pitjem alkohola. Dogovorila sva se, da preneha z vsemi drugimi substancami in da kajenje marihuane zmanjša postopoma. Ta dogovor je imel zelo dober vpliv tudi na najin odnos, saj je prinesel kanček zaupanja. Spoznal je, da se mu želim približati in da mi ni zgolj do postavljanja pravil, ki se jih tisti trenutek ni zmozel držati. Dogovorjena sva bila, da urinske teste opravlja vsak ponedeljek. Dva meseca se je tega dogovora držal, nekega ponedeljka pa se je začel izmikati. Dejal je, da mu ni treba več na teste, da ima tega dovolj, da ne bo šel in podobno. Ker nisem popustila, sva vseeno šla na testiranje. Že med potjo mi je povedal, da je bil konec tedna ponovno na zabavi in da je vzel ekstazi. Bila sem v precepu. Ni se držal dogovora, čeprav je bilo jasno postavljeno pravilo, da ostane v šoli zgolj, če v urinu ne bo prisotna droga. Hkrati sem vedela, da bo edino, kar mu bo ostalo, če ga v tako občutljivem obdobju njegovega življenja izpišemo iz šole, da z drogo nadaljuje. Ko je povedal, da je vzel ekstazi, sem takoj začela s kritiko in monologom, kako je lahko po toliko truda spet omagal, če smo vendarle jasno dorekli pogoje in sklenili dogovor. Ko sem govorila, me je prevzel močan občutek, da govorim kot nekdo drug. Obmolknila sem in poskušala nastali položaj zavzeti z nekoliko razdalje. Pomislila sem, kaj bi bilo zanj tisti trenutek najbolje, zato sem se začela z njim sporazumevati na popolnoma drugačen način. Ko sem pozneje razmišljala o tem dogodku, sem dojela, da sem govorila kot njegova mama, on pa se je začel zapirati in umikati. Ko sem spremenila način govorjenja, sem tudi pri njem opazila popolnoma drugačen odziv. Povedala sem mu, da zelo cenim njegovo iskrenost in njegov trud v tem obdobju in da vidim, da je zelo napredoval. Bilo bi škoda, če bi vse, kar je dosegel, izgubil. Tega dogodka nisem posredovala naprej in mu povedala, da to ne pomeni, da podpiram, kar je naredil, da pa verjamem, da lahko še naprej vztraja brez ekstazija. Začutila sem, kako sem se mu lahko za korak približala in dodala še en kamenček v mozaik njegovega zaupanja.

Večkrat je bil pogovor s Tomažem v pisarni nemogoč. Nепrestano je izzival, se vulgarno izražal in večino časa govoril o drogi, to temo nenehno izpostavljal. Pogovarjala sva se tudi na poti do ambulante, kjer je opravljal urinske teste, in ko sem šla z njim v fitnes. Izven šolskega okolja je bilo sporazumevanje z njim kolikor toliko mogoče. Vključevala sem ga v vse aktivnosti, ki smo jih izvajali v sodelovanju s Centrom za socialno delo, ga spodbujala pri športnih

aktivnostih in ga vključevala v prostovoljno delo. Ves čas je imel na voljo tudi učno pomoč. Najmanj enkrat mesečno smo imeli timske sestanke z razrednikom, mamo in strokovnim delavcem Centra za socialno delo.

Ves čas šolanja je delo z njim potekalo »po robu«. Konec drugega letnika je bil teden dni pred zaključkom pouka izključen. Z izključitvijo sem se strinjala, ker ni imel niti ene pozitivne ocene in skoraj ni obiskoval pouka. Hkrati sem bila mnenja, da je to tudi priložnost, da spozna, da upoštevamo dogovor in da je določena pravila treba spoštovati. Vendar nisem bila prepričana, ali se bo po počitnicah vrnil v šolo. A prvega septembra je ponovno sedel v šolske klopi. Njegovo šolanje se je nadaljevalo na podoben način kot prejšnji dve leti. Vendar je bil opazen napredek v njegovem sporazumevanju, postal je bolj miren, do učiteljev ni imel več agresivnih izpadov in ponovno je začel trenirati košarko ter fitness. Še vedno je vsakodnevno prespal prve šolske ure, prišel v šolo brez ustreznih potrebščin ter v učenje vložil premalo energije. Zaradi neopravičenih ur in zamujanja je bil ves čas trenutek pred izključitvijo. Kljub velikim težavam je uspešno zaključil nižje poklicno izobraževanje.

V letošnjem šolskem letu je vpisan v drugi letnik poklicnega programa. V šolo prihaja redno, v razredu mirno sedi in poslušša razlago, ne zamuja, ne izostaja neopravičeno, z učitelji nima nesporazumov. Trenutno je njegova najnižja ocena tri. Nekaj težav ima pri matematiki in angleščini, zato mu za te predmete občasno, ko to potrebuje, uredim učno pomoč. Pogosto pride na »klepet«. V popoldanskem času in ob koncu tedna dela.

V nadaljevanju bom opisala dogodke in okoliščine, za katere menim, da so bili ključnega pomena in so na Tomaža delovali terapevtsko.

Terapevtski proces

Kontakt

Zavedam se, da je izhodišče terapevtskega dela vzpostavitev pristnega kontakta z mladostnikom in terapevtske zveze, ki izhaja iz trdne in zaupljive zveze z adolescentom. Tako kot pri delu z odraslimi klienti je pomembno, da upoštevamo mladostnika kot človeka s pravicami, vključno s pravico do lastne življenjske poti, četudi ta velikokrat ni v skladu z našimi pričakovanji in željami. Delo z mladostniki zahteva veliko strpnosti in prilagodljivosti.

S Tomažem je bilo zelo težko vzpostaviti kontakt. Odklanjal je vsako avtoriteto. Na verbalni ravni je bilo z njim skoraj nemogoče vzpostaviti odnos. Kontakt sem vzpostavljala prek drugih aktivnosti. Približala sem se mu na področjih, ki so ga veselila, in to izven šolskega prostora. Prvi dve leti je bil najin odnos večinoma tak, da je on neprestano preizkušal meje, jaz pa sem mu vedno znova dokazovala, da mi zanj ni vseeno ter ga spodbujala in usmerjala v aktivnosti, za katere sem vedela, da mu nekaj pomenijo. Če je le bilo mogoče, sem preslišala njegova izzivanja in se usmerjala v njegove pozitivne vire.

Pri iskanju kontakta z njim sem bila pozorna tudi na to, koliko je v kontaktu sam s sabo. Z drogo in agresivnim vedenjem je prekinjal kontakt s sabo, hkrati pa tudi z okolico. Ko smo od njega zahtevali, da preneha z drogo in agresivnostjo do okolice, ga je to vodilo v vedno večji kontakt s samim sabo, kar je bilo tisti trenutek zanj preboleče in preveč ogrožujoče. Kontakt je začel prekinjati s pretiravanjem pri pitju alkohola. Zato sem v tem obdobju tudi dopuščala

kajenje marihuane, ker je bilo to v tistem trenutku najmanj škodljivo in najmanj nevarno. Ko je pretiraval z alkoholom, je na dan nenadzorovano izbruhnila vsa agresivnost. Istočasno sem ga spodbujala k športnim dejavnostim, ker je bilo to pri njem zelo močno področje. Prek športa je začel ponovno doživljati uspehe in postopoma je na ta način tudi prihajal v kontakt s svojim telesom.

Pri delu z mladostniki, ki imajo čustveno vedenjske težave, sem prišla do ugotovitve, da je klasična terapija, ki temelji na verbalnem izražanju, skoraj nemogoča. Je pa terapevtsko delo mogoče prek drugih kanalov, s katerimi pridemo v kontakt z mladostnikom. Pri tem so v pomoč tudi metode integrativne psihoterapije: povpraševanje, uglaševanje in udeleženosť. Pri terapevtskem delu z mladostniki se osredotočam predvsem na sedanji trenutek in na mladostnikove odnose »tukaj in zdaj«. Ne spuščam se v predelovanje vsebin iz preteklosti, ker je moj cilj usmerjen v oblikovanje in vzpostavljanje mladostnikove samopodobe, tako pa pri njem krepim ego stanje Odraslega.

Erskine (1996/1997) omenja, da občutek sebe in samospoštovanje izhaja prav iz kontakta v odnosu. Tako lahko pri delu z mladostniki zelo veliko naredimo že samo s tem, da vzpostavimo z njimi pristen in iskren kontakt, iz katerega lahko potem črpajo ter gradijo samospoštovanje in občutek sebe.

Povpraševanje

Pri povpraševanju mladostnikov sem pozorna na to, da ne preidem v pridiganje in moraliziranje. Pogosto uporabim »Kolumbov pristop«, s katerim zavzamem stališče »ne vem, kako je to« in dam mladostniku prostor, da to pove sam. V pogovoru poskušam razumeti njegovo razmišljanje in se živeti v njegovo logiko. Zavedam se, da ima vsako mladostnikovo dejanje in početje neki smisel. S povpraševanjem poskušam odkriti, kaj se dogaja z njim, njegovim vedenjem, čustvi, o čem razmišlja. Za razumevanje mladostnikove logike je treba raziskati, kaj se skriva za simptomom. Ne osredotočam se samo na tisto, zaradi česar ga pripeljejo k meni ali na trenutni konfliktni položaj. Pomembno je, da mladostniku prisluhnem. Vprašanje »Zakaj?« nikoli ne prinese odgovora in povzroči zgolj težave. Velikokrat se je izkazalo, da je bolje, da povem, kaj sem opazila, opišem njegovo vedenje in počakam. Včasih ponovim njegove zadnje besede in mu pustim, da pove, kar želi. Sledim njegovi zgodbi in ga opazujem. Pogovor poskušam voditi tako, da ne odgovarjam s predlogi in kritikami. Pri svojem delu se trudim vzdržati nasveta in predpostavljjanja. Tako mladostnik prevzame odgovornost za svoje odločitve. Izognem se tudi obtoževanju z njegove strani, če gre kaj narobe. Ko pa se položaj razreši v pozitivni smeri, dobi mladostnik potrditev, da se je pravilno in dobro odločil.

Ker pri mladostniku spodbujam odraščanje in individualizacijo, se trudim, da ga ne zadržujem na mestu otroka. To naredim z vprašanji, kot so: »Povej mi, zakaj si se tako odločil? Kaj ti to pomeni?«

V pogovorih s Tomažem sem bila vedno osredotočena na sedanji trenutek in se izogibala pogovorom o preteklosti. Ker je na začetku večinoma pretiraval s pogovori o drogi in spolnosti, je bilo pogovor skoraj nemogoče preusmeriti na kaj drugega. Bila sem bolj pozorna na to, da nisem prešla v kritiziranje in moraliziranje. Ko je videl, da se ne odzivam tako, kot je bil vajen, je s takšnim načinom sporazumevanja postopoma prenehal.

Spominjam se dogodka, ko je nekega dne prišel k meni v pisarno in videl, da sem jokala. Najprej sem se poskušala pretvarjati, da sem prehlajena. Presenetilo me je, ker je mirno sedel in me s popolnoma drugačnim glasom kot običajno vprašal, ali sem jokala. Povedala sem mu, da ja, da sem bila žalostna in da se nisem mogla zadržati. Vprašala sem ga, če on kdaj joka. Razmišljal je in se poskušal spomniti. Nato je rekel, da se mu zdi, da se on, ko je žalosten, razjezi in da se sploh ne spominja, da bi kdaj jokal. To je bil eden tistih trenutkov, ko sem začutila, da je med nama vzpostavljen kontakt. Ker sem bila do njega iskrena in sem spregovorila o svoji ranljivosti, si je tudi on za trenutek dopustil biti občutljiv.

Uglaševanje

Richard Erskine (1996/1997) pravi, da biti uglašen s klientom pomeni, da se ta počuti sprejetega, da ga spoštujemo, da smo z njim. Uglašenost je več kot empatija. Pomeni, da empatično sprejemamo osebo in da to uglašenost tudi na primeren način izrazimo. Pri delu z mladostniki se uglašenost največkrat ne izrazi prek besed, ampak prek drže, glasu, pogleda. Nemogoče je biti vedno uglašen. Pomembno je, da zaznamo, kdaj nam ne uspeva, in se ponovno uglasimo.

Pri mladostnikih se uglašujem na različnih področjih:

1. kognitivno uglaševanje,
2. čustveno uglaševanje,
3. mladostnikov ritem,
4. razvojno uglaševanje,
5. relacijske potrebe.

Pri kognitivnem uglaševanju poslušam zgodbo, ki mi jo mladostnik pripoveduje in poskušam razumeti pomen in nezavedno sporočilo te zgodbe. Pozorna sem tudi na to, kako mi zgodbo pripoveduje. Ali govori sproščeno, raztreseno, skonstruirano? Ali je v ozadju zgodbe še kaj? Uporabljam njihov jezik in njihove značilne izraze. Menim, da je ta del pri delu z mladostniki zelo pomemben. Že samo z načinom govorjenja lahko zgradiš zid ali pa most do mladostnika.

Pri čustvenem uglaševanju sem pozorna na njihova čustva. Poskušam jih zaznati, občutiti in se z njimi uglasiti s primernim odzivom. Pri tem so mi v pomoč tudi moji telesni odzivi. Opazujem mladostnikove reakcije in njegovo neverbalno komunikacijo. Usmerjam se bolj na to, kaj oseba doživlja, in ne na nastali položaj. Tako se tudi mladostnik uči soočanja s čustvi. Uči se jih prepoznavati in doživljati. Pomembno je, da vsako čustvo, ki se pojavi, ubesedimo. Na ta način diferenciramo čustva.

Pozorna sem tudi na to, kaj so pristna čustva in kaj čustva, ki so posledica obrambe. Pri delu z mladostniki se mi večkrat zgodi, da ko se čustveno uglasim, občutim pri njih strah in nebolgljenost. Mladostniki, ki so ranjeni in prihajajo iz socialno težkih okolij, poskušajo svojo občutljivost in ranljivost prikriti in zaščititi z agresivnim vedenjem. Ko se uglasim z njihovim ranljivim delom, jim dam tudi prostor in možnost, da ta del spustijo na plan. Vedno znova sem ganjena, ko vidim, kako se nekdo, ki je na videz »strah in trepet«, v določenih položajih sprosti in si dopusti biti tudi nežen in občutljiv. Ko se učijo teh čustvenih stanj in jih živijo v odnosu z mano, se jih postopoma naučijo prenašati tudi v odnose z drugimi.

Razvojno uglaševanje z mladostnikom pomeni, da se jim približam kot odrasla oseba, vendar se uglasim z njihovo razvojno stopnjo. Uglasitev na njihovo razvojno stopnjo pomeni tudi način oblačenja in način sporazumevanja. Z mladostniki ne morem delati v kostimu ali obleki, ampak je pomembno, da se oblečem primerno in preprosto. Tudi pri sporazumevanju je pomembno, da se jim približam v njihovem prostoru in času. Prav zato sem ustvarila internetno stran na

Facebooku, kjer jih spremljam v njihovem svetu. To je svet, ki ima popolnoma drugačna pravila glede načina pisanja, izražanja, objavljanja posnetkov, slik, reševanja kvizov. Pri svojem delu se mi zdi pomembno, da ta svet poznam, ker bi mi v nasprotnem primeru manjkalo zelo velik del pri uglasovanju z njihovo razvojno stopnjo.

Pri delu s Tomažem poteka veliko sporazumevanja tudi prek Facebooka. Tam vidim, kaj je počel med koncem tedna, ali je v kakšni zvezi, s kom se sporazumeva, kaj objavlja. Vidim tudi, kdaj na primer zjutraj zaspi in ga ni v šolo, saj je prva stvar, ki jo naredi, to, da prižge računalnik in se prijavi na Facebook. Velikokrat je bil predmet najinega pogovora tudi dogajanje na Facebooku.

Ritmično uglasovanje z mladostniki pomeni, da povpraševanje in udeleženos prilagodim njihovem ritmu. To pomeni, da je, ko pride do mene mladostnik, ki je pod vplivom močnih čustev ali izbruha jeze, pomembno, da se uglasim z njegovim ritmom in ga umirim. Pri mladostnikih, ki so agresivni in delam z njimi že nekaj let, sem opazila, kako se umirijo, ko z njimi vzpostavim le očesni kontakt ali samo za spoznanje dvignem glas.

Pri svojem delu namenjam zelo velik poudarek uglasovanju z relacijskimi potrebami. Ker menim, da je uglasovanje z relacijskimi potrebami eno bistvenih področji v odnosu z mladostniki, bom v nadaljevanju na kratko opisala vsako od relacijskih potreb. Richard Erskine (1999) v knjigi *Beyond empathy* govori o osmih relacijskih potrebah: potrebi po varnosti, spoštovanju, potrditvi in pomembnosti v odnosu, potrebi po sprejemanju, vzajemnosti, samodefiniciji, potrebi po vplivanju na drugega, potrebi po tem, da drugi prevzame pobudo in potrebi po izražanju ljubezni.

Relacijske potrebe so potrebe, ki so prisotne v vsakem odnosu in opredeljujejo odnos z drugo osebo. Pri mladostnikih, ki imajo čustveno vedenjske težave, je pogosto v ospredju potreba po varnosti. Zaradi svojega vedenja so velikokrat kritizirani in vajeni nerazumevanja in nesprejemanja v odnosih. Da bi stopila z njimi v pristen kontakt, je izhodiščna točka ta, da jim zagotovim občutek varnosti. Občutek varnosti v odnosu pomeni, da se lahko pokažemo takšni, kot smo, brez strahu, da bi izgubili naklonjenost ali spoštovanje druge osebe. Ko se pri mladostniku uglasim s to potrebo, mu sporočam, da ga sprejemam in da so njegove potrebe in čustva zame normalna in sprejemljiva.

S Tomažem sem potrebovala približno dve leti, da sem začutila, da se v odnosu počuti varnega. Na začetku je neprestano preizkušal meje in sprožal okoliščine, v katerih bi se obrnila od njega in obupala. Ko sem govorila s strokovnimi delavci iz osnovne šole in nekaterimi učitelji, sem spoznala, da se vzorec njegovega vedenja ponavlja. Večina odraslih, ki so ga obkrožali, so bili mnenja, da ukvarjanje z njim nima smisla, da je le izguba časa in energije. Poskušala sem se živeti v občutek, kako grozno mora biti, če nihče ne verjame vate. Ne samo, da ne verjame vate, ampak da si odraslim le v napoto. Tomaža sem doživljala kot prestrašenega otroka, ki s svojim izzivanjem neprestano preizkuša, ali je to, kar govorim, res. Ali je res, da ga podpiram, ali je res, da mu želim stati ob strani. Po vsakem konfliktnem položaju in ob vsaki skorajšnji izključitvi sem v njegovem pogledu prebrala: »Tako in tako nima smisla. Saj vem, da boš tudi ti šla, da mi boš tudi ti obrnila hrbet.« Najbolj skrajni položaj, ki je pomenil velik prelom tudi v najinem odnosu, je bil, ko je v tretjem letniku prišlo do dogodka, za katerega menim, da je bil ključnega pomena za najin odnos in njegov razvoj. Nekega dne je prišel v pisarno z razrednikom. Razrednik, ki je bil drugače zelo miren, je bil kot pobesnel. Kričal je in s pestjo večkrat udaril po mizi tako močno, da mi je celo izklopil računalnik. Vpil je, da ima vsega dovolj, da je naredil že vse, kar

je mogoče, da Tomaževega vedenja ne bo več dopuščal in zahteva izključitev. Tomaž je sedel na stolu v kotu pisarne, bil tiho ter gledal v tla. Učiteljevega vedenja sem se ustrašila in prepričana sem, da je Tomaž to videl in začutil. Kljub temu sem razredniku povedala, da bom naredila vse, da Tomaž ne bo izključen, ker je naredil zelo velik napredek in verjamem vanj. Rekla sem, da se bomo o tem, kar se je zgodilo, pogovorili drugi dan, ko se položaj nekoliko umiri. Naslednji dan smo se sestali in razrednik je na list papirja napisal pogoje, ki jih mora Tomaž upoštevati, če želi ostati v šoli. Tomaž je brez ugovaranja podpisal, da ne bo neopravičeno izostajal, da bo v šolo prinašal šolske potrebščine in da se bo do učiteljev obnašal spoštljivo. Tako je ostal v šoli in tudi uspešno zaključil nižje poklicno izobraževanje. Po tem dogodku je zelo opazno spremenil odnos do mene, postopoma pa tudi način življenja. V tej situaciji se je spontano odigral njegov vsakodnevni družinski položaj. Očim, ki je agresiven in vso svojo agresijo usmerja proti njemu in se ga želi »znebiti« ter mama, ki se ustraši in zaradi nemoči ne reagira. Vendar je bil tukaj potek drugačen. Iz vloge nemoči sem se kljub strahu postavila Tomažu v bran in jasno izrazila, da bom naredila vse, da ga zaščitim. Tudi razrednik ni trmasto vztrajal pri pravilih, ampak je celostno pogledal na Tomažev napredek in trud ter mu dal s svojim ravnanjem vedeti, da mu zanj ni vseeno.

Pri mladostnikih, ki so nekoliko bolj »živahni« in s svojim neprilagojenim vedenjem večinoma pri odraslih sprožajo kritiko in odpor, je velikokrat v ospredju tudi potreba po spoštovanju, potrditvi in pomembnosti v odnosu. Ko je tej potrebi v odnosu zadovoljeno, imamo občutek, da nas druga oseba ceni, spoštuje in da smo zanj pomembni. Mladostniku dam občutek, da ga cenim, ko poskušam razumeti njegove besede, čustva, misli in vedenje. S tem, ko poskušam razumeti njegovo odzivanje, povečam tudi njegovo samovrednotenje in zmanjšam obrambno zaničanje izkušenj. Nekatera mladostnikova vedenja so lahko škodljiva zanj in za njegovo okolje. Vedno poskušam razumeti namen njegovega vedenja in tako razumeti tudi sporočilo, ki ga mladostnik z vedenjem sporoča. Ko sprejemem njegov odziv, ga tudi normaliziram, zato mladostnik dobi občutek, da ni nor, neumen ali zloben. Mladostnikovi odzivi so pogosto zgolj normalen odziv na težek in neobičajen položaj.

Kadar koli imam priložnost, dam mladostnikom potrditev, da so vredni, da so nekaj posebnega, dragoceni in da jih spoštujem, tudi če se včasih ne strinjam z njihovim vedenjem. Ena od takšnih priložnosti, kjer je bil prisoten tudi Tomaž, je bila ob zaključku projekta na šoli. Mladostnike, s katerimi delam, sem povabila na zaključno konferenco, kjer so bili prisotni ravnatelji srednjih in osnovnih šol, predstavniki ministrstva in strokovni delavci, ki so sodelovali v projektu. Ker sem bila vodja projekta, so po programu prihajali do mene ravnatelji in ostali ter mi čestitali za izpeljan projekt. Opazila sem, da so se Tomaž in ostali mladostniki začeli umikati. Pristopila sem k njim in jih povabila, da so si postregli tudi sami. Nato smo se s krožniki v rokah umaknili v stran in klepetali. Presenečena sem bila, kako lepo in uglajeno so se obnašali. Obkrožalo me je petnajst »vedenjsko problematičnih« dijakov, ki jih nihče noče vzeti s sabo niti na izlet, tu pa so stali na zaključni konferenci, v okolju, ki jim je bilo tuje in ga niso bili vajeni, in čeprav bi jim prej naročila, kako se morajo vesti, se ne bi mogli obnašati bolje. Ko smo tako stali in klepetali, mi je Tomaž rekel: »Daj, pojdi klepetat tja s tistimi pomembneži. Kaj izgubljaš čas z nami.« Ob njegovih besedah me je zbolelo v prsih. Pogledala sem jih in jim rekla: »Meni ste pomembni vi. Bolj pomembni ste mi, kot vsi ti ljudje tukaj. Vse te stvari, vse aktivnosti, ta konferenca je bilo izpeljano za vas, zaradi vas.« In to niso bile samo besede, to sem resnično čutila in prepričana sem, da so to čutili tudi oni. Mladostniki, ki imajo za seboj težke življenjske preizkušnje, so še toliko bolj občutljivi za iskrenost besed in dejanj. Na takšni prireditvi bi se lahko hitro zgodilo, da bi moje delo interpretirali kot »projekt« in lastne ambicije. Tako bi naš odnos dobil popolnoma druge razsežnosti. Prepričana sem, da jim v takem primeru v odnosu ne bi mogla odgovoriti na njihovo potrebo po potrditvi in pomembnosti.

Potreba po sprejemanju je pri delu z mladostniki prav tako velikokrat v ospredju. Do občutne spremembe v odnosu pride, ko se posameznik zave, da ga sprejemam in ga ne želim »popraviti« ali prilagoditi svojim vzorcem.

Pri potrebi po vzajemnosti (po potrditvi in deljenju osebne izkušnje) »gre za potrebo po tem, da smo v odnosu z osebo, ki razume, kaj doživljamo zaradi tega, ker je sama doživela nekaj podobnega – v realnosti ali domišljiji. S tem ko druga oseba deli z nami svojo izkušnjo, potrди naše doživljanje.« (Žvelc: 2005) Včasih se ta potreba kaže tako, da si želimo, da bi nas drugi razumeli brez besed. Včasih se zgodi, da mladostnik želi vedeti, kako sem sama reševala podobne položaje v njegovi starosti.

Pri potrebi po samodefiniciji gre za potrebo po izražanju naših posebnosti in drugačnosti in tem, da drugi to sprejemajo in spoštujejo. Ko opazim, da je pri mladostniku v ospredju ta potreba, podpiram njegovo izražanje individualnosti. To potrebo podprem tudi tako, da mladostnika spodbujam k temu, da se opisuje, mi pove, kakšen je in kakšen ni. V otroštvu so lahko nekateri zelo ovirani s strani staršev, zato se ne morejo izraziti, saj so podvrženi strogim pravilom. Tako se nekateri ne naučijo biti oni sami, ampak se naučijo, da je edina pot k posebnosti prek upora. So v stopnji oblikovanja in iskanja svoje identitete, zato se v odnosu, kjer se počutijo varne in sprejete, tudi lažje odprejo in oblikujejo pozitivno samopodobo. Pri zadovoljevanju te potrebe je lahko mladostnikom v pomoč spodbujanje tistih področij, na katerih se čutijo uspešne. Pri vsakem posamezniku spodbujam njegove interese in raziskujem, na katerem področju potrebuje dodatno spodbudo. Tomaž je bil včasih zelo uspešen športnik. Bil je uspešen pri košarki in atletiki, vendar je vse aktivnosti opustil. Spodbujanje športnih aktivnosti pri Tomažu je imelo velik vpliv tudi na oblikovanje njegove samopodobe in na oblikovanje pozitivne samodefinicije. Poleg športnih aktivnosti sem ga spodbujala tudi na drugih področjih, kjer je lahko bil uspešen. Tako se je po zaključenem nižje poklicnem izobraževanju vpisal v poklicni program računalništva. Ker je to program, ki ga veseli in je v skladu z njegovo samodefinicijo, poteka njegovo šolanje popolnoma drugače, kot je potekalo do zdaj. Trenutno je eden najboljših v razredu.

Pri potrebi po vplivanju na drugega govorimo o potrebi, da privabimo pozornost drugih in nanje vplivamo tako, da spremenijo svoje čustvovanje, mišljenje in vedenje. Nekateri, ki nimajo zadovoljene te potrebe, govorijo o tem, da drugim ni mar ali da jih ne poslušajo. Uглаševanje s to potrebo pomeni, da dopustimo, da oseba čustveno vpliva na nas (Žvelc: 2005). Mladostniki iščejo pozornost in potrebo po vplivanju na drugega velikokrat kažejo tako, da izzivajo in sprožajo konfliktna položaja in na ta način pri večini odraslih sprožijo odzive v njihovem vedenju, mišljenju in čustvovanju. Največkrat so te vedenjske spremembe odraslih negativne.

Potreba po tem, da drugi prevzame pobudo, je želja po tem, da druga oseba naredi prvi korak, da vodi položaj in sprejme odgovornost za določen vidik odnosa. Osebe, ki so bile zlorabljene ali zanemarjene v otroštvu, imajo pogosto zelo močno potrebo po pobudi druge osebe. Take osebe so se naučile, da so oni sami edina oseba, na katero se lahko zanesejo. Verjamejo, da bodo, če bodo čakali na druge, čakali zaman. Za njih je izjemno pomembno, da smo občutljivi na to potrebo, čeprav je redko odprto izražena. Pasivno vedenje mladostnika je lahko izraz relacijske potrebe po pobudi druge osebe (Žvelc: 2005).

Potreba po izražanju ljubezni se lahko kaže v skrbi za drugo osebo, vrednotenju, hvaležnosti, nudenju nežnosti ali pa v tem, da nekaj naredimo za drugo osebo. Prepogosto razumemo to potrebo kot znak manipulacije, transfera ali porušene nevtralne meje odnosa. Izražanje hvaležnosti in na-

klonjenosti lahko razumemo kot del odnosa.

Ljubezen je tista, ki vse te potrebe povezuje. »Kdor ima zadovoljene vse relacijske potrebe, se čuti ljubljenega.« (Erskine: 1999)

Udeleženosť

Tako kot v terapevtskem procesu z odraslimi osebami je tudi pri delu z mladostniki pomembna terapevtova udeleženosť v procesu. Udeležen pa je, ko pusti, da se ga stvari dotaknejo.

Erskine (1996/1997) opisuje udeleženosť kot proces, ki se izraža z upoštevanjem, validacijo, normalizacijo in prisotnosťjo. Upoštevanje pomeni, da mladostnika priznavam in potrdim njegova čustva, prepoznam relacijske potrebe in fizične senzacije. Na ta način priznavam njegovo fenomenološko doživljanje. Z validacijo mu dam vedeti, da je pomembno, kar govori, in da so njegova čustva, obrambe, vedenjski vzorci povezani z nečim pomembnim. Normaliziram lahko njegov problem in njegove odzive v določenem položaju. To ne pomeni, da se strinjam z vsakim njegovim vedenjem, temveč da poskušam razumeti njegovo logiko in kaj ga je privedlo do nekega vedenja.

Primer takšne udeleženosťi v odnosu s Tomažem lahko opišem z dogodkom, ko je nekoč po glavnem odmoru prišel k meni v pisarno in sem začutila vonj po marihuani. Vprašala sem ga, če je kadil. Povedal je, da je. Dodal je, da vem, da ga to pomiri in da mu je tako lažje v razredu. Rekla sem mu, da razumem, da čuti, da ga kajenje marihuane umiri, da pa tudi vem, da se je v tem času naučil umiriti tudi brez tega. Pogledal me je in rekel, da se zna tudi sam umiriti in da mu res ni treba kaditi. V tem dialogu sem upoštevala Tomaževa čustva in njegove fizične občutke, potrdila sem njegovo trditev, da je bil ta obred včasih res pomemben pri vzdrževanju njegovega notranjega ravnovesja in sem jo tudi normalizirala. Hkrati pa sem mu ponudila drugo možnost in upoštevala tudi njegov trud ter spremembo, ki jo je sam pri sebi dosegel.

Da smo v odnosu in procesu udeleženi, moramo biti tudi polno prisotni. To pomeni, da smo v kontaktu z mladostnikom in tudi s sabo, hkrati pa, da smo sposobni odmika od sebe. Ta način prisotnosti nam omogoča, da pridemo v kontakt s tistimi deli mladostnikove osebnosti, ki se jih sam velikokrat ne zaveda. Prisotnosť v odnosu je povezana z našimi empatičnimi odgovori na posameznikovo verbalno in neverbalno izražanje (Erskine: 1999).

Udeleženosť pomeni, da smo z mladostnikom v kontaktu, pomeni, da imamo zanimanje in radovednosť, da smo v odnosu odprti, včasih tudi ranljivi, potrpežljivi, konsistentni in da je naš namen strokoven.

Cilji, ki jim sledim pri delu z mladostniki

Pri delu z mladostniki se osredotočam na njihovo sedanje delovanje, sedanje odnose in preverjanje realnosti. Mladostnikom ponudim možnost spoznavati in prepoznavati oblike in poti za lastno usmerjanje svojega življenja.

Cilj terapevtskega dela je krepitev mladostnikovega ega pred notranjimi in zunanjiimi pritiski ter poprava predstav o sebi. Pri svojem delu podpiram tisti del mladostnikove osebnosti,

ki stremi k neodvisnosti, samostojnosti in odgovornosti. Odkrivam njegove zmožnosti, ki se jih sam niti ne zaveda, poudarjam njegove uspehe, krepim njegovo zaupanje vase, pomagam mu pri postavljanju ciljev in ga tako usmerjam v prihodnost. Pomemben del je pohvala, tako verbalna kot neverbalna. Pri mladostniku spodbujam oblikovanje pozitivne samopodobe. Če ima nekdo pozitivno predstavo o sebi, je svoboden, da lahko uresniči svoje zmožnosti in doseže, kar želi. Do najboljšega mogočega razvoja mu pomagam tako, da z vsemi mediji krepim njegov občutek sebe, definiranje sebe. To počnem s spodbujanjem predstav o sebi, z domišljijo, odločitvami, mejami, humorjem, igrivostjo, projekcijami. Spodbujam tudi njegovo moč in kontrolo.

Pri terapevtskem delu poskušam mladostnike usmerjati tako, da se čim bolj izogonejo stvar- em, ki jim škodijo in jih usmerjam v področja, kjer lahko doživljajo uspeh. Pri mladostnikih, ki so hiperaktivni in imajo težave z zbranoostjo, je na primer treba poiskati poti, kako lahko to energijo usmerijo in jo obvladujejo. Za njih je to normalno stanje in napaka je, da poskušamo otroka spreobrniti in blokirati. Če ga poskušamo omejiti, pri njem samo sprožimo jezo. Treba je poiskati poti, da se nauči to energijo ustrezno usmerjati in jo obvladovati.

Cilj terapevtskega dela je tudi ozaveščanje sebe v odnosu do drugih. Mladostniku pomagam pri prepoznavanju problema, da ga opredeli in eksternalizira in da popravi neustrezna prepričanja in kognicije. V adolescenci pride do nove organizacije vrednostnega sistema, volje, mentalnih sposobnosti, spremembe vedenja. Gre za življenjski stil adolescenta. Da ga spoznamo, se mu moramo približati, delati stvari, ki jih dela on. Najstniki imajo tendenco biti iskreni. Pri svojem delu jim dam prostor, da se izrazijo in izživijo svoje potenciale. Negotovost izhaja iz tega, da je njihova samopodoba še nestabilna. Jedro terapije je vzpostavljanje individualnosti, integritete in identitete. Podatki, ki jih dobijo iz okolja, so kot nalepke, ki si jih prilepijo nase. Pomembno je samospoznavanje in samozavedanje. Razvijati je treba metakognicijo, da razmišljajo o posledicah svojih dejanj.

Pri mladostnikih spodbujam čustveno inteligenco. Učijo se prepoznavanja in izražanja čustev. V terapevtskem odnosu, kjer se mladostnik počuti varnega, se lahko prav prek odnosa uči tudi prepoznavati in izražati čustva. Adolescenca je obdobje, ko so mladostniki zelo odprti in dojemljivi za učenje. Učenje poteka na več ravneh: razumski, čustveni, relacijski, metakognicijski. V času pubertete se pri mladostnikih dogajajo velike spremembe v možganih. To je zelo občutljivo obdobje, a tudi obdobje, v katerem so mladostniki odprti za nove možnosti čutenja in za učenje na čustvenem področju. V tem obdobju je zelo pomembno učenje samoregulacije in pri tem smo lahko mladostnikom v veliko pomoč. Prav zato je velikokrat boljše, da se mladostnike vpraša o njihovih zanimanjih in se pri njih spodbuja pozitivna čustva, kot pa da se govori o »problemu«.

Eden od ciljev terapevtskega dela z mladostniki je tudi postavljanje mej. Pomembno je, kako se te meje postavijo. Ni splošne enačbe, ki bi veljala za vse mladostnike. Pri postavljanju mej sledim posamezniku in mu jih postavljam tako, da spodbujam njegov razvoj. Previdna sem, da postavljam meje tako, da se jih zmore držati, ker lahko v nasprotnem primeru zgolj še bolj utrdim njegova prepričanja, da nečesa ne zmore.

Pri delu z mladostnikom sem pozorna na sisteme, ki vplivajo nanj. Najvplivnejši sistem je družina, v najstništvu pa postane vedno bolj vpliven sistem mladostnikova družba. Veliko pozornosti namenim prepoznavanju vzorcev, ki se pri mladostniku pojavljajo, in pazim na to, da jih tudi sama ne ponavljam. Mladostnik potrebuje socialno mrežo ter dobro in stabilno družinsko okolje. Potrebuje vrednostni sistem. Pri mladostnikih, ki tega nimajo, smo lahko v veliko pomoč pri ustvarjanju ustrezne podporne mreže. Pomemben sistem v mladostnikovem življenju je tudi šola, ki mu je lahko v veliko oporo pri njegovem razvoju, lahko pa je tudi sistem, ki mladostnika

dotolče in mu še bolj izkrivi njegovo samopodobo.

Zaključek

Psihoterapija mladostnikov, ki imajo čustveno vedenjske težave, zahteva od terapevta, da se mladostnikovemu svetu približa, da se poglobi v odnos in razume njihovo logiko. Zato menim, da psihoterapija mladostnikov ne more potekati na klasičen način, s klasično strukturo: po eno uro na teden, v prostoru, ki je namenjen zgolj psihoterapiji. Če se želimo mladostniku približati in razumeti njegovo razmišljanje, se mu moramo približati v njegovem prostoru, v njegovi dinamiki in sporazumevanju. Le tako lahko z mladostnikom vzpostavimo pristen in iskren kontakt, ki je izhodišče za vse nadaljnje delo. Velikokrat je prav odnos in kontakt, ki ga z mladostnikom vzpostavimo, vir, iz katerega črpa in se uči.

Pri delu z mladostniki, ki imajo čustveno vedenjske težave, so nam teoretični koncepti, metode dela in jasno opredeljeni cilji lahko v pomoč, vendar niso edini mehanizmi, ki jih terapevt potrebuje pri svojem delu. Bistvenega pomena je terapevtova udeleženosť v tem procesu in ta je mogoča zgolj, ko nekdo opravlja svoje delo kot poklic ter vnese vanj srčnost in predanosť.

Literatura

Erskine, R. G., Moursand, J. P. & Trautmann, R. L. (1999). *Beyond Empathy. A Therapy of Contact-in-Relationship*. Philadelphia, London: Brunner/Mazel, Taylor & Francis Group.

Erskine, R. G., *Attunement and involvement: therapeutic responses to relation needs*, <http://www.integrativetherapy.com/en/articles.php?id=31>

Erskine, R. G., Trautmann, R. L. (1993/1997). *The Process of Integrative Psychotherapy. Theories and Methods of an Integrative Transactional Analysis*. A Volume of Selected articles. San Francisco: TA Press.

Erskine, R. G., Trautmann, R. L. (1996/1997). Methods of Integrative Psychotherapy. *Transactional Analysis Journal*, 26, 316–328. Ponovno izdano v *Theories and Methods of an Integrative Transactional Analysis*. A Volume of Selected articles. San Francisco: TA Press.

Motorola P. (2006). *Windowframes, Learning the art of gestalt play therapy the Oaklander way*. A gestalt press book. The Analytic Press Mahwah, NJ.

Oaklander V. (2007). *Windows to Our Children, A Gestalt Therapy Approach to Children and Adolescents*. The gestalt journal press, Gouldsboro.

Stern, D. (1985). *The Interpersonal World of the Infant. A View from Psychoanalysis and Developmental Psychology*. Basic Books - A division of HarperCollinsPublishers.

Žvelc G. (2005). *Metode integrativne relacijske psihoterapije* (povzetki literature, osnutek možnega članka).