

O samotności nastolatków rozmawia Hanna Etemadi z psychoterapeutką Zuzanną Celmer.

# Samotność nastolatków



**Hanna Etemadi - Panuje przekonanie, że okres młodzieńczy to okres radosny; nowe wyzwania, nowe możliwości, eksplozja sił witalnych, marzenia o szczęśliwej przyszłości.**

**Zuzanna Celmer** - I jest w tym wiele prawdy. Trzeba jednak pamiętać, że ten okres życia ma też inne oblicze. Przy wszystkich wymienionych przez panią pozytywach jest to także trudny czas formowania siebie. Wokół młodego człowieka i w nim samym, wiele się zmienia, zwiększa się presja środowiska i rodziny w związku z koniecznością określenia zawodowych aspiracji, a także zwiększa kontakt z realiami społecznymi i z mediami. To czas dokonywania ważnych wyborów, co wiąże się z uważniejszym przyjrzeniem się światu w którym żyje. Nie jest to wcale łatwe zważywszy na ogromną ilość informacji, jakie do niego docierają, przy czym są one często niespójne. Na przykład dom preferuje określone priorytety, a środowisko rówieśnicze zupełnie inne.

Jeśli brakuje mądrego przewodnika w postaci przynajmniej jednego z rodziców lub możliwości swobodnego wypowiedzenia swoich wątpliwości czy niepokojów, szczerzej, serdecznej rozmowy, na przykład z uważnym nauczycielem, kimś sensownym z bliższej lub dalszej rodziny, mądrym księdzem itp., wówczas naprawdę trudno uporać się samemu z tym ważnym dla jego przyszłości zadaniem. To wyjaśnia, dlaczego dla części młodych ludzi typowe dla okresu dojrzewania poszukiwanie właściwej dla siebie drogi łączy się z różnego typu obawami, frustracją, a czasami doprowadza nawet do skrajnej desperacji.

I tak, sięgając do raportów policyjnych dowiadujemy się o faktach nieprzystających do wizji radosnego dzieciństwa ani szczęśliwej młodości. Pomijając statystyki o wymiarze globalnym,

w których Polska wypada nie najgorzej, i tak mamy się czym martwić. Raporty te odnotowują, że po nowotworach i wypadkach drogowych samobójstwo to trzecia przyczyna śmierci nastolatków. Najwięcej targnięć na życie wśród młodzieży dotyczy grupy wiekowej 15 - 19 lat i osiąga liczbę ponad 200 samobójstw rocznie. Około 25 samobójstw w ciągu roku odnotowano wśród dzieci od 10 do 12 roku życia.

**H.E. - To przerażające.**

**Z.C.** - Przerazające także i przyszłościowo, ponieważ - jak wynika z tych doniesień - liczba samobójstw wśród uczniów ma tendencję zwykłą. Szacuje się, że co trzeci nastolatek myśli o śmierci. Policyjne statystyki wykazują, że od 200 do 350 prób odebrania sobie życia w ciągu roku z pewnością są zaniżone. Wiele rodzin przy nieudanej próbie samobójstwa stara się ten fakt zatuszować i nie powiadamia policji.

**H.E. - A dlaczego młody człowiek chce odebrać sobie życie?**

**Z.C.** - Samobójstwo jest zawsze aktem ostatecznej desperacji. Przekonaniem, że stajemy przed murem, w miejscu, z którego nie ma już żadnego wyjścia. Powody są oczywiście różne, ale najczęściej przyczyną samobójstw są problemy rodzinne, kłopoty w szkole, niekiedy zawód miłosny. Ostatnio słyszymy o obawach zamieszczenia w sieci zdjęć czy filmów robionych komórką, które - według zainteresowanych - są dla nich kompromitujące. Daje tu o sobie znać to, o czym była już mowa: brak życiowej, ważnej osoby, wspierającej młodego człowieka w tym ważnym dla niego czasie. A przecież problemy (często wyolbrzymione) wiodące do podjęcia dramatycznej decyzji narastają w czasie. Powodują nasilający się stres, a bywa, że prowadzą do depresji. Pojawia się pytanie:

jak to możliwe, że nikt tego nie zauważył? Że nikogo nie zainteresowało choćby widoczne przygnębienie dziewczyny czy chłopaka, nieobecny wyraz twarzy, pogorszenie koncentracji czy słabsze oceny?

Nie trzeba nikogo przekonywać, że samobójstwo jest najbardziej dramatycznym objawem osamotnienia okresu dojrzewania. Uświadomienie sobie w pełni tego faktu powinno skłonić dorosłych - zarówno rodziców, jak i wychowawców - do uważniejszego spojrzenia na młodzież, składając do rzeczywistego interesowania się jej problemami.

Z racji moich spotkań autorskich, jakie odbywam w całym kraju jestem też zapraszana do miejscowych szkół, co pozwala mi uzyskać sporą wiedzę o tym, co niepokoi i zaprzęta myśli uczniów. To gimnazjaliści lub pierwsze klasy liceum. Przygotowując się na takie spotkania zwykle proszę o to, aby napisali swoje pytania na kartkach - ta forma jest dla nich najmniej krępująca. Z tych pytań i moich konkretnych na nie odpowiedzi powstała nawet książka: „O co pytają nastolatki”.

**H.E. - Jakie to są pytania?**

**Z.C.** - W wielu pojawia się problem zasadności życia i jego sensu. Ale także kontaktów z nauczycielami i złych relacji w domu rodzinnym. Pamiętam np. poruszające pytanie dziewczyny, która napisała, że matka powiedziała jej, że najlepiej byłoby gdyby jej nie urodziła i co ma zrobić, jak żyć, skoro jest dzieckiem niechcianym.

**H.E. - Przypuszczam, że takie złe relacje, czy nieprzemyślane wypowiedzi mogą się pojawić, kiedy samotna matka wprost pada ze zmęczenia...**

**Z.C.** - Może się tak zdarzyć. Samotnym matkom nie jest łatwo pogodzić pracę zawodową, często bardzo obciążającą czasowo, z dbałością o dom i zabezpieczenie swojemu dziecku

lub dzieciom właściwej opieki i uwagi. I tak są bardzo dzielne, ale te dwa, a właściwie trzy etaty - praca, dom i dziecko - jeśli chcą (a zazwyczaj bardzo tego chcą) w każdym dobrze się sprawdzić przekracza praktycznie możliwości pojedynczej osoby.

Jeśli taka matka ma wsparcie w postaci babci, sąsiadki czy kogoś do pomocy - jest jej oczywiście łatwiej. Także, jeśli na co dzień nie ma nawet ojca, ale są dziadkowie, ciotka czy wujek - i matka, i dzieci mają oparcie. Ale nawet w tak zwanych pełnych rodzinach wzajemne więzi nie zawsze są takie, jakie być powinny. Domów, w których przynajmniej w weekendy wspólnie siada się do stołu, rozmawia się, wychodzi na spacer czy do kina jest mniej, niż być powinno. A tylko taki prawdziwie rodzinny dom daje dziecku poczucie bezpieczeństwa. Tam, gdzie każdy siedzi w swoim kącie, je przed swoim telewizorem czy odbiornikiem telewizyjnym, gdzie nie ma wspólnej rozmowy, zabawy, żartów, przyjemności wynikającej ze wspólnego przebywania, nie tylko młodzi, ale także dorośli nie czują się dobrze. A przecież w sondażach skierowanych do nastolatków, na pytanie: „Kogo uważasz za swojego największego przyjaciela?” młodzi odpowiadają najczęściej „mamę”.

**H.E. - Jesteśmy społeczeństwem coraz bardziej zmaterializowanym. Czy status rodziny, jej zamożność czy ubóstwo ma wpływ na psychikę nastolatków?**

**Z.C.** - Niestety tak. Czasami wręcz stanowi poważne obciążenie. Słyszę, że w środowiskach rówieśniczych pozycja młodego człowieka często zależy od oceny statusu jego rodziny. Fakt - jakim samochodem jeździ jego ojciec, jakiej klasy sprzęt elektroniczny ma w domu, w co się ubiera (ciuchy markowe czy nie) - wskazuje jego miejsce w grupie kolegów. Jeśli jej lub jego rodziców nie stać na drogie gadzety, a do tego jest np. tęższy, słabszy fizycznie itp. bywa upokarzany, wyśmiewany, staje się ofiarą. A przedłużanie się tej sytuacji może prowadzić do dramatycznej decyzji. Dlatego tak ważna jest rola nauczycieli czy wychowawcy. Ważne są nie tylko wyniki w nauce, ale kształtowanie właściwej postawy wychowanków, rozbudzanie ich wrażliwości, pobudzanie ich wyższych uczuć.

**H.E. - No i ostatnio plaga zdjęć komórkowych i umieszczanie ich w internecie. To taka modna forma okrutnego szantażu.**

**Z.C.** - Agresja rówieśników, odrzucenie przez grupę może mieć tragiczne konsekwencje. Zarówno szkoła, jak i dom powinny być miejscem bezpiecznym, a rodzic i nauczyciel występować w roli starszego przyjaciela, który wysłucha

i poradzi. Do dziś pamiętam list 13 - latki sprzed kilku lat, która opisała skandaliczne zachowanie swoich kolegów na przerwach. Pisała, że chłopcy z jej klasy rzucają się na dziewczęta, ściskają je, a nawet usiłują ściągnąć z nich bieliznę, przewracają je na ławki itp. Wszystko to jeszcze przed dramatyczną, nagłośnioną w mediach historią Ani, która po takich „zabawach” popełniła samobójstwo. Nadawczyni mieszkała w innym rejonie kraju, odpisałam zatem, że najlepiej zwrócić się o pomoc do wychowawczyni. W odpowiedzi było zawarte absolutne wykluczenie możliwości poproszenia o pomoc nauczycielki. Wystąpiłam więc z propozycją przedstawienia sytuacji matce, aby to ona interweniowała w szkole. I znów odpowiedź, że nie ma o tym mowy. Ona i jej koleżanki muszą poradzić sobie same.

**H.E. - I tu dochodzimy do sedna osamotnienia nastolatków...**

**Z.C.** - Chciałabym zwrócić uwagę na jeszcze jeden aspekt tego osamotnienia. Jego objawem jest zamknięcie się w sobie. To są dzieci, których się nie zauważa, ciche, spokojne, przemykające się obok innych. One nie przeszkadzają w lekcjach, nie zawadzają w domu. Istnieją, ale starają się być niezauważalne. Jak określiła to jedna z moich pacjentek: najlepiej, żeby być „przezroczystym”. Nikt cię nie zauważa, a ty starasz się nie zwracać na siebie uwagi. Nigdy nie zapomnę tragedii, z jaką zetknęłam się dwa lata temu, podczas tak zwanej „Wiosny literackiej” w Słupsku. W trakcie mojego tam pobytu taka właśnie cicha, spokojna dziewczyna świadomie rzuciła się pod pociąg.

Zaproszono mnie na posiedzenie Rady Pedagogicznej, na którym omawiano ten dramat. Wstrząśnięci nauczyciele mówili, że była średnią, ale radzącą sobie z nauką uczennicą, nie sprawiającą żadnych kłopotów wychowawczych. Dom w porządku. Może ostatnio dziewczyna była jeszcze bardziej cicha i milcząca. Ale nikt się jej stanem nie zainteresował. Zbyt dużo problemów musi ogarnąć nauczyciel, żeby mieć jeszcze czas na indywidualne zainteresowanie uczniem. Co innego, gdy ten rozrabia, sprawia kłopoty. Ale spokojna uczennica...? Okazało się, że przed samobójstwem wysłała do kolegów sms - przeproszając za przykrości, które nieumyślnie mogła im sprawić, a jeśli tak, prosząc o wybaczenie.

Czy był to krzyk rozpacz, błaganie o pomoc? Czy chęć załatwienia wszystkiego przed przemyślaną wcześniej decyzją? Tego już się nie dowiemy. Co ciekawe, ten sms zaniepokoił tylko jedną jej koleżankę. Zaraz po szkole pojechała do dziewczyny do domu, ale ta już do domu nie wróciła. Zostawiła na nasypie zakupy i rzuciła się pod pociąg. Maszynista nie był

już w stanie zahamować.

Dlatego chcę zwrócić uwagę rodziców i nauczycieli na te właśnie „przezroczyste” dzieci, które - jak się potocznie mówi - przeprasza, że żyją. Stają się takimi z różnych przyczyn, na przykład w rodzinach, kiedy pojawia się młodsze dziecko, wokół którego zaczyna się kłócić rodzinny świat, a to nieco starsze doświadcza odrzucenia.

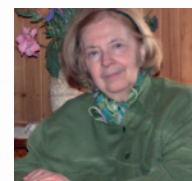
**H.E. - Uczmy się więc kochać - nie wstydzimy okazywać się uczuć naszym dzieciom. Mądra, uważna miłość to najskuteczniejsze lekarstwo na osamotnienie.**

**Z.C.** - I koniecznie dodajmy: Nie wstydzimy się przytulać naszych dorastających dzieci - przecież dla nas są zawsze dziećmi. One nie zawsze to okazują, ale tęsknią do bliskości. Także fizycznej. Być może dlatego tak wcześnie wchodzą w intymne relacje. To nie koniecznie sex - to często sposób poszukiwania wyjścia z osamotnienia.

**H.E. - Czyli uczmy się kochać i rozmawiać z naszymi dziećmi, starajmy się je zrozumieć.**

**Z.C.** - I częściej mówmy im, że je kochamy i że są dla nas ważne. Te słowa mają wielką moc.

**PS. Jeśli jesteś nastolatkiem z poczuciem osamotnienia czy rodzicem nastolatka z problemami - napisz do nas. Jesteśmy po to, aby pomagać!**



**Hanna Zofia Etemadi**

- znana dziennikarka telewizyjna i dokumentalistka, autorka wielu filmów, programów publicystycznych, literackich i poradnikowych, w tym także z dziedziny medycyny, zdrowia i urody. Od lat pasjonuje się medycyną klasyczną i naturalną, zwłaszcza medycyną Dalekiego Wschodu. Publikuje artykuły i reportaże ze spotkań z pionierami nowych metod diagnozowania i leczenia. Stale współpracuje z Magazynem Pielęgniarki i Położnej. Wykłada na Uniwersytetach Trzeciego Wieku.



**Zuzanna Celmer**

jest licencjonowaną terapeutką. Jest autorką 9 książek, z których trzy zostały przetłumaczone na języki obce i wielu publikacji poruszających kwestie jakości życia w związku i społeczeństwie. Prowadzi terapię indywidualną i grupową, seminaria szkoleniowe dla firm w Polsce oraz treningi interpersonalne w Rosji. Od lat współpracuje z Uniwersytetami Trzeciego Wieku, z radiem i telewizją. Odbywa wiele spotkań, prowadzi wykłady, seminaria i warsztaty rozwoju osobistego na terenie całego kraju.