To współpraca czyni nas ludźmi, nie rywalizacja

15 listopada 2022

Nastolatkom nie warto dawać rad. To, co im pomaga i pozwala budować dobrą z nimi relację to towarzyszenie, czyli dawanie przestrzeni na odczuwanie emocji, także tych tzw. trudnych jak smutek czy złość – mówi dr Konrad Ambroziak, terapeuta poznawczo-behawioralny i superwizor, prezes fundacji Psycho-Edukacja.

– Przygnębiająca diagnoza współczesności autorstwa instagramowego dr. Nerwicy, czyli Marcina Mortycha, brzmi mniej więcej tak: przybywa osób z zaburzeniami lękowymi, nie tylko dzieci i nastolatków. Tu cała populacja to niejako pacjent z objawami. Jego zdaniem nasz gatunek zmierza w złym kierunku: perfekcjonizm, zbyt wysokie wymagania, porównywanie się, rozpad relacji, brak komunikacji, zanieczyszczone środowisko, wojny – czyli ludzkość ma problem. Co pan na to?

– Dla mnie jest to za duża diagnoza, ale na pewno coś jest na rzeczy. Zapominamy trochę o sobie, o innych ludziach. Zapominamy często o wartościach. Perfekcjonizm nie prowadzi nas do wartości, jest związany z chorymi wymaganiami, które mamy wobec sobie, a które nie są z nami zbieżne. Ani nie uczymy młodych ludzi, żeby rozpoznawali i tolerowali swoje emocje, ani żeby rozpoznawali swój system wartości. Nie uczymy ich, że te emocje będą pojawiać się, jak będą dążyć do realizacji swoich wartości. I nie zawsze będą to miłe i przyjemne odczucia. Często zmagamy się ze sobą i ze światem, jeśli właśnie dążymy do wartości. To nie jest łatwe. To wszystko powoduje, że trochę jesteśmy oderwani od siebie, a wtedy zaczynamy czuć lęki, smutki. Rodzą się problemy psychologiczne, cierpienie.

– No właśnie. Ale to my, dorośli, tworzymy konteksty dla

zachowań młodych osób. Tu chyba leży sedno problemu współczesnych nastolatków.

– To jest szalenie ważne, żeby brać pod uwagę kontekst, w którym żyją współczesne polskie nastolatki. Z jednej strony doświadczyły pandemii, lockdownu, kolejnych reform edukacji, które spowodowały powstanie podwójnych roczników (teraz wchodzi do szkół podwójny rocznik – wynik pójścia sześciolatków do szkół). Wcześniej mieliśmy podwójne roczniki ze względu na likwidację gimnazjów. Szkoły są przepełnione. Jeśli weźmiemy to wszystko pod uwagę, to rzeczywistość nastolatków jest koszmarnie stresująca. Problem polega na tym, że w ogóle nie ma systemowej odpowiedzi na pytanie, jak im można pomoc, wesprzeć ich w tym stresującym świecie. Jedyna systemowa odpowiedź, to zwiększać wymagania dotyczące realizacji nauki, wymagania głównie co do nauki pamięciowej. To duży problem polskiej szkoły. Każemy dzieciom uczyć się rzeczy, które w większości są im niepotrzebne. Oni to widzą. Jednocześnie muszą w tym tkwić, żeby pójść do dobrego liceum, na studia. Same sobie tworzą presję, my im tworzymy presję. Nie mogą się dobrze czuć.

– Jak ich wspierać? Jak mają rozwijać swoje mocne strony w tych niesprzyjających rozwojowi warunkach?

– To bardzo trudne pytanie. Jeśli chodzi o wsparcie systemowe, nie mam dobrego, gotowego pomysłu. Na pewno potrzebujemy przemyślenia sensowności systemu edukacji, jego celów. Czy mają być XIX wieczne, tzn. mają formować biernych obywateli, nie wychylających się, nie tworzących wspólnoty, a ta jest bardzo ważna? Czy też chcemy uczyć młodych ludzi, jak żyć we wspólnocie, jak budować satysfakcjonujące relacje, natomiast uczenie się jakiś konkretnych rzeczy ma być jedynie pretekstem do ważnej nauki budowania relacji, zarządzania sobą w tych relacjach? My naprawdę musimy odpowiedzieć na pytanie o cele edukacji.

– A na poziomie indywidualnym?

– Bardzo ważne, by zastanowić się nad priorytetami, jakie mamy my, dorośli i młodzi ludzie. Czy koniecznie młody człowiek musi się dostać do dobrego liceum? Czy może pójść do trochę słabszej szkoły, by zyskać czas na realizację swoich pasji, potrzeb kontaktu ze znajomymi itd.? Bardzo ważne jest doświadczanie prostej wiedzy psychologicznej, na przykład uczenie młodych ludzi, że nie ma złych emocji, że można się smucić, odczuwać lęk, że te emocje pojawiają się najczęściej, gdy w naszym życiu pojawia się konflikt wartości, że najgorsze jest unikanie emocji, bo to właśnie prowadzi do cierpienia psychicznego, do tego, co nazywamy chorobami psychicznymi. Paradoksalnie można patrzeć na zaburzenia lękowe jako na utrwalone wzorce unikania lęku. Jeśli myślimy o fobii społecznej, problemem lęku przed oceną innych jest to, że zaczynamy unikać kontaktu z ludźmi. A im bardziej unikamy kontaktu, żeby się nie bać, tym bardziej się boimy, ponieważ nie doświadczamy tego, że ludzie nas tak naprawdę nie oceniają. A nawet jeśli oceniają, nie robią tego zawsze w taki sposób, że źle o nas myślą. Jeżeli mamy depresję i smutek, też staramy się go uniknąć. Unikanie jest bezruchem – w depresji zapadamy w bezruch. A im bardziej nic nie robimy, tym bardziej nie mamy siły, tym gorzej się czujemy. Zdecydowanie w szkołach brakuje takiej prostej wiedzy.

– Jak budować w młodych zachowania prospołeczne, żeby nie było ogromnej atomizacji społeczeństwa? To chyba też „wypełnia" oddziały psychiatryczne dla dzieci: poczucie wyobcowania, samotność…

– Po pierwsze należy podkreślać wspólnotę losu ludzkiego. Podkreślać, że wszyscy przeżywamy emocje, smucimy się, boimy rożnych rzeczy i zjawisk. Wszyscy lękamy się podobnych spraw i smucimy się z powodu podobnych spraw. Podkreślajmy podobieństwo. Z drugiej strony uświadamiajmy siebie i innych, że jesteśmy gatunkiem społecznym. Sukces ewolucyjny homo sapiens nie wynika z tego, że jesteśmy przesadnie silni czy przesadnie inteligentni, ale z tego, że jesteśmy istotami

społecznymi. Dzięki byciu w społeczeństwie szybciej się uczymy, mogą nas obronić inni, silniejsi od nas, a my możemy się zrewanżować swoją wiedzą i doświadczeniem. To współpraca czyni nas ludźmi, a nie rywalizacja.

– Dlaczego tak bardzo trudno nam to zrozumieć, dzieci tną się i podejmują próby samobójcze?

– Nie jestem w stanie odpowiedzieć, dlaczego nam to tak trudno zrozumieć. Może dlatego, że tkwimy w szponach okrutnej ideologii, w którą uwierzyliśmy, ideologii indywidualistycznej, mówiącej, że człowiek człowiekowi wilkiem? Najważniejsze, żeby nie demonizować młodych ludzi. Mówimy wciąż o pladze cięcia się. Czy to naprawdę plaga cięcia się, czy plaga tego, że my, dorośli nijak nie uczymy młodych ludzi akceptowania swoich emocji, bycia z nimi? Nastolatkom pozostają więc szybkie sposoby rozładowywania napięcia psychologicznego. Temu właśnie służy cięcie się – prosty, szybki sposób rozładowania bardzo silnego bólu psychicznego. Jeśli nie damy im nic w zamian, oczekiwanie, że oni przestaną to robić, jest mało realistyczne.

– Na te bardzo trudne sprawy, o których mówimy, jakkolwiek jest to jedynie liźnięcie problemu, nakłada się ambiwalencja typowa dla nastolatków, ambiwalentny obraz siebie, rzeczywistości. Wtedy doświadczenie porażki, cierpienia jest bardziej intensywne…

– W okresie nastoletniości zaczynamy myśleć abstrakcyjnie. Uczymy się rozróżniać, co jest dobre, co złe, czego byśmy chcieli, czego nie chcieli. Oceny więc są bardzo silne z tego powodu, że po raz pierwszy robimy takie podsumowania. Jeśli jesteśmy bardzo do tych ocen przywiązani, jeśli przyszło nam do głowy, że jesteśmy źli, to taka ocena staje się dla nas prawdziwa. Odkryciem jest, że w ogóle można oceniać ludzi w kategoriach, że są istotowo źli albo istotowo dobrzy, że świat jest istotowo dobry albo zły. Jak zalegamy w takich bardzo ogólnych ocenach, to też nam nie poprawia samopoczucia i może

powodować, że cierpimy jeszcze bardziej. Jeśli dodatkowo jesteśmy wychowywani w środowisku, które zachęca do takich ostrych, jednoznacznych ocen, to sami się usztywniamy w swoim myśleniu i nasze zachowania stają się sztywne.

– Te usztywnienia nastolatków często powodujemy również my, dorośli. Bardzo ważne jest jak reagujemy na młodych ludzi.

– Tak, bo niestety, bardzo często reagujemy w taki sposób, że np. dajemy im etykiety: jesteś leniwy, nic ci się nie chce, jesteś zły, wyjątkowo głupi itd. Jeśli zaczynam sam wierzyć w tę etykietę, którą przyklejam młodemu człowiekowi, kieruję swoimi zachowaniami zgodnie z nią i nastawiam się poznawczo na to, żeby wyszukać te wszystkie zachowania, które potwierdzą mój sposób myślenia o młodym człowieku. Czyli nie zwracam uwagi na to, co zrobił dobrze, ale jak tylko zrobi coś źle, od razu zaczynam myślenie: „No, nie mówiłem? Leniwy jest, głupi jest!”. Mówimy to głośno do młodych ludzi, kierując się przekonaniem, że jeśli kogoś się skrytykuje, zwróci uwagę wyłącznie na jego błędy, to zmotywuje się go i zachęci do rozwoju. Jest wręcz przeciwnie.

– Te słowa powinni sobie wydrukować i powiesić nad łóżkiem niektórzy nauczyciele… Krytykują, stawiają jedynki, nie tłumacząc dlaczego i to ma dzieci motywować do dalszych wysiłków poznawczych, przypuszczalnie bezowocnych.

– Coś takiego nigdy nie motywuje. Kara może jedynie spowodować, że pewne zachowania będą wygaszane, zmniejszy się szansa na ich wystąpienie w przyszłości. Motywują zaś pochwały, wzmocnienia. Jeśli po danym zachowaniu spotyka mnie coś dobrego, jest szansa, że nadal będę zachowywał się w ten sposób. To wzmocnienia, nie kary powodują, że uczymy się nowych zachowań.

– W parze z etykietowaniem młodych idzie brak słuchania, towarzyszenia, dawanie szybkich rad: weź się w garść, przestań się mazać. To popycha w coraz głębsze stany depresyjne i w to,

że na oddziale psychiatrycznym dla dzieci zamiast 30 pacjentów, przebywa 50.

– Towarzyszenie jest bardzo ważne. Kojące dla naszego układu nerwowego jest poczucie bycia zrozumianym, a nie otrzymanie rady. Jeśli widzę, że druga osoba daje mi przestrzeń na przeżywanie emocji, bo je rozumie: „Masz prawo czuć smutek, możesz się bać, nie ma w tym nic złego, jak byłbym na twoim miejscu, przeżywałbym i czuł podobne emocje", to daje ulgę. Czuję, że nie muszę uciekać przed tym, mogę się zatrzymać i spróbować przeżyć te nieprzyjemne emocje. Jeżeli zaś spotykam się z radą, z rozwiązaniem, dostaję przekaz: „To, co się dzieje ze mną, nie jest w porządku, powinno się coś szybko zmienić" – muszę coś zrobić, żeby to zmienić. Te rady są bardzo „bezradne", młodzi ludzie je znają. To żadna wielka mądrość powiedzieć: „Ucz się, weź się w garść". Gdyby to było takie proste, wszyscy byśmy postępowali zgodnie z radami. Chodzi o to, że w danym momencie są jakieś realne problemy, sytuacje, które utrudniają to „wzięcie się w garść". Rady nas zamrażają i nie dostrzegamy, że cały czas zmieniamy się i możemy zachowywać się na różne sposoby. To, że chwilę wcześniej byłem znudzony, nie znaczy, że będę znudzony przez całe swoje życie, bo zaraz może się wydarzyć coś, co mnie zainteresuje. A jeśli przypnę sobie etykietę bycia znudzonym, albo zostanie mi ona przypięta, trudno może mi być dostrzec, że są rzeczy, które mnie interesują.

– I gdzie tu, w tej ponurości, jest czas na „kwitnącą nastoletniość"? Nawiązuję, oczywiście, do tytułu książki autorstwa Josepha Ciarrochi, Louise Hayes „Adolescent thriving" (Kwitnąca nastoletniość) i jej polskiego przekładu „Trudny czas dojrzewania". W kontekście naszej rozmowy trudno spojrzeć na nastoletniość jak na okres rozkwitania, skoro wszystko wokół tłumi ten rozkwit.

– Ale to my tłumimy rozkwit! Natomiast nastoletniość jest kwitnąca. To bardzo witalny okres, w którym możemy odkrywać to, co jest dla nas ważne, swoje mocne strony,

zainteresowania. To jest czas, w którym smakujemy życia. Trudny czas, bo wszystko jest nowe, ale też piękne i kwitnące. Owoce będziemy zbierać później. W tym okresie uczymy się siebie, świata, mamy chęć robienia różnych rzeczy, próbowania ich. Czasem ta chęć objawia się w sposób, który bardzo niepokoi osoby dorosłe. Bo np. jesteśmy skłonni do zachowań ryzykownych. No ale jeśli chcemy czegoś nauczyć się, musimy podjąć różnego rodzaju ryzyka. Podejmujemy je, żeby już więcej nie robić takich rzeczy.

Z dr. Konradem Ambroziakiem rozmawiała Beata Igielska
Źródła: PAP-Mediaroom.pl, Zdrowie.PAP.pl

Nota biograficzna

Konrad Ambroziak, filozof, terapeuta poznawczo-behawioralny, superwizor i trener Dialogu Motywującego, terapeuta ACT, członek Polskiego Towarzystwa Terapii Poznawczo-Behawioralnej i Polskiego Towarzystwa Dialogu Motywującego oraz Stowarzyszenia ACBS Polska. Prezes fundacji Psycho-Edukacja. Współautor książek „Depresja nastolatków. Jak ją rozpoznać, zrozumieć i pokonać?", „Nastolatek a depresja. Praktyczny poradnik dla rodziców i młodzieży". Autor artykułów dotyczących terapii poznawczo-behawioralnej oraz problemów etycznych i społecznych. Pracował m.in. w Ośrodku Interwencji Kryzysowej, Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę. Obecnie zafascynowany III falą terapii behawioralnych, filozofią starożytną Grecji i buddyzmem.