

DUŠEVNO ZDRAVJE MLADIH, KI OBISKUJEJO SVETOVALNICO DRUŠTVA CPM

Društvo Center za pomoč mladim deluje na področju varovanja pravic in dušnega zdravja mladih do 30. leta starosti in tistih, ki so z njimi povezani. Duševno zdravje razumemo predvsem kot sposobnost vzpostavljanja in ohranjanja zadovoljujočih medčloveških odnosov, sodelovanja in sobivanja z drugimi, kar posameznikom omogoča učinkovitejše soočanje z vsakodnevnimi življenjskimi izzivi in bolj zadovoljujoče vodenje svojega življenja. Skozi dolgoletne izkušnje svetovalnega dela z mladimi ugotavljamo, da gre pri veliki večini vseh težav s katerimi se mladi soočajo, tudi dolgotrajnejših in resnejših, za odnosne težave, ne glede na to, kako se te težave manifestirajo navzven.

V okviru psihosocialnega svetovanja pri katerem veljajo načela zaupnosti, anonimnosti in prostovoljnosti lahko mladi skozi prvoosebno raziskovanje razvijajo večšine spoznavanja in razumevanja sebe in drugih ter razumevanje pomena sodelovanja in kakovostnih odnosov. Mladi spoznavajo zakonitosti človeškega funkcioniranja na intrapsihični in interpersonalni ravni, ki jih kasneje v vsakdanjem življenju, tudi sproti reflektirajo in ozaveščajo. Verjamemo, da poznavanje in razumevanje teh zakonitosti lahko pomembno pripomore k odgovornemu vzpostavljanju in ohranjanju zadovoljujočih medsebojnih odnosov, sodelovanju in sobivanju. Krepitev zavesti, da smo soodvisni ter razvijanje sposobnosti dobrega sodelovanja in zadovoljujočega sobivanja, na Društvu CPM razumemo kot najučinkovitejši zaščitni dejavnik duševnega in socialnega zdravja.

Pogosto se izkaže, da je v ozadju kakršne koli duševne stiske ali bolezni vsaj en nezadovoljujoč odnos, ki ga mladi doživljajo v družini ali v partnerstvu, v šoli, na delovnem mestu, z vrstniki itn. ali pa takih odnosov sploh nimajo in so osamljeni. V vseh nezadovoljujočih odnosih, ki jih opisujejo, se pojavlja ena ali več od štirih različic iste težave: 1. Hočem, da narediš nekaj, česar nočeš narediti. 2. Hočeš, da naredim nekaj, česar nočem narediti. 3. Oba terjava drug od drugega nekaj, česar nočeva. 4. Skušam se pripraviti, da bi naredil nekaj, česar nočem. Vsem 4. različicam je skupno to, da gre za prepričanja psihologije zunanjega nadzora, ki jih s pomočjo svetovanja želimo ozavestiti in zamenjati s prepričanji teorije izbire.

1. PREPRIČANJE TEORIJE IZBIRE: MOJE VEDENJE JE MOJA IZBIRA

Žal je večina ljudi prepričanih, da se da nadzorovati vedenje drugih in da so njihova lastna vedenja odgovor na vedenja drugih ter preteklo okoliščine. Čeprav drugim ne pustimo upravljati z našim vedenjem in nam je nevzdržno, da nas kdo poskuša prepričati v nekaj česar nočemo, nenehno tudi sami druge silimo naj počenjajo stvari, ki se zdijo smiselne nam, čeprav oni ne vidijo smisla v njih. To prepričanje uničuje odnose. Ko ga uporabljamo v nekem odnosu nam onemogoča, da bi se povezovali, čeprav gre za osebe, s katerimi bi želeli biti povezani. To razširjeno prepričanje je v ozadju vseh naših neuspešnih in nesrečnih odnosov. »Če se on tako obnaša do mene, potem se jaz do njega ne morem obnašati drugače«, pogosto slišimo. Kot da so drugi odgovorni za naše vedenje. Prav tako odgovornost za vedenja drugih sprejemamo na sebe. Ker drugi ob sprejetju naše informacije pogosto ravnajo tako kot smo želeli, zmotno sklepamo, da smo mi povzročili to vedenje. Ne razumemo, da gre za sovpadanje našega interesa z interesom drugih. S tem mislim, če imam jaz nek cilj, prav tako pa je drugemu ta cilj sprejemljiv, je večja verjetnost da bo naredil tako, kot si želimo – zaradi sebe, zaradi svojega odnosa z nami.

William Glasser, ki je razvil teorijo izbire, ki jo pri svojem svetovalnem delu uporabljamo na Društvu CPM, govori tudi o tem, da v kolikor smo pripravljeni umreti ali prenašati bolečine,

1000 Ljubljana
Kersnikova 4
T: 01 438 22 10
M: 031 323 573
F: 01 438 22 14

2000 Maribor
Ob železnici 16
T: 02 331 83 06
M: 040 585 945

TR: 610000012829955
banka: DH d.d.
DŠ: 70974489
MŠ: 1206575



nas nihče ne more pripraviti, da bi storili nekaj, česar nočemo. Skozi svetovanje se mladi učijo presoje lastnih vedenj, s katerimi poskušajo dosegati svoje cilje, uresničevati svoje interese, spoštovati sebe in druge, jasno komunicirati in imeti iskren odnos do sebe in drugih. Mladi ugotovijo, da ogromno pridobijo na osebni svobodi, če se začnejo ukvarjati s presojo lastnih vedenj in se zavedati, da vse kar delajo, počnejo z namenom. Mladi skozi proces svetovanja sprejemajo predpostavko, da naša duševna navodila nimajo naloge naj spreminjajo ljudi, pretekle situacije in odnose v katere vstopamo, pač pa, da iščemo načine, po katerih bomo lahko ob drugih ohranjali notranje ravnovesje (povezanosti in avtonomije).

S ponotranjenjem prepričanja, da je naše vedenje naša izbira, sprejemajo dejstvo, da se počutimo kakor se, zaradi načina svojega razmišljanja (svojih pričakovanj in prepričanj) in svojih ravnanj, ki jih izbiramo sami. Prav tako sprejemajo načelo, da imajo neposreden vpliv na svoje misli in dejanja, preko tega pa posredno kontrolo nad svojimi čustvi in fiziologijo. Teorija izbire verjame tudi v obstoj notranjih signalov, ki nam nenehno poročajo o našem duševnem počutju. Spomnimo se, ko nas nekdo nekaj prosi in ne želimo ugoditi njegovi prošnji. Naš notranji signal nam sporoči, kaj v resnici želimo in česa ne. Če smo prepričani, da z odločnim »ne« zavračamo osebo, ki nas je prosila in ne njene prošnje, hkrati pa si želimo ostati povezani s to osebo rečemo: »prav, bom.« Prošnji ne ugodimo z veseljem, pač pa z grenkim priokusom. Možno je, da se z osebo katere prošnjo smo sprejeli, ne počutimo nič bolj povezane kot bi se, če bi jasno zavrnili njeno prošnjo in ji pomagali iskati druge rešitve. V kolikor podobna vedenja izbiramo v mnogih odnosih, se lahko počutimo osamljene in izčrpane. Neupoštevanje svojih notranjih sporočil lahko vodi tudi v hujše duševne težave. Namen svetovanja je sprememba prepričanja, da nas drugi lahko kontrolirajo, v usmerjanje pozornosti k sebi in ohranjanju notranjega ravnovesja.

2. PREPRIČANJE TEORIJE IZBIRE: ZA DRUGEGA JE MOJE VEDENJE LE INFORMACIJA, KAR BO POČEL Z NJO JE NJEGOVA IZBIRA IN OBRATNO

Teorija izbire uči, da so informacije vse, kar lahko dobimo iz zunanjega sveta. Naj za lažje razumevanje nadaljujem z razvijanjem primera o zavračanju prošenj – kadar ne spoštujemo svojega notranjega glasu, ki nam nenehno sporoča česa si v resnici želimo, delamo proti sebi. Na nek način želimo zadovoljiti svojo potrebo po svobodi (npr. vzeti si nekaj časa zase), vendar dajemo prednost zadovoljevanju potrebe po moči (npr. brez mene ne bo zmogel). Ker je naše vedenje celostno, svoje nezadovoljstvo tako ali drugače tudi izražamo. Drugim ponujamo nejasne informacije, za katere pričakujemo, da jih bodo razumeli tako kot mi želimo. Morda si želimo, da bi drugi opazili kako težko nam je in bi nam bili zato zelo hvaležni za naša dejanja ali pa bi ugotovili, da ne zmoremo. Seveda ima tudi oseba, ki nas v tem primeru nekaj prosi svoje potrebe, zasleduje svoje cilje ter skladno s tem zaznava okolje. Naše nejasne informacije si interpretira po svoje, odvisno od tega kakšen je njen namen. O tem, kako nas bo druga oseba razumela ne moremo odločati, seveda pa lahko na to vplivamo.

Glasser trdi, da lahko nadziramo le svoje vedenje. Če storimo nekaj, kar nas prosijo drugi, je to naša izbira. V svetovalnici CPM spodbujamo mlade k zavedanju svojih izbranih vedenj in k ozaveščanju ciljev, želja in namena lastnih izbir. Če skrbimo za svoj občutek povezanosti v odnosih je večja verjetnost, da bomo pridobili tudi na občutku lastne vrednosti. Občutka povezanosti ne ustvarjamo tako, da delujemo proti sebi, pač pa kadar skrbimo zase in svoj odnos do drugih. Od nas je odvisno, kako si bomo razlagali informacije, ki nam jih s svojimi vedenji sporočajo drugi. Včasih nekateri v odnosu z nami izbirajo vedenja pri katerih izhajajo iz vloge žrtve. Informacije, ki nam jih ponujajo lahko razumemo na različne načine. Morda se nam tak posameznik zasmili in mu želimo pomagati, lahko pa informacijo razumemo, da je to njegov najboljši način, da v odnosu z nami zase dobi tisto kar želi. Razumevanje informacij in svoja ravnanja izbiramo z namenom, da bi zase dobili več tistega, česar si želimo in potrebujemo. Teorija izbire uči, da je pomembno drugim ponujati jasne informacije, ob katerih bodo tudi drugi ob nas lažje skrbeli zase.



3. PREPRIČANJE TEORIJE IZBIRE: MOJA ODGOVORNOST JE, DA TI PO SVOJIH MOČEH POSREDUJEM VSE POMEMBNE INFORMACIJE, KAR PA BOŠ TI POČEL Z NJIMI, JE TVOJA IZBIRA

Prepričanje, da s svojim vedenjem lahko dosežemo spremembo vedenja druge osebe je najtežje, ko smo prepričani, da je to naša dolžnost. Ljudje se pogosto počutijo izmučene v neuspešnih poskusih pomagati drugim, vzgajati druge, spreminjati druge itn. V tem primeru gre za to, da sebi postavljajo nalogo, ki je že od začetka obsojena na neuspeh. Pogosto ti posamezniki verjamejo, da je njihova odgovornost dati ljudem s katerimi so v odnosih dovolj jasne informacije, ob katerih se bodo lahko spremenili po njihovih merilih. Res je naša odgovornost do sebe in drugih v odnosih posredovati jasne informacije. Težava pa nastane, ko od drugih pričakujemo, da bodo ravnali tako, kot mi menimo, da bi bilo za njih najboljše. Pogosto se izkaže, da si mi to želimo zase.

Na primer; starši si želijo, da bi se otrok družil z vrstniki, ki ustrezajo njihovim merilom. Če bi bilo tako, pravijo, bi se otrok zdravo razvijal, imel dobre ocene v šoli, pravočasno hodil domov itn.

Pomembno je zavedanje, da je vsak posameznik, tudi otrok ali mladostnik, notranje motiviran subjekt, s svojimi potrebami in svojimi predstavami v svojem notranjem svetu. Vedenje ljudi je raznovrstno in kreativno, za doseganje lastnih ciljev imajo veliko možnosti. V kolikor imajo zase postavljene jasne in osmišljene cilje najdejo tudi pot, da jih bodo dosegli. Tudi otroci in mladostniki si želijo biti uspešni v šoli, želijo si družbe v kateri bi bili sprejeti takšni kot so, želijo si dobrega odnosa s starši in želijo si priti domov z veseljem. Starši in otroci imajo enake cilje.

Težava lahko nastane v tem, da imajo starši občutek, da morajo vzgojiti svojega otroka tako, da bo dosegal rezultate, ki bodo usklajeni z njihovimi merili, da bo izbral prijatelje, ki bodo ustrezali njihovim kriterijem, do otroka se vedejo kontrolirajoče in obsojajo otrokov odnos do njih, če ni skladen z njihovimi potrebami. Ne razmišljajo o sebi in o sproščnem pogovoru razlikah, o ciljih in različnih poteh do ciljev pač pa o vzgoji otroka. Pred kakovosten odnos z otrokom postavijo vzgojo otroka. Ker pa imamo vsi enake psihične potrebe, bo tudi otrok v odnosu s starši pričel tešiti svojo psihično potrebo po moči. Ker imajo tudi otroci svoje cilje, jih bodo dosegali na svoj način. Pogosto, kadar oba v odnosu zadovoljujeta le svojo potrebo po občutku lastne vrednosti oz. moči, jima to onemogoča povezanost in lahko se zgodi, da tudi zamegli cilje, ki jih otrok ima. Tako odrasli kot mladi bežimo pred nenehnim kontroliranjem – nekateri od doma, drugi v zasvojenosti, tretji v duševne bolezni ...

Kar v svetovalnici CPM počnemo je, da mlade in tiste, ki so z njimi povezani spodbujamo, da zase ozavestijo svojo predstavo sebe v vlogi starša, partnerja, prijatelja itn. in drugim ponujajo jasne informacije o sebi. Naša uspešnost se ne kaže v tem kako ravna druga oseba, temveč v tem, kar smo v okviru svoje vloge pripravljene narediti sami. Smiselno je, da z mladimi govorimo o razlikah glede mnenj, ki jih imamo in jim ponujamo prostor, da se izrazijo ter jih poslušamo, ko nam razlagajo, česa si želijo in kaj potrebujejo. Tako lažje skrbimo za svoje razumevanje drugih. Kadar izhajamo iz pozicije moči, prihajamo v konflikt s potrebo po pripadnosti. Kar bi v praksi pomenilo: v kolikor bo drug ravnal tako kot jaz pričakujem od njega, se bom počutil vrednega in povezanega, v kolikor pa ne, se bom počutil nevrednega in nepovezanega. To pomeni, da odgovornost za svoje počutje prelagamo na druge. S tem prepričanjem si izbiramo nezadovoljstvo, saj rešitve za svojo srečo iščemo zunaj in ne znotraj sebe. V svetovalnici CPM mlade učimo zavestno sprejemati odgovornost za svoje počutje, dejanja in misli nase. Mnogi mladi s ponotranjenjem teh prepričanj presežejo svoje duševne stiske in postanejo zadovoljni posamezniki, odgovorni do sebe, drugih in okolja v katerem živijo.

Andreja Romih, psihoterapevtka realitetne terapije
Društvo Center za pomoč mladim