

Sedam psihoedukativnih koraka za mogući rast mladih osoba u Vukovaru

Josip Bošnjaković

profesor psihologije na
Katoličkom bogoslovnom
fakultetu u Đakovu i
Hrvatskom katoličkom
sveučilištu u Zagrebu

Polazeći od integrativnog pristupa psihologije odgoja i kliničke psihologije, ovdje predlažemo nekoliko konkretnih koraka kako pomoći mladima da se razvijaju i rastu, postanu samostalni, sposobni preuzeti odgovornost za ono što čine, smanjiti rigidnost te povećati fleksibilnost i spontanost u međuljudskim odnosima. To činimo svjesni kroz kakve su poteškoće prolazili i prolaze, te imajući u vidu kako se ove godine u pastoralnoj službi naše Đakovačko-osječke nadbiskupije izrazita pažnja posvećuje mladima budući da će se naredni nacionalni susret hrvatske katoličke mladeži održati u Vukovaru sljedeće godine.

1. Pojasniti trenutnu percepciju sebe samih

Prvi korak koji predlažemo za rast i razvijanje mladih osoba jest pojašnjavanje i istraživanje svijeta u kojem se oni kreću. To se vježba kroz empatiju: prepoznati i osmisliti svoju trenutnu situaciju, ali i prošlost, ima oslobađajuće učinke, jer se na vidjelo iznosi ono što su živjeli, mislili i osjećali, ili pak ono što danas osjećaju, misle, proživljavaju. Time tzv. privatne tajne, koje mladi s poteškoćama često nose u sebi, nisu više 'monstrumi' koji vrebaju iz mračnih kutaka osobnosti, već postaju tema razgovora i na taj se način mlada osoba uči suočavati sa sobom. Jednostavno prisjećanje neke traume – bez obzira je li se ona uistinu dogodila ili nije – može imati plodonosne učinke na zdravlje osobe.¹ No, kako bi se

¹ L. S. BENJAMIN, *Terapia ricostruttiva interpersonale. Promuovere il cambiamento in coloro che non reagiscono*, LAS, Roma, 2004.

to dogodilo, potreban je ambijent u kojem se osoba osjeća prihvaćenom, kao npr. u župnim zajednicama, gdje je moguće suočiti se s traumom. Podržavanje i stvaranje ozračja i 'prostora' sigurnosti omogućava mladoj osobi da izrazi i iznese svoje boli i poteškoće, sumnje i zamršenosti, a doživljavajući upravo ta ozračja i 'prostore' kao sigurna mjesta, počinje osjećati da se može nadati nečemu boljem.

2. 'Povijest' – ispričana ili opisana

Drugi psihoedukativni korak: znati napraviti razliku između onoga što se uistinu dogodilo i onoga kako mlade osobe prepričavaju te iste događaje. Znamo kako često se 'povijest' prepričava, i da nije samo pisana, i upravo zbog toga postoje razne interpretacije jednih te istih događaja.²

Ono što nas zanima na području odgoja ne tiče se objektivnosti samoga događaja, već kako mladi vide pojedini događaj, ili na koji način oni prepričavaju svoju 'povijest'. Upravo na susretima mladih može ih se potaknuti da u grupama prepričaju svoju povijest te da istu poslije i napišu. Smatramo bitnim načelo da stvari koje su nam se dogodile u životu ne možemo mijenjati, no možemo mijenjati svoj stav prema njima. To je načelo koje Frankl³ smatra povlasticom ljudskog bića, jer ono posjeduje duh koji ostaje slobodan i u vrlo teškim okolnostima života. U procesu prepričavanja tih 'povijesti' bitnu ulogu imaju osobe kojima su mladi povjereni; kulturalni ambijent i međuljudski odnosi imaju velike učinke i posljedice na mlade osobe – upravo je zbog toga od velike važnosti uloga župnika, župnih vikara, vjeroučitelja, časničkih sestara, animatora u skupini mladih, koji i zbog vlastite 'povijesti', znanja, iskustva, komunikacijskih sposobnosti mogu poticati i ohrabrivati druge pokazujući razumijevanje i potičući povjerenje.

3. Razlikovati pogrešku – bezakonje, nasilje, svađu – od osobe koja je učinila pogrešku

U ovom trećem psihoedukativnom koraku želimo pojasniti kako koristiti riječi kada se radi s mladim osobama i njihovim 'povijestima'. U radu s mladima još je nužnije biti oprezan glede načina na koji koristimo i razlikujemo riječi. Tako se, primjerice, preporuča koristiti glagole, a ne imenice, jer se glagolima izriče proces i tijek neke radnje, a imenicama imenuju često već gotovi čini. Npr. mladoj osobi možemo reći: *Ti si žalostan*. Govoreći tako, stavili smo

etiketu žalosti na tu osobu i zatvorili ju u kategoriju tuge. Naprotiv, kažemo li: *Ti se osjećaš žalostnim* – postoji mogućnost da se taj osjećaj promijeni, pojača ili oslabi. Velika je razlika u izričaju *obuzela te ljutnja* (imenica) i *ljutiš se* (glagol). Ljutnja (imenica), u ovome smislu, može ili ne mora postojati. Naprotiv, kad se netko ljuti (glagol), tada se može više ili manje ljutiti, pa čak se i prestati ljutiti – postoji, dakle, stupnjevanje u slučaju kada se koristimo glagolima.

U psihološkom pristupu transakcijske analize jedno od načela jest: *Ja sam O. K. – ti si O. K.* To znači skinuti s leđa mladih osoba teret krivnje koju često osjećaju zbog onoga tko su i što su, a ne zbog onoga što su učinili. Dakle, potiče se preuzimanje odgovornosti za krivična djela, imajući na pameti da svaka osoba ima jednako dostojanstvo. Krivična djela razlikujemo od osobe koja ih je počinila. Skinuti mladim osobama krivnju zbog toga tko su i što su, znači pomoći im otvoriti prostore nade, vrednovati ih kao osobe vrijedne povjerenja.

4. Predložiti alternative u percepciji sebe samih

Pronalaziti i stvarati nove i drukčije poglede na same sebe već je po sebi jedan terapijski princip jer pridonosi oslobađanju od predrasuda i 'praslika' o sebi samima. Zbog vrlo teškoga života i prošlosti, mladi se često odupiru promjenama i razvijaju rigidne, krute načine i poglede na sebe same, na druge i svijet oko sebe, protiveći se tako fleksibilnijim pogledima koji su ipak funkcionalniji za jedan osmišljen i uravnotežen način življenja. Kruti pogledi na same sebe, na svijet i na druge često su samo načini na koje se osoba pokušava obraniti i imaju opravdanu ulogu u životu mlade osobe, no ti načini postaju nefunkcionalni kad se osobi želi pomoći u njezinu aktivnom uključivanju u život.

Budući da naš princip rada i promišljanja temeljimo na međuljudskim odnosima, smatramo kako je rad u grupi od velike važnosti za razvijanje veće spontanosti i fleksibilnosti mladih osoba, jer one imaju mogućnosti čuti, vidjeti i doživjeti kako se drugi susreću s vlastitim 'povijestima'.

Pokazalo se vrlo korisnim da odgojitelji – npr. teolozi, psiholozi, operateri i odgovorne osobe – hrabre mlade osobe tijekom razgovora u grupi da pronađu pozitivne karakteristike u drugim osobama s kojima se susreću i s kojima žive.⁴ To pridonosi stvaranju ambijenta prihvaćanja i razumijevanja, što mladim osobama pomaže da se suoče i s vlastitim negativ-

² H. WEINRICH, *Tempus. Besprochene und erzählte Welt*, Beck, München, 2001.

³ V. E. FRANKL, *Logoterapia. Medicina dell'anima*, ur. E. Fizzotti, Gribaudo, Milano, 2001.

⁴ K. HEISIG, *Das Ende der Geduld*, Herder, Freiburg, 2010.

nim karakteristikama i djelima. Smatramo kako poticanje i vođenje mladih osoba u smjeru razvijanja novih načina u percepciji sebe samih ima za posljedicu i drukčije ophođenje prema drugim osobama s kojima se susreću. To je proces postupnog oslobađanja, koji je tim lakši postoji li podrška drugih.

5. Učiti iz zajedničkog rada s drugima

Kako bi se nešto naučilo, potrebno je pokušati činiti, a uz to i imati primjer, odnosno provesti u djelo ono što se naučilo u teoriji. Nakon toga je moguće iz iskustva vidjeti koji su rezultati samog djelovanja utemeljenog na teoriji i tako stvarati nove poglede. Budući da u našem teoretskom pristupu veliku važnost dajemo međuljudskim odnosima, smatramo kako je ciklus koji mlade osobe prolaze tijekom osnovne i srednje škole te fakulteta vrlo prikladan način za učenje kako djelovati zajedno s drugima. Na župnom pak planu od posebne su vrijednosti pripreve za sakrament potvrde. No, s obzirom da čovjek uči cijeli život u zajedništvu s drugima, potrebno mu je i vrijeme da bi se promijenio. U tom smislu, reći jednoj osobi kako je dobra, uspješna i inteligentna, teško može biti vjerodostojno ako si nismo dali vremena upoznati ju te na temelju poznanstva izricati komplimente. Stjecanje raznih vještina ravna se po staroj poslovice – radeći se uči. Samo osobi koja nešto radi moguće je poslije reći: Djelo koje si učinio dobro je, inteligentno, kreativno, odličan plod zajedničkog rada s drugima. I na taj se način uči razlikovati osobu od onoga što ona čini i radi. Ponavljamo, svaka je osoba po sebi vrijedna poštovanja, a djela koja čini treba razlikovati od njezina dostojanstva, koje ostaje i kada njena djela vrijedaju to dostojanstvo.

6. Steći povjerenje u sebe sama i u druge

Smatramo kako je jedna od bitnih tema kako zadobiti povjerenje mladih osoba, napose ako je to povjerenje tijekom života bilo povrijeđeno. Na poseban način u tom smislu izražavamo osjetljivost za mlade s područja Vukovara. Poticajno je u njima buditi povjerenje u sebe, kao i u druge ljude. Oni među njima koji su u svojim 'povijestima', životnim pričama, doživjeli da su se odrasli, napose oni najbliži, prema njima ponašali osorno, grubo, s nerazumijevanjem, imaju poteškoća vjerovati u dobronamjernost drugih osoba. Njima nije lako razumjeti i vjerovati da postoje odrasli, i općenito druge osobe, koji im žele dobro u životu. Upravo zbog toga je bitno proučiti iz kakva konteksta dolazi mlada osoba te joj pomoći razumjeti što, gdje i kako se naučila ponašati (empatijski pristup). Nakon toga, povjeravajući im razne dužnosti, u mladim se osobama nastoji

razvijati osjećaj samosvjesnosti i samopoštovanja. Razgovarajući s njima o tom procesu, potiče ih se da razvijaju i sposobnost promatranja sebe samih u raznim obvezama i okolnostima. Kako bi se samopoštovanje i poštovanje prema drugima što uspješnije razvijalo, korisno je upitati ih kako bi se oni ponašali prema sebi samima u trenucima kad su imali određene poteškoće. Što su željeli u tim trenucima, za čime su imali potrebu?⁵ Mlade osobe tako uče na afektivnoj i racionalnoj razini vidjeti sebe na jedan drugi i novi način. Razumjeti i posvijestiti si kakvi se procesi tada događaju unutar njih samih, jedan je od preduvjeta plodonosne promjene budući da nisu imali priliku u svojim obiteljima razgovarati o vlastitim poteškoćama i problemima, i nisu doživjeli blizinu roditelja ili braće i sestara. Iznoseći na vidjelo i jasno definirajući svoje tjeskobe i poteškoće, mlade osobe stječu svijest od koga su učili, i na koji način, rasti u nepovjerenju i u nepoštivanju sebe samih, i ujedno uče nadilaziti barijere nepovjerenja koristeći poticajne riječi i trenutke za vlastiti rast. Ova zadaća, po sebi zahtjevna i dugotrajna, posebno se odnosi na osobe koje svakodnevno žive i kreću se među mladima.

7. Dati pozitivne povratne informacije (feed-back) mladima

Dati pozitivne povratne informacije (*feed-back*) mladim osobama, znači pokazati interes za njihove živote, potvrditi da postoji netko tko ih slijedi u njihovom osobnom rastu. Na koncu jednog semestra, pastoralne i školske godine, pružanjem povratnih informacija mladima stvara se ambijent u kojem se mlada osoba počinje osjećati sigurnijom. Ujedno se na program, bio on župni ili školski, ne gleda kao na nešto što treba po svaku cijenu obaviti, nego kao tečaj/hod, s određenim ciljevima, pri završetku kojega se promatra do koje je točke došao pojedinac u ciklusu župne, pastoralne, školske godine. Povratna se informacija može dati u generalnim crtama većoj grupi, kao što je to npr. grupa krizmanika, no savjetuje se dati povratne informacije i pojedinačno osobama, pri susretu s njihovim roditeljima, kumovima ili općenito osobama koje ih prate u njihovu životnom i kršćanskom hodu.

Prijedlozi: Psihoedukativne korake moguće je primjenjivati na razne načine. Jedan od njih je pokušati svaki dan tijekom jednog tjedna u mjesecu posvjesticivati, razgovarati i primjenjivati po jedan psihoedukativni korak, vodeći računa o fleksibilnosti primjene. ■

⁵ L. S. BENJAMIN, *Nav. dj.*