

Praktinis interpretacijų vadovas  
socialinės srities darbuotojams

# Tai, kas slypi

## *po elgesiu*

Sudėtingo elgesio supratimas ir perrėminimas dirbant  
su šeimomis, auginančiomis paauglius

Parengė

**Titas Medelis**

remiantis Multidimensine šeimos terapija (MDFT) ir šeimos  
terapijos literatūra

# Turiny

---

|            |                                                       |           |
|------------|-------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1</b>   | <b>Kodėl interpretacija svarbi</b>                    | <b>3</b>  |
| <b>2</b>   | <b>Penkios interpretavimo taisyklės</b>               | <b>4</b>  |
| <b>2.1</b> | Įrankis: jausmų kopėčios                              | 5         |
| <b>2.2</b> | Įrankis: perrėminimo konstravimo seka                 | 6         |
| <b>3</b>   | <b>Tėvai: galimos prasmės ir pokalbio kryptys</b>     | <b>8</b>  |
| <b>4</b>   | <b>Paaugliai: galimos prasmės ir pokalbio kryptys</b> | <b>14</b> |
| <b>5</b>   | <b>Kaip pateikti interpretaciją?</b>                  | <b>19</b> |
| <b>6</b>   | <b>Kada susilaikyti?</b>                              | <b>20</b> |
| <b>6.1</b> | Perrėminimas veiksmu: pavyzdys                        | 20        |
| <b>7</b>   | <b>Greitoji atmintinė</b>                             | <b>21</b> |
|            | Savikontrolės kortelė                                 | 22        |
| <b>8</b>   | <b>Šaltiniai</b>                                      | <b>23</b> |

# Kodėl interpretacija svarbi

Šeimos dažniausiai pas mus ateina įstrigusios savose istorijose: vaikas blogas, tėvai nepakeliami, niekas nepadeda. Kiekvienas elgesys laikomas pačiu blogiausiu. Mamos klausimas „kur buvai?“ girdimas kaip puolimas, o paauglio tylą laikoma jo abejingumu situacijai. Šeima nemeluoja – jiems iš tiesų taip atrodo. O kol taip atrodo ir visa situacija matoma būtent šitaip, iš to išeiti atrodo neįmanoma. Taip ir yra.

Pagrindinis įgūdis, kurio moko šis vadovas, – **perrėminimas** (angl. *reframing*; kitoje literatūroje – naujas, kitoks įprasminimas, arba, pagal Selekman, pozityvus perženklėjimas, angl. *positive relabeling*): pasiūlymas kartu pažvelgti į situaciją kitu kampu, remiantis tuo, ką šeima pasakoja ir parodo. Naujas supratimas turi būti atpažįstamas šeimos nariams, tam, kad galima būtų padėti jiems išgirsti vienas kitą ir atverti galimybę veikti kitaip. Multidimensinė šeimos terapija (toliau – MDFT) tai vadina „naujų realybių“ kūrimu – naujais rėmais, kurie tampa tinkamesniu pagrindu pokyčiui. Klasikinis pavyzdys: tėvai, kurie moralizuoja ir kontroliuoja paauglį dėl vėlavimo namo, pirmiausia siekia ne dominuoti. Moralizavimas – tai nerimas, kurio tiek daug, kad jis nebeturi kur dėtis. MDFT tiesiogiai nurodo terapeutams padėti jaunuoliui suprasti, kad taisyklės ir pasekmės kyla iš tėvų meilės ir įsipareigojimo, o ne iš noro kontroliuoti.

Perrėminimą prasmingu daro du dalykai. Pirma, tai ne gudrybė ir ne malonus melas – jis rodo į kažką tikro, tai, ką šeima nustojo matyti. Juk tėtis nekeltų balso prieš laiku negrįžtantį paauglį, jei jam būtų nesvarbu, ar sūnus pareis namo. Antra, šeimos terapijos tyrimai rodo, kad perrėminimas iš karto keičia klientų nuostatas ir mažina neigiamumą bei kaltinimus, kurie blokuoja bet kokią problemų sprendimą (Robbins ir kt., 1996). Neigiamumo mažinimas yra bazinis visos pagalbos šeimai tikslas: neigiamos emocijos nukreipia problemų sprendimą į šalį ir ilgai neišsprendžia.

Galiausiai perrėminimas saugo paties darbuotojo santykį su šeima. Interpretaciją „jūsų pyktis rodo, kaip stipriai jums rūpi“ tėvai gali priimti neprasraskdami orumo. Interpretacija „jūs per daug kontroliuojate“ padaro juos priešais. Kaip rašo Selekmanas (angl. Matthew D. Selekman) savo darbo su šeimomis prielaidose: į situaciją galima žiūrėti daugybe būdų ir nė vienas nėra teisingesnis už kitus – todėl renkamės tą, kuris atveria duris.

Noriu pabrėžti, kad šis leidinys skirtas profesinei refleksijai ir pokalbio įgūdžiams stiprinti. Pavyzdžius pritaikykite konkrečiai šeimai, savo darbo vaidmeniui ir turimai kompetencijai.

# Penkios interpretavimo taisyklės

## 1 Būkite vertėjais – neteisinkite

Perrėminimas paaiškina elgesį, bet jo nepatvirtina. Viena dažniausiai cituojamų MDFT atvejų terapeutas sūnaus smurtą prieš tėvą traktuoja kaip neišsakytą vaikystės skausmą – ir iš karto priduria, kad jis nepateisina to, ką berniukas daro, bet stengiasi paaiškinti, kas už tokio elgesio slypi. Specialistas stengiasi padaryti jaunuolio kalbą aiškesnę. Taip, kaip daro vertėjas.

## 2 Leiskitės „jausmų kopėčiomis“ žemyn – iki švelnesnio jausmo

MDFT mokymo medžiaga aprašo raktinį tarpusavio komunikacijos komponento atpažinimą ir pakeitimą: nuo kaltinimo, priekaištų ir frustracijos – prie supratimo ir rūpesčio; stiprių, kietų jausmų – agresijos, sarkazmo, kartėlio – keitimą į švelnesnius jų pakaitalus: pyktį, užuojautą, rūpestį, švelnumą, nusivylimą. Beveik po kiekvienu kietu šeimos jausmu slypi švelnesnis. Jūsų darbas – rasti vieną laiptelį žemyn, o ne per pirmą susitikimą šokti prie „iš tiesų jis tave myli“. Nuo įsiūčio – prie skausmo. Nuo sarkazmo – prie nusivylimo. Nuo šaltumo – prie išsekimo. Nuo kontrolės – prie nerimo. (Vizuali atmintinė – 2.1 skyrelyje.)

## 3 Keiskite pokalbio lygmenį

MDFT perrėminimą aprašo kaip pokyčius dviejose srityse. Turinio: nuo elgesio – prie jausmų ir santykio („galime ir toliau aptarinėti namų taisykles – bet, rodos, problema ne čia; atrodo, kad jūsų sūnui sunku priimti jūsų autoritetą – gal galime pasikalbėti apie tai?“) ir laiko: iš dabarties į praeitį arba iš praeities į dabartį („ši reakcija ne apie vakar dieną – jūs grįžtate prie tuzino ankstesnių nusivylimų“). Kai pokalbis stringa „kas ką padarė“ lygmenyje, geriau koncentruotis į tai, kaip žmonės tame jaučiasi, klausti ir galvoti apie tai, kas reikalinga geram santykiui.

## 4 Remkitės tuo, ką šeima iš tiesų jums duoda

Perrėminimas veikia tik tada, kai jis pakankamai atspindi pačios šeimos patirtį – svarbu, kad ji galėtų toje patirtyje atpažinti save. Svarbu būti atsargiam ir stebėti šeimos reakcijas: „Ar gali būti, kad...?“, „Galiu klysti, bet girdžiu, kad...“. Selektinis pabrėžimas, kad reikia skaityti šeimos žodinį ir nežodinį grįžtamąjį ryšį, norint suprasti, ar naujas požiūris „limpa“; jei jis atmetamas – nesiginčykite, prisitaikykite. Kur įmanoma, naudokite jų pačių žodžius: jei mama sako, kad jos „kantrybė trūko“, statykite perrėminimą iš šio trūkumo.

## 5 Perrėminkite motyvus, bet nesumenkinkite pavojaus

Perrėminimas keičia elgesio prasmę, bet ne jo riziką. Tėvų antausį galima perrėminti kaip nevilties išraišką – bet jis vis tiek negali tęstis. Paauglio narkotikų vartojimą galima perrėminti kaip savigydą nuo liūdesio – bet tai vis tiek jam kenkia. Kai yra smurtas, nepriežiūra ar ūmus pavojus, pirmiausia veikia saugumo procedūros, o perrėminimas – tik po to. Kai paauglys tampa nebekontroliuojamas, deja, bet kartais turi įsikišti ir kitos institucijos, kad apsaugotų jį patį ir kitus.

## Jausmų kopėčios

### Trys galimos pokalbio kryptys

Nuo matomos reakcijos prie to, ką žmogus išgyvena ir kas jam svarbu. Kiekvieną žingsnį tikriname kartu su juo.

01 pavyzdys



02 pavyzdys



03 pavyzdys



#### Klausimai pokalbiui

„Kas tau svarbu, ko kiti dar neišgirdo?“

„Kas labiausiai neramina, kai negalite susisiekti?“

„Ką tau suteikia atsitraukimas?“

#### Kaip naudoti

Sustokite ties žmogaus įvardytu jausmu. Paklauskite, kas jam svarbu ir kokio pokyčio jis norėtų. Jei jūsų pasiūlytas supratimas netinka, leiskite žmogui parodyti kitą kryptį.

Kopėčios yra pokalbio metafora. Pateiktos frazės – iliustraciniai pavyzdžiai; jausmai neturi privalomos eilės, o tas pats elgesys gali turėti kitą prasmę.

## Perrėminimo konstravimo seka

Penki žingsniai, padedantys pasiūlyti šeimai naują supratimą ir tęsti pokalbį. Kryptį ir tempą deriname prie žmogaus atsako.

### 1 • Įvardykite, ką pastebite

Elgesys ir situacija, be etiketės.

„Kai jis vėluoja, skambinate kelis kartus.“



### 2 • Išgirskite žmogaus patirtį

Pasidomėkite, ką jis išgyvena ir kas jam svarbu.

„Kas jums sunkiausia, kai jis negrįžta laiku?“



### 3 • Pasiūlykite kitą supratimą

Kai mama jau įvardijo nerimą dėl vaiko:

„Po tais skambučiais girdžiu jūsų norą žinoti, kad jis saugus.“



### 4 • Sustokite ir pasitikrinkite

Palikite laiko atsakymui ir išgirskite patikslinimus.

„Ar tai atitinka jūsų patirtį?“



Jei žmogus atpažįsta savo patirtį

### 5 • Padėkite kalbėtis toliau

Susiekite naują supratimą su pokalbiu ar veiksmu.

„Ar galite jam pasakyti, kas jums svarbu?“

Jei netinka

Grįžkite prie žmogaus patirties.

„Pataisykite mane...“

#### Kaip naudoti

Vienu metu siūlykite vieną mintį. Kai žmogus savo patirtį jau įvardijo, atspindėkite ją aiškiai. Kai dar tik spėjate, pasitikrinkite. Stebėkite ir kitų šeimos narių reakcijas: ką jie išgirdo ir ką norėtų pasakyti vieni kitiems?

Ši schema yra praktinis orientyras pokalbiui. Kartais reikia daugiau laiko ar grįžti prie ankstesnio žingsnio. Pateiktos frazės – iliustraciniai pavyzdžiai.



*„Viltis, kurią įkvepiame savo klientams,  
kyla iš mūsų širdžių ir yra mūsų dovana  
jiems.“*

*“The hope that we instill in our clients rises up from our hearts and is the gift  
that we give to them.”*

— Matthew D. Selekman, *Pathways to Change*

# Tėvai: galimos prasmės ir pokalbio kryptys

MDFT įvardija pasikartojančias „pagrindines temas“, slypinčias po tėvų elgesiu: frustraciją („daugiau nebegaliu“), bejėgiškumą („nieko negaliu padaryti“), baimę kelti reikalavimus („nenoriu problemų“) ir pasidavimą („pasiduodu“). Beveik kiekvienas šiame skyriuje aprašytas tėvų elgesys yra tarsi tam tikra kaukė. Tai nereiškia, kad šios emocijos netikros, jos tikros ir labai reikšmingos. Klausimas tik kas po jom slypi. MDFT taip pat reikalauja vieno kritinio veiksmo prieš visus kitus: pripažinti „tėvų pragarą“ – metų metus streso, baimės, gėdos ir išsekusių pastangų, buvusių dar iki jums susitinkant.

## 3.1 Kontrolė ir moralizavimas („Kur buvai? Su kuo buvai?“)

**Ką matote** Nuolatinis tikrinimas, klausinėjimas apie buvimo vietą, griežtos taisyklės, kartojami priminimai ir pamokslai, skambučiai, grįžimo laikas, vis daugiau išpėjimų ir grasinimų.

po paviršiumi

**Kas dažniausiai slypi po tuo** Iš didelės meilės ir rūpesčio kylantis nerimas. MDFT tėvystės gairės tėvams sako, kad jie visada turėtų galėti atsakyti: kur mano vaikas, su kuo mano vaikas ir ką mano vaikas veikia – stebėseną yra vienas svarbiausių apsauginių veiksmų nuo narkotikų ir nusikalstamumo. Problema ne ta, kad tėvai nuolat stebi, o ta, kad nerimas atkeliauja kaip kaltinimas, todėl paauglys girdi „aš tavimi nepasitikiu“ vietoj „bijau tavęs netekti“. MDFT nurodo terapeutams padėti šeimoms kalbėtis apie meilę, nerimą ir rūpestį, slypintį po tėvų ribų nustatymu, kad jaunuolis suprastų: taisyklės kyla iš išsipareigojimo, o ne iš noro kontroliuoti.

**Ką galite pasakyti**

„Jūs dešimt kartų klausiate, kur jis buvo. Jei jis jums nerūpėtų, neklaustumėt nė karto.“

„Po visomis tomis taisyklėmis girdžiu vieną sakinį: „Bijau, kad tau kas nors nutiks.“ Ar manot, kad jis tai žino? Galėtumėte tai jam pasakyti?“

„Jam šis pokalbis skamba kaip tardymas. Jums tai – saugumo užtikrinimas. Padėkime jam išgirsti ant-rąjį variantą.“

**Venkite sakyti**

„Jūs per daug kontroliuojate.“ / „Jums reikia duoti jam daugiau laisvės.“ (Tai patvirtina priešišką paauglio nusistatymą ir sugėdina tėvus už tai, kad jiems rūpi.)

## 3.2 Pyktis, šauksmas, aštri kritika

**Ką matote** Pakeltas balsas, ižeidinėjimai, grasinimai, vaiko nesėkmių vardijimas jūsų akivaizdoje, stiprios, sprogsiančios reakcijos į smulkmenas.

po paviršiumi

**Kas dažniausiai slypi po tuo** Pasak MDFT, terapeutai dirba su tėvais siekdami išgauti po pykčiu ir apmaudu užblokuotas skausmo, nusivylimo ir nevilties emocijas. Pyktis – kietas kiautas; skausmas – turinys. Selektmanas priduria, kad pikti, priešiški tėvai turi daug rimtų priežasčių būti įsitempę ir gynybiški – metų metus trukę mokyklų ir tarnybų kaltinimai, paauglio žodinis smurtas, jų pačių skaudžios istorijos. Pykčio intensyvumas paprastai proporcingas sukeltam rūpesčiui: niekas taip nesiuonta dėl svetimo žmogaus.

**Ką galite pasakyti**

„Jūs taip nepyktumėte ant žmogaus, jei jums būtų nesvarbu. Tiek pykčio reiškia tiek rūpesčio – tik jūs jį išreiškiate tokia forma, kurios jis negali išgirsti.“

„Po „aš ant tavęs įsiutęs“ dažniausiai matau „tu mane įskaudinai ir aš dėl tavęs bijau“. Kuris variantas jums artimesnis?“

„Jūs už šitą vaiką kovojate jau daug metų. Kažkurio momentu kova UŽ jį pradėjo skambėti kaip kova PRIEŠ jį.“

**Venkite sakyti**

„Nusiraminkite.“ / „Šauksmas nepadaeda.“ (Tiesa, bet tai atmeta jausmą, užuot jį išvertus – ir tėvai tai jau girdėjo šimtą kartų.)

## 3.3 Gėda ir gynybiškumas

**Ką matote** Susitikimų vengimas, problemų menkinimas („ne taip jau blogai“), pasišiaušimas nuo bet kokio klausimo apie namus, tvirtinimas, kad problema – vaikas, priešiškus tarnyboms.

po paviršiumi

**Kas dažniausiai slypi po tuo** Gėda – tai baimė „aš susimoviau svarbiausiame savo darbe“. MDFT pirmajame etape kelia aišką tikslą mažinti jaunuolio ir tėvų gėdos, kaltės ir pykčio jausmus – būtent todėl, kad šie jausmai blokuoja įsitraukimą. Selektmanas pastebi, kad daugelį tėvų jau kaltino ankstesni specialistai bei programos ir jie jaučiasi nevykėliais – gynybiškumas yra šarvai nuo dar vieno nuosprendžio. Tėvai, kurie tvirtina, kad visa problema – vaikas, dažnai saugo savo orumą. Paradoksalu, bet gėda – standartų įrodymas: žmonės, kuriems nerūpi būti gerais tėvais, nesigėdija.

**Ką galite pasakyti**

„Tik tėvai, kurie šį vaidmenį priima rimtai, jaučiasi taip blogai, kai kas nors nepavyksta. Jūsų gėda man sako, kad jums labai rūpi.“

„Tikriausiai jau esate sėdėję tokiuose kabinetuose ir išėję jausdamiesi apkaltinti. Mano darbas – ne vertinti, kokie tėvai esate, o būti jūsų pusėje.“

„Reikia drąsos čia ateiti žinant, kad žmonės gali teisti. Jūs vis tiek atėjote. Tai daug ką pasako apie jus kaip mamą.“

**Venkite sakyti**

Greito klausimo „ką galėjote daryti kitaip“ – gėdos apimties tėvams jis nuskamba kaip kaltinimas, kuriam jie ir ruošėsi. Pirmiausia ryšys, tik po to analizė.

### 3.4 Kaltė ir savęs kaltinimas („Viskas dėl manęs“)

**Ką matote** Begalinis savęs kaltinimas, atsiprašinėjimas už vaiko elgesį, kompensavimas (daiktų pirkimas, visų reikalavimų panaikinimas), nesugebėjimas nustatyti jokios ribos, nes „aš jį jau sužalojau“.

po paviršiumi

**Kas dažniausiai slypi po tuo** Kaltė – tai meilė bei išpūstas absoliučios atsakomybės jausmas. Svarbu rodyti užuojautą tėvų sunkumams, pastangoms ir patirčiai; sustabdyti jų savęs kaltinimą; palaikyti juos kaip tėvus ir kaip žmones. Kaltėje skęstantys tėvai negali auklėti – kiekvienas „ne“ jiems skamba kaip žiaurumas, todėl ribos griūva, ir paauglys praranda struktūrą kaip tik tada, kai jos labiausiai reikia. Perrėminimas vertina atsakomybę, bet paskirsto ją realistiškai: vaiko raida turi daug autorių (bendraamžiai, mokykla, aplinka, charakteris), o praeities pakeisti neįmanoma – bet dabartį galima.

**Ką galite pasakyti**

„Tai, kad taip stipriai save kaltinate, rodo, kaip rimtai žiūrite į buvimą mama. Bet kaltė – sunki kuprinė: negalite padėti vaikui, kol ją nešate.“

„Tada jūs neturėjote nei žinių, nei palaikymo, nei tinkamų aplinkybių. Padarėte, ką galėjote, su tuo, ką turėjote.“

„Negalite būti minkštas šiandien dėl praeity padarytų klaidų. Buvimas tvirtu tėvu yra tai, ko jam reikia šiandien. Dėl to kartais turite pasakyti „ne“.“

**Venkite sakyti** „Jums nėra dėl ko jaustis kaltiems.“ (Tėvai tuo nepatikės ir mažiau jumis pasitikės.)

### 3.5 Bejėgiškumas ir pasidavimas („Nieko nebegačiu padaryti“)

**Ką matote** Pasyvumas, praleidžiami susitikimai, „darykite su juo, ką norite“, vaiko atidavimas institucijoms, atsisakymas bandyti naujus būdus („viską išbandėme“).

po paviršiumi

**Kas dažniausiai slypi po tuo** MDFT šią temą vadina tėvų abdikacija (pasidavimu) ir traktuoja ją ne kaip abejingumą, o kaip galutinę „Tėvų pragaro“ stadiją: metų metai nepavykusių bandymų, sudužusių vilčių ir išsekimo. Selektmanas tai aprašo kaip išminktą bejėgiškumą – tėvai nesėkmės traktuoja kaip nuolatinius, amžinus ir nesikeičiančius savo trūkumus. Pasidavimas – tai savisauga: jei nustosiu tikėtis, negalėsiu vėl nusivilti. Po noru pasiduoti beveik visada slypi palaidota viltis – todėl svarbu pripažinti buvusias pastangas, grįžtant prie meilės kupinų prisiminimų, kai buvo geriau, ir iš naujo uždengti išipareigojimą rėmais „tik jūs galite jam padėti – niekas kitas jūsų vaiko neišgelbės“ ir „be gailesčio – norėsite atsigręžę žinoti, kad padarėte viską, kas įmanoma“.

**Ką galite pasakyti**

„„Pasiduodu“ sako žmonės, kurie bandė ir buvo sužeisti per daug kartų. Man tai sako, kad jūs ilgai ir sunkiai kovojote.“

„Jūs ne abejingi – jūs išsekę. Tai labai skirtingi dalykai: su išsekimu galima tvarkytis, nuo abejingumo neišgydyti.“

„Niekas pasaulyje šiam vaikui nėra svarbesnis už jus. Kad ir ką darytų tarnybos – vaistas esate jūs.“

„Papasakokite apie laiką, kai tarp jūsų dviejų dar buvo gerai. Koks jis buvo septynerių?“

**Venkite sakyti** „Turite labiau stengtis.“ / Bet kokios užuominos, kad tėvai tingi ar jiems nerūpi. (Tai pakartoja tą pačią žaizdą, kuri ir sukėlė pasidavimą.)

### 3.6 Perdėta globa, laikymas „mažu vaiku“, sunkumas paleisti

**Ką matote** Visko darymas už paauglį, elgesys su 15-mečiu kaip su 8-mečiu, erzinimas ar priekaištai dėl augimo, normalių amžiui laisvių blokavimas, panika dėl bet kokio savarankiškumo suteikimo.

po paviršiumi

**Kas dažniausiai slypi po tuo** Gedulas ir baimė prarasti vaiką – tėvai nepasiruošę tokio santykio pabaigai. MDTFT vadove terapeutas švelniai konfrontuoja mamą, kuri erzina savo 14-metį: ji prisipažįsta vis dar matanti „mažąjį Tomą... mano kūdikį“, kuris „neturėtų domėtis merginomis“. Struktūrinė šeimos terapija tą patį mechanizmą aprašo šeimos lygmenyje: taisyklės, tikusios 8-mečiui, atrodo, turi likti ir paauglystėje, nes jų pakeitimas kelia grėsmę visai šeimos pusiausvyrai. Dalis tėvų klaidingai sutapatina vaiko savarankiškumo siekį su maištavimu, nors iš tiesų tai ne tik sveika jaunuolio raidos dalis, bet ir mūsų kaip žmonių prigimtis. Perdėta globa – tai meilė, neatnaujinusi savo metodų.

**Ką galite pasakyti**

„Jūs gedite kai ko labai tikro – berniukas, kuriam jūsų nuolat reikėjo, nyksta. Bet jis jūsų nepalieka; jis tampa kažkuo nauju, ir tai nereiškia, kad jam jūsų nereikia.“

„Kuo stipriau laikome penkiolikmetį, tuo smarkiau jis traukiasi. Duodami jam erdvės, jūs jo neprarandate – tai būdas jį išlaikyti.“

„Jūsų santykis su juo keičiasi, o ne baigiasi.“

**Venkite sakyti**

„Jūs jį dusinate.“ / Tėvų artumo vaizdavimo kaip patologijos, o ne meilės, kuriai reikia naujos formos.

### 3.7 Emocinis šaltumas ir atsitraukimas

**Ką matote** Tėvai, nerodantys jokios reakcijos į vaiko krizes, užsiėmę savo gyvenimu, vengiantys kontakto, apleidę savo vaikus; šeimoje visi vienas nuo kito atsitraukę, atrodo, tarpusavyje nebendruoja.

po paviršiumi

**Kas dažniausiai slypi po tuo** Retai – meilės nebuvimas; dažniausiai – išsekimas arba savisauga. Selekmano atvejai rodo tėvus, kurių pačių krizės – darbo netekimas, išdavystė, negydoma depresija ar priklausomybė – juos išsekino; atrodo, kad mažai kas beliko, ką jie galėtų duoti vaikams. Struktūrinė teorija priduria, kad atstumas dažnai yra geriausias pusiausvyros taškas, kurį šeima sugebėjo rasti: artėjimas reikštų konfliktą, kurio niekas nemoka išgyventi, todėl visi laikosi atokiai. Su šeimomis dirbantys specialistai vis dažniau mato atsietas, o ne susipynusias šeimas, ir kad paauglys elgiasi netinkamai siekdamas išprovokuoti bent kokią nors reakciją iš tėvų. Darbuotojo užduotis – ieškoti palaidoto ryšio (Selekmano atveju tėvas ir sūnus vėl susijungia per vienos žvejybos prisiminimą), o ne skaityti paskaitą apie neįsitraukimą.

**Ką galite pasakyti**

„Jūs patys išgyvenote labai audringą periodą – darbas, skyrybos, viskas... Sunku duoti šilumos, kai pats važiuoji tuščiu baku.“

„Nemanau, kad nustojote jį mylėti. Manau, nustojote tikėti, kad jūsų meilė gali jį pasiekti.“

„Papasakokite apie laiką, kai buvote artimi. Ką veikdavote kartu?“

**Venkite sakyti**

„Jums reikia labiau įsitraukti.“ / „Jam jūsų reikia labiau nei bet kada.“ (Prideda dar vieną reikalavimą jau perkrautam žmogui; gimdo kaltę, o ne šilumą.)

### 3.8 Griežtos bausmės ir kraštutinės pasekmės

**Ką matote** Draudimai, visko atėmimas, fizinės bausmės, „nulinė tolerancija“ namuose, bausmės, gerokai viršijančios nusižengimą.

po paviršiumi

**Kas dažniausiai slypi po tuo** Baimė ir bejėgiškumas: kai tėvai yra praradę įtaką, jėga atrodo vienintelis likęs įrankis. Tėvai dažniausiai baudžia, kai būna kupini pykčio – šeimos terapijos literatūra pataria kaip priešingai: Nusiraminus aptarti iš anksto aiškias, proporcingas ir įgyvendinamas pasekmes, tada, kai sprendimą lemia išmintis, o ne pyktis, ir įspėja, kad griežtos pasekmės sukelia tik daugiau agresijos. M. Selekmanas pastebi, kad ilgos ir kraštutinės pasekmės gimdo apmaudą ir slapukavimą, skatina meluoti ir slapstyti. Tėvai nori įtakos, o griežtumas – žlunganti strategija siekti šio tikslo.

**Ką galite pasakyti**

„Jūs ne žiaurūs – jūs desperatiškai norite, kad jūsų vaikas jus išgirstų. Tonas pakilo todėl, kad atrodo, jog jis jūsų negirdi; jaučiate, kad negalite jo pasiekti.“

„Jūsų tikslas teisingas: jam reikia ribų. Raskime tokią ribų versiją, kurios jis negalėtų paversti karu.“

„Kai bausmė trunka tris mėnesius, jis nustoja ją sieti su tuo, ką padarė, ir pradeda sieti su tuo, kas esate jūs. Trumpiau ir tikrai – geriau nei ilgai ir įtūžus.“

**Venkite sakyti**

Moralizavimo apie bausmes paauglio akivaizdoje (tai žemina tėvus ir griaua hierarchiją). Drausmę aptarkite su tėvais atskirai. Pastaba: kur drausmė virsta smurtu, galioja 5 taisyklė – pirmiausia saugumo procedūros.

### 3.9 Nepasitikėjimas ir nuolatinis įtarumas

**Ką matote** Vaiko kambario ir telefono kratos, netikėjimas net ir teisingais žodžiais, blogiausios kiekvieno įvykio interpretacijos, klaidingos, neigiamos prielaidos, „negaliu tikėti nė vienu jo žodžiu“.

po paviršiumi

**Kas dažniausiai slypi po tuo** Reaguojama iš inercijos, kuri remiasi blogomis patirtimis, nudegimais. MDFT darbo metu tėvas paaiškina, kad sprendimus priima iš praeities patirčių – sūnus intensyvaus vartojimo laikotarpiu iš tiesų daug meluodavo. Terapeuto perrėminimas dvigubas: tėvo nepasitikėjimas – teisėta savisauga („kodėl jis turėtų juo pasitikėti, juk jau tiek kartų nuo to nudegė“), o po ja kažkur vis tiek slepiasi noras tikėti. Nepasitikėjimas taip pat reiškia, kad dabartį valdo praeitis: tėvai „grįžta atgal“ prie senų įvykių ir reaguoja į juos, o ne į šiandieną. MDFT pasitikėjimo atkūrimą traktuoja kaip laipsnišką procesą, kuriame tėvai atvirai kalba ir apie norą vėl pasitikėti, ir apie to baimę.

**Ką galite pasakyti**

„Jūsų nepasitikėjimas – ne paranoja, o randas. Jus daug kartų apgavo, o randai – tai, kas užauga sąžiningiems žmonėms po sužeidimų.“

„Kiek procentų jūs dabar juo tiki – 80/20? 60/40? Vadinasi, dalis jūsų vis dar nori tikėti. Dirbkime su ta dalimi.“

„Kai jis jūsų ko nors prašo, jūs atsakote ne tik jam – jūs atsakote visoms paskutinių dvejų metų apga-vystėms. Jam reikia progos gauti atsakymą kaip tam, kas jis yra šiandien.“

**Venkite sakyti**

„Turėtumėte juo labiau pasitikėti.“ (Negalima tiesiog liepti pasitikėti ir tikėtis, kad kažkas pasikeis – pasitikėjimas atstatomas mažais žingsniais, o reikalavimas pasitikėti žeidžia ir nureikšmina tėvų istoriją.)

### 3.10 Pesimizmas („Jis niekada nepasikeis“)

**Ką matote** Nesėkmės pranašavimas dar nieko nepradėjus, kiekvieno pagerėjimo nuvertinimas („jis tik apsimeta“), koncentravimasis vien tik į negatyvius dalykus, lyginimas su nepavykusia pagalba.

*po pavorių*

Kas dažniausiai slypi po tuo MDFT beviltiškumą – „jis niekada nepasikeis“ – įvardija kaip pagrindinę temą šeimose ir įspėja, kad beviltiškumas ir neviltis blokuoja bet kokių naujų įgūdžių mokymą ir problemų sprendimą. Selekmans pesimistiškus tėvus aprašo kaip demoralizuotas nepasisekusios, pakartotinės socialinės pagalbos aukas; pesimizmas tokiu atveju saugo nuo dar vienos sudaužytos vilties skausmo. Pagerėjimų nuvertinimas – tos pačios apsaugos dalis: patikėti pokyčiu reiškia rizikuoti širdgėla. Tunelinis matymas tikras – Selekmans „problemų kalno“ vaizdinys aprašo tėvus, taip išmeigusius žvilgsnį į problemos istoriją, kad tikros išimties ir viltinga ateitis jiems tampa tiesiog nematomos.

**Ką galite pasakyti**

„Tikėjimas, kad pagerės, suteikė jums viltį, o vėliau jus smarkiai nuvylė. Suprantama, kad laikote ją užrakintą – taip žmonės saugosi nuo dar vieno nusivylimo.“

„Jūs ne iš prigimties negatyvūs. Jūs – žmogus, kuris daug kartų tikėjosi ir už tai sumokėjo.“

„Sakėte, kad šią savaitę jis du kartus grįžo laiku, ir pavadinate tai „apsimetinėjimu“. Galbūt. O galbūt tai šviesos žybsnis. Ar galime kartu pabandyti jį stebėti, o ar tai tikra, nuspręsimė vėliau?“

**Venkite sakyti**

„Būkite pozityvesni.“ / Pesimizmas traukiasi ne nuo įtikinėjimo, o nuo kartu pastebėtų mažų pokyčių.

#### Praktinis įrankis

### Klausimai pesimistiškiems tėvams (pagal Selekmans)

#### Įveikos klausimai

kai tėvai nemato jokių pokyčių

„Ką darėte, kad situacija netaptų dar blogesnė?“ / „Kaip jums tai pavyko?“

#### Pesimistinė seka

kai įveikos klausimai atsimušą į sieną, prisijunkite prie pesimizmo, užuot kovoję su juo

„Kas bus, jei niekas nesikeis? Kas nukentės labiausiai?“

„Koks mažiausias dalykas galėtų bent truputį pakeisti situaciją?“

„Daugelis tėvų jūsų vietoje jau seniai būtų viską metę. Kas jus sulaukė?“

#### Procentų klausimas

kai visas elgesys matomas kaip problema

„Kiek procentų jo elgesio – normalus paauglystės maištas, o kiek – tikroji problema? O prieš mėnesį koks buvo santykis?“

**Pagrindimas** Selekmans, Pathways to Change – gairės darbu su pesimistiškais tėvais; coping ir pessimistic sequence (Berg & Miller); percentage questions.

# Paaugliai: galimos prasmės ir pokalbio kryptys

MDFT įvardija ir paauglio pagrindines temas: pretenzingumą („tu man nenurodinėsi“), tėvų autoriteto atmetimą, beviltiškumą („niekada nebus geriau“) ir negatyvų suvokimą („man visada nesiseka“). Terapinio ryšio tyrimai (Diamond, Liddle ir kt.) prideda esminę išvadą: narkotikus vartojantys ir problemiškausiai besielgiantys paaugliai dažnai nesijaučia išgirsti, suprasti ar pripažinti – o būtent buvimas išgirstam kuria darbinį santykį su jais. Didelė dalis to, kas atrodo kaip „požiūris“, yra prašymas būti priimtam rimtai.

## Trys ryšį su paaugliu stiprinančios kryptys

Terapinio ryšio tyrime (Diamond, Liddle ir kt., 1999) ryšys su paaugliu pagerėjo būtent tais atvejais, kai specialistai iki trečio susitikimo nuosekliai darė tris dalykus:

1. **Dėmesys paauglio patirčiai.** Jo jausmų ir minčių patikslinimas bei apibendrinimas: „Skamba taip, lyg tu jau seniai rūpiniesi ne tik savimi, bet ir broliu.“
2. **Prisistatymas sąjungininku.** Parodymas, kad esate pasirengęs atstovauti ir jo pusei: „Padėsiu tavo tėvams išgirsti, kaip tau skamba tie šauksmai.“
3. **Asmeniškai prasmingi tikslai.** Formuluojami iš paauglio skundų ir norų, o ne iš tėvų ar tarnybų darbotvarkės: „Sakei, kad tėvai su tavimi elgiasi nepagarbiai. Ar galime apie tai kalbėtis čia?“

*Be šių sąlygų perrėminimas paaugliui skamba kaip dar vieno suaugusiojo gudrybė.*

Kituose puslapiuose – devyni paauglių elgesio pavyzdžiai ir tai, kas dažniausiai slypi po jais.

## 4.1 Pyktis ir agresija prieš tėvus

**Ką matote** Sprogimai, įžeidinėjimai, daiktų laužymas, fizinės grumtynės su tėvais, neproporcingas įtūžis dėl smulkmenų.

*po paviršiumi*

**Kas dažniausiai slypi po tuo** Skausmas, kalbantis „kita kalba“. Viena iš MDFT atvejų aprašyta, kaip terapeutas išverčia sūnaus smurtą prieš tėvą: kiekvienu smūgiu ir spyriu berniukas sako „tai atsiskaitymas“ – šis spyris už tai, kai man buvo 7-eri, šis smūgis už tai, kai buvo 8-eri – o po tuo: „Tada man skaudėjo... ir dabar tebeskauda... Man skauda. Tu mane įskaudinai. Ir aš tave skaudinsiu atgal.“ Senos žaizdos, kurių berniukas niekada nesugebėjo įžodinti, išeina per kumščius. Paauglio neuroraida situacijas tik paaštrina: bręstanti migdolinė smegenų dalis (amygdala) verčia paauglius reaguoti sprogstamai ir net neutralius suaugusiųjų veidus perskaityti kaip piktus. Perrėminimas (laikantis 1 taisyklės – niekada nepateisinant): agresija yra žinutė apie skausmą; tikslas – išmokyti šeimą ją skaityti, o paauglį – išreikšti žodžiais.

### Ką galite pasakyti

#### Tėvams

*„Aš nepateisinu to, ką jis daro. Bet kai jis taip sprogsta, jis kalba tam tikra kalba – ir žodžiai joje yra senos nuoskaudos, kurių jis niekada neišmoko ištarti garsiai.“*

#### Paaugliui

*„Tiek pykčio turi istoriją. Dalis jo net ne apie vakar dieną, tiesa?“*

#### Abiem

*„Jis atsimena. Kol tai nebus pasakyta žodžiais, tai ir toliau bus sakoma pykčio protrūkiais.“*

### Venkite sakyti

*„Jis turi pykčio valdymo problemų.“ (Patologinė asmenybės etiketė – kaip tik tai, ko MDFT liepia vengti, nes ji įtvirtina įsitikinimą, kad kitas žmogus yra sugedęs ir nepataisomas.)*

## 4.2 Priešgyniavimas („Tu man nenurodinėsi“)

**Ką matote** Kiekvienos taisyklės atmetimas iš principo, „mes visi lygūs“, panieka tėvų autoritetui, darymas atvirkščiai, nei prašoma.

po paviršiumi

**Kas dažniausiai slypi po tuo** Raidos poreikis su šarvais. Vaikai siekia savarankiškumo, nes žmogaus prigimčiai būdinga norėti pačiam valdyti, o ne būti valdomam, daug tėvų klaidingai sutapatina savarankiškumą su maištavimu. Paaugliai atmeta autoritetą, kuris atrodo savavališkas – šeimos terapijos literatūra pažymi, kad paaugliai negerbia autoriteto, grįsto galia, o ne išmintimi, ir kad tėvai paaugliams skirtas taisyklės dažniausiai per mažai paaiškina. Priešgyniavimas dažnai tampa protestu prieš tėvus, kuomet paauglys jaučiasi neišgirstas. Tyrimai rodo, kad saviraiška būtina tapatybės formavimuisi, o neišgirsti paaugliai tampa sudirgę bet kokiuose pokalbiuose su suaugusiaisiais. Priešgyniaujantis paauglys iš tiesų bando pasakyti: „elkitės su manimi kaip su žmogumi, kurio balsas kažką reiškia.“

**Ką galite pasakyti**

**Paaugliui**

*„Tu kovoji už normalų dalyką – kiekvienas tavo amžiaus žmogus nori pats kontroliuoti savo gyvenimą. Klausimas ne ar gausi daugiau laisvės, o kaip ją užsidirbsi taip, kad ji išliktų.“*

**Tėvams**

*„Jo priešinimasis jums – ne blogo charakterio įrodymas, o augimo variklis, tik dar be vairo.“*

**Abiem**

*„Jis nekovoja su taisyklėmis, kurias supranta ir kurias padėjo kurti. Jis kovoja su taisyklėmis, kurios nukrinta iš viršaus be paaiškinimo.“*

**Venkite sakyti**

Stojimo į tėvų pusę („klausyk mamos“) – tampate dar vienu savavališku autoritetu ir prarandate paauglį. MDFT įspėja, kad terapija neturi virsti dar vienu kontrolės, galios ir autoriteto veiksmu.

## 4.3 Tyla, užsisklendimas, „man nerūpi“

**Ką matote** Vienažodžiai atsakymai, ausinės, sėdėjimas kambaryje, gūžčiojimas pečiais, „nesvarbu“, atsijungimas per konfliktus.

po paviršiumi

**Kas dažniausiai slypi po tuo** Savisauga, o ne abejingumas. MDFT vadove aprašytas atvejis kuriame jaunuolis apibūdina savo būdą atsitraukti: „aš tiesiog atsijungiu ir stengiuosi pamiršti“ – terapeutas tai atpažįsta kaip jo emocijų reguliavimo strategiją, įveikos būdą, kuris kadaise turėjo prasmę, bet dabar blokuoja bet kokių problemų sprendimą. Dažnas paauglys, į klausimą apie artumą su tėčiu atsako „nežinau“; terapeutas įvardija, kodėl tikri atsakymai sunkūs: bijai ką nors išskaudinti, supykdyti arba negauti to, ko nori. Tyla saugo ir nuo vilties – MDFT dažnai mini klasikinį paauglio pasakymą „niekada nebus geriau“: jei kalbėjimas niekada nieko nepakeitė, kam kalbėti? „Man nerūpi“ beveik visada verčiasi į „rūpėjimas man per brangiai kainavo“.

**Ką galite pasakyti**

**Paaugliui**

*„Atsijungimas – įgūdis, kurį susikūrei, kad išgyventum barnius. Kadaise jis veikė. Dabar jis tau kainuoja: niekas negali išgirsti to, ko niekada nepasakai.“*

**Tėvams**

*„Jo tylą – ne tuštumą. Tai siena, o sienos statomos saugoti tam, ką galima sužeisti.“*

**Paaugliui**

*„Man nerūpi“ girdžiu dažnai ir paprastai iš žmonių, kuriems rūpėjo ir kurie nudegė. Kaip buvo tau?“*

**Venkite sakyti**

Tylinčio paauglio bombardavimo greitais klausimais arba interpretavimo už jį, kol jis sėdi tylėdamas. Čia gali padėti trumpi pasiūlymai, mažos naudos jam ieškojimas ir, žinoma, kantrybė (MDFT principas: „šioje terapijoje gali būti kažkas ir tau“).

## 4.4 Melas ir manipuliacijos

**Ką matote** Akivaizdžių dalykų neigimas, išgalvotos istorijos, sulaužyti pažadai, tėvų „apgaukinėjimas“ dėl pinigų ar laisvės.

po paviršiumi

**Kas dažniausiai slypi po tuo** Dažniausiai – baimė, gėda, vengimas, o jei paauglys vartojantis – paauglio matymas kaip priklausomo, „narkomano“, o ne kaip žmogaus. Melas dažnai išsaugo galimybę prieiti prie tėvų, kurių sąžiningos reakcijos paauglys negali pakelti. Svarbu atskirti jaunuolį nuo blogiausio jo laikotarpio: kai jis daug vartojo, „jis nebuvo tas pats žmogus; jis melavo... labiausiai apgaudinėjo save patį“ – apgaule priklauso priklausomybės fazei, o ne charakteriui. Lėtinis melas taip pat klesti ten, kur tiesa brangi: jei kiekvienas sąžiningas prisipažinimas sukelia sprogimą arba kelių mėnesių bausmę, šeima netyčia padarė sąžiningumą neįperkama. Buvimas atvirtu griaua tarpusavio santykių.

**Ką galite pasakyti**

Tėvams

„Kai jis meluoja, paklauskite savęs, kokia iš tikrųjų yra tokios tiesos kaina. Dažnai atsakymas: jūsų sprogimas, jūsų neviltis arba jūsų praradimas. Jis meluoja, kad išsaugotų santykį, kurio bijo netekti.“

Paaugliui

„Tu melavai, nes tiesa atrodė pavojinga. Padarykime tiesą saugiu, santykį kuriančiu procesu – bet tai ir tavo, ir tavo tėvų darbas.“

Tėvams

„Berniukas, kuris apgaudinėjo jus dėl pinigų narkotikams, ir berniukas, sėdintis čia, nebūtinai tas pats žmogus. Jis gali tai įrodyti – o jūs turite leisti jam pabandyti.“

**Venkite sakyti**

„Jis manipulatorius / patologinis melagis.“ (Charakterio nuosprendžiai uždaro duris. Elgesys yra situacinis ir funkcinis – pakeiskite situaciją, ir funkcija numirs.)

## 4.5 Bėgimas iš namų, negrįžimas nakvoti

**Ką matote** Naktys ne namuose be išpėjimo, dingimas po konfliktų, gyvenimas pas draugus ar gimtinačius, blaškymasis pirmyn ir atgal.

po paviršiumi

**Kas dažniausiai slypi po tuo** Bėgimas nuo konflikto, erdvės paieška arba migracija šilumos link. MDFT mini klasikine paauglio kliūtį – jausmą „aš neturiu kuo kvėpuoti“. Atvejis iš MDFT kursų parodo minėtą mechanizmą: mergina, kurios griežti tėvai beveik nepalieka vietos deryboms, vis dažniau lieka nakvoti kitur, eina pas tetą, kuri jai kaip „antra mama“, nes tikroji mama priekaištauja ir moralizuoja. Pati mergina ilgisi kadaise buvusio artumo su mama ir jaučiasi blogai dėl barnių. Bėgimas iš namų retai yra bėgimas į gatvę; tai bėgimas nuo namų, kurie šiuo metu skaudina – dažnai link bet kokios vietos, kur gali jaustis išgirsta. Dažniausiai šiose situacijose prisirišimas išlieka: mergina nori, kad mama ją geriau suprastų.

**Ką galite pasakyti**

Tėvams

„Ji bėga ne nuo jūsų – ji bėga nuo tos namų versijos, kur kiekvienas pokalbis baigiasi priekaištu. Tai skirtingos problemos, ir antrąją mes galime su tvarkyti.“

Tėvams

„Pažiūrėkite, KUR ji bėga: ten, kur kažkas klauso. Tai tiksliai pasako, ko jai reikia iš namų.“

Paaugliui

„Išėjimas veikia šiam vakarui. Bet tu vis grįžti – vadinasi, dalis tavęs jų dar neatsisakė.“

**Venkite sakyti**

Situacijos vertinimo kaip drausmės problemos – tokiu atveju priimamos dar griežtesnės taisyklės, o griežtų taisyklių be derybų modelis dažnai ir kursto negrįžimą. (Saugumo pastaba: pasikartojantis bėgimas didina rizikas; įvertinkite, kur jaunuolis iš tiesų eina.)

## 4.6 Narkotikų ir alkoholio vartojimas

**Ką matote** Žolė, alkoholis, tabletės; apsvaigimas, platinimas, vartojimas, stiprėjantis po konfliktų ar netekčių.

po paviršiumi

**Kas dažniausiai slypi po tuo** MDFT čia kalba labai konkrečiai: vartojimas – tai, ką žmogus daro sąmoningai dėl gerai suprantamų priežasčių; kiekvienas paauglys jas turi savas, pavyzdžiui, jaučiasi nelaimingas ir nesugeba išreikšti jausmų bei minčių. MDFT tyrimai sieja besikartojančias neigiamas priežastis, kylančias iš šeimos, kurios nuosekliai veda jaunuolį nuo eksperimentavimo prie piktnaudžiavimo: medžiaga reguliuoja emocijas, kurių paauglys kitaip reguliuoti nemoka. Čia svarbu sąmoningai atsakyti moralinio vertinimo ir vartojimą traktuoti ne kaip sveikatos ir gyvenimo būdo klausimą, kaip rūkymą ar nesaugų vairavimą, bei kaip įprotį: pasirinkimai kartojami tol, kol juos tampa vis sunkiau keisti. Individualus darbas su paaugliu siekia kurti neatitikimą tarp tikrojo paauglio „aš“ – kuo nori būti – ir dabartinio gyvenimo. Taigi interpretacinis judesys: nuo „jis blogas vaikas, kuris vartoja“ prie „vartojimas jam padeda; kuo jis padeda ir kas galėtų padėti vietoj to?“

**Ką galite pasakyti**

Paaugliui

*„Tu nevartoji šiaip sau. Tai kažkaip tau padeda – padeda su kažkuo išbūti (emocijos) arba padaro kažką pakeliamą. Ką būtent?“*

Tėvams

*„Žolė – jo nuskausminamieji. Turime sužinoti, kas skauda, prieš atimdami vaistą.“*

Paaugliui

*„Ar tokį gyvenimą rinktųsi žmogus, kuriuo nori tapti? Nes girdėjau tave jį apibūdinant – man jis pasirodė labai įdomus.“*

**Venkite sakyti**

Moralinių paskaitų ir gąsdinimo kaip pagrindinio įrankio. (MDFT: jokio moralinio vertinimo; tikslas – išmokyti tvarkytis su problema, o ne paversti paauglį pacientu.) Tėvams, priešingai, aktyviai padedama suformuluoti aiškią poziciją prieš narkotikus – darbuotojo neutralumas dėl motyvų nėra neutralumas dėl vartojimo.

## 4.7 Sarkazmas, provokacijos, kartėlis

**Ką matote** Tėvų pašiepimas susitikime, akių vartymas, žiaurūs juokeliai, sąmoningas „mygtukų“ spaudinėjimas, ciniški komentarai.

po paviršiumi

**Kas dažniausiai slypi po tuo** Nusivylimas. MDFT medžiaga sarkazmą ir kartėlį aiškiai deda į „kietąjį“ jausmų kopėčių viršų, iš kurio dirbama žemyn link švelnesnių emocijų: pykčio, paskui nusivylimo, rūpesčio ir švelnumo. Sarkazmas – saugus būdas paliesti skaudžias temas: pokštas neša nuoskaudą, o šypsniis neigia, kad tai svarbu. Paauglys, kuris šaiposi iš tėčio pažadų, dažniausiai yra paauglys, kuris jais kadaise tikėjo. Provokacija dar ir testuoja suaugusįjį: ar tu irgi sprogsi, atstumsi ir paliksi kaip visi kiti? Išlaikyti testą (likti šiltam ir nesutrikusiam) – jau savaime tampa intervencija.

**Ką galite pasakyti**

Paaugliui

*„Tai buvo juokelis su paslėpta žinute viduje. Gal nori pasakyti, kas tai yra, nejuokaujant?“*

Tėvams

*„Jo sarkazmas apie jūsų pažadus man sako, kad jis juos skaičiavo. Žmonės skaičiuoja tik tai, kas jiems buvo svarbu.“*

Paaugliui

*„Tu tikrini, ar aš tave atstumsiu kaip kiti. Neplaučiu.“*

**Venkite sakyti**

Atsakinėjimo sarkazmu arba baudimo už „nepagarbą“ jo neiššifravus – abu patvirtina, kad po juo esančios nuoskaudos negalima pasakyti tiesiai.

## 4.8 Beviltiškumas („Niekada nebus geriau“)

**Ką matote** Atsisakymas bandyti, „kokia prasmė“, savo paties nesėkmės pranašavimas, kiekvieno plano laikymas pasmerktu, pasyvumas mokyklos ir ateities atžvilgiu.

po paviršiumi

**Kas dažniausiai slypi po tuo** Beviltiškumas ir neviltis blokuoja naujų įgūdžių mokymąsi ir problemų sprendimą – neįmanoma mokytis naujo įgūdžio žmogaus, įsitikinusio, kad jam nepasiseks. „Galimų savęs versijų“ tyrimas (Oyserman ir Markus) tai pagilina: patys delinkventiškiausi jaunuoliai, paklausti, kuo tikisi tapti, atsako „prislėgtu“, „vienišu“, „narkomanu“ – jie tikisi savo baimių išsipildymo. Paauglys, negalintis įsivaizduoti realistiškos teigiamos ateities, neturi motyvacinės priežasties atsispirti trumpalaikiam palengvėjimui (narkotikams, nusikaltimams, dramoms). Jo „tinginystė“ – racionalus elgesys žmogaus, nematančio kelio. Dirbama ties įsivaizduojamos teigiamos ateities statymu, bet mažais, konkrečiais, pasiekiamais žingsniais. Tai suteikia viltį su įrodymais.

**Ką galite pasakyti**

„Tu ne tinginys. Tu žmogus, nustojęs tikėti, kad pastangos atsiperka. Iš išorės tai atrodo vienodai, o iš vidaus – visiškai skirtingi dalykai.“

„Niekas nepasikeis“ – tai prognozė, ne faktas. Prognozės dažnai klysta. Lažinamės ir patikrinam.“

„Papasakok, kas būtum po penkerių metų, jei viskas bent kartą pavyktų. Noriu susipažinti su tuo vaikinu.“

**Venkite sakyti**

Didelių motyvacinių kalbų ir tolimų tikslų („baik mokyklą, susikurk karjerą“). Beviltiškam paaugliui reikia vienos pergalingos savaitės, o ne penkerių metų plano.

## 4.9 Nusikalstamumas ir „kietuolio“ įvaizdis

**Ką matote** Teisės pažeidimai, gaujos, kietos reputacijos puoselėjimas, prestižas, kylantis iš taisyklių laužymo, panieka „normaliems“ pasiekimams.

po paviršiumi

**Kas dažniausiai slypi po tuo** Savivertės kėlimas, varomas vieninteliu prieinamu kuru. „Galimų savęs versijų“ tyrimas tiksliai parodo, kad paaugliai, negalintys susikurti patrauklių teigiamų savęs versijų įprastose srityse – šeimoje, tarp draugų, mokykloje – ieško alternatyvių kelių į teigiamą savęs apibrėžimą, o per rizikingą elgesį jie gali apibrėžti save kaip nepriklausomus, galingus, kietus, valdančius situaciją ir pelnyti tikrą prestižą tarp bendraamžių. Kietas įvaizdis – ne ambicijos nebuvimas, o ambicija, nukreipta kitu keliu. To paties tyrimo duomenimis, giliausia pačių delinkventiškiausių jaunuolių baimė buvo tapti nusikaltėliu ar „narkomanu“. Ši baimė ir kasdienis elgesys, kuris atrodo veda tuo pačiu keliu, nekelia jokių teigiamų lūkesčių ateičiai. Perrėminimas: jis neatmeta sėkmės – jis siekia sėkmės vienintelėje arenoje, kuri kada nors davė jam pergalę.

**Ką galite pasakyti**

**Paaugliui**

„Gatvėje tu kažkas – gerbiamas, sumanus, žinomas. Nenuostabu; kiekvienam reikia erdvės, kurioje esam nugalėtojai. Klausimas – ar ši erdvė, gatvė, turi ateitį, kurios tu iš tiesų nori.“

**Paaugliui**

„Tu man pasakei, kuo bijai tapti. Ar matai, kad dabartinis kelias ten veda?“

**Tėvams**

„Jis nesirenka nusikaltimų vietoj pasiekimų. Nusikaltimai – vienintelė vieta, kur jis kada nors pasijuto pasiekęs. Mūsų darbas – parodyti jam kitą kelią.“

**Venkite sakyti**

Atakų prieš draugų grupę („tie tavo draugai – šiukšlės“) – MDFT įspėja dėl bendraamžių nuvertinimo, o grupė šiuo metu yra pagrindinis jo priklausymo ir statuso šaltinis. Konkuruokite su ja, o ne vien smerkite.

## Kaip pateikti interpretaciją?

Gera interpretacija – ne tik turinys, bet ir būdas, kuriuo ji pasiekia šeimą. Šeši principai kasdieniam darbui.

1. **Vienas perrėminimas vienu metu.** Išstarkite jį, pabūkite su juo, stebėkite reakciją. Interpretacijų virtinė paverčia jus lektoriumi.
2. **Atsargus žodynas:** „Ar gali būti, kad...“, „Galiu klysti, bet...“, „Man rodos, girdžiu, kad...“. Šeima turi turėti laisvę jus pataisyti – o kai taiso, ji tampa labiau įsitraukusi.
3. **Su žmogumi, kurio elgesį perrėminate, kalbėkite vėliausiai.** Pirma pasakykite mamai, ką saugo jos sūnaus tyła; tik tada, paruošę dirvą, padėkite sūnui pasakyti tai pačiam. Idealiu MDFT atveju perrėminimas tampa dialogu: šeimos nariai gražius dalykus sako tiesiai vieni kitiems (*enactment*), o ne darbuotojas kalba apie juos.
4. **Naudokite perrėminimą pokalbiui pastūmėti, o ne užbaigti.** „Vadinasi, šauksmas iš tiesų yra baimė – o dabar, ar galite jam papasakoti apie tai, ko bijote?“ Interpretacija – durys, o ne išvada: pro jas pokalbis turi eiti toliau.
5. **Remkitės konkrečiais momentais, istorijomis, kurias šeima jums jau pasakojo** („kai šeštadienį skambinote jam penkis kartus...“), niekada nekalbėkite teoriškai („paauglių tėvai įprastai...“).
6. **Laikykite pusiausvyrą.** Jei dosniai perrėminate tik tėvų elgesį, paauglys nusprendžia, kad palaikote tėvus – ir atvirkščiai. MDFT kuria daugialypius ryšius; kiekviename susitikime reikėtų atkreipti dėmesį ir pasirūpinti kiekvienu asmeniu.

# Kada susilaikyti?

Perrėminimas – stiprus įrankis, todėl svarbu žinoti, kada jo nenaudoti.

- 1. Pirmiausia – saugumas (5 taisyklė).** Apie smurtą, nepriežiūrą ir ūmią riziką pranešama ir tai turi būti valdoma, o ne perrėminama. Motyvą galėsite perrėminti vėliau („tavo tėčio smurtas kilo iš jo paties bejėgiškumo“) kaip gijimo dalį – bet niekada vietoj apsaugos.
- 2. Neperrėminkite per šviežią traumą.** Jei paauglys atskleidžia praeities skriaudą, išdavystę ar smurtą, pirmiausia, pagal MDFT, tėvai turi tai išgirsti ir pripažinti – tik tada galima siūlyti bet kokią tėvų praeities elgesio švelninimą.
- 3. Nenaudokite perrėminimų ginčams laimėti ar tam, kad šeima nustotų skųstis.** Perrėminimas, tarnaujantis darbuotojo patogumui („ji tiesiog nerimauja, judam toliau“), jaučiamas kaip atmetimas.
- 4. Jei perrėminimas atmetamas du kartus – paleiskite jį.** Arba jis klaidingas, arba žmogus dar nepasiruošęs. Prievarta brukama interpretacija virsta kaltinimu.
- 5. Stebėkite savo pačių rėmus.** Darbuotojas, kuris viduje galvoja „manipuliuojanti mama, beviltiškas vaikas“, tai tikrai išduos. Pirmas žmogus, kuriam reikia dosnios, pozityvios interpretacijos – jūs patys.

## 6.1 Pavyzdys

### Perrėminimas veiksmė

Iliustracinis pavyzdys, parengtas pagal MDFT vadovo Chriso ir Ray epizodo („translating“) logiką; vardai ir situacija apibendrinti – tai ne citata iš vadovo. Kursyvu tarp rep-likų – darbuotojo mintys pagal 2.2 skyrelio konstravimo seką.

|                         |                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Mama<br>(pakeltu balsu) | „Man jau gana! Jis meluoja man į akis kiekvieną dieną. Aš jam – viską, o jis – špygą!“                                                                                                                                            |
|                         | <i>1 žingsnis – darbuotojas mintyse įvardija, ką mato: kaltinimas, pakeltas balsas. 2 žingsnis – kietasis jausmas: pyktis, apmaudas. 3 žingsnis – vienas laiptelis žemyn: po pykčiu – skausmas ir baimė.</i>                      |
| Darbuotojas<br>(mamai)  | „Galiu klysti, bet po tuo «man jau gana» girdžiu ne abejingumą, o žmogų, kuriam skauda. Jūs taip nepyktumėte ant to, kas jums nesvarbu.“                                                                                          |
| Mama<br>(tyliau)        | „Aišku, kad svarbu. Aš naktimis nemiegu.“                                                                                                                                                                                         |
|                         | <i>Perrėminimas „limpa“ – mama jį patikslina savais žodžiais (4 taisyklė: statome iš to, ką šeima duoda). Darbuotojas neužbaigia pokalbio interpretacija, o naudoja ją kaip duris (5 skyriaus principas) ir ruošia enactment.</i> |
| Darbuotojas             | „Jis dabar girdėjo žodį «gana». Ar galėtumėte jam pasakyti tą kitą dalį – apie naktis, kai nemiegate?“                                                                                                                            |

Mama  
(sūnui)

„Aš ne todėl šaukiu, kad tavęs nekenčiu... Aš bijau, kad vieną dieną tu nebegrįši.“

#### Kodėl šis pavyzdys svarbus

Kietoji žinutė („man gana“) tapo švelnesne („bijau tavęs netekti“) – ir ją pasakė ne darbuotojas apie mamą, o mama sūnui tiesiogiai. Tai ir yra tikslas: perrėminimas virsta šeimos narių dialogu (enactment), o darbuotojo „vertėjo“ vaidmuo ilgainiui tampa nebereikalingas.

# Greitoji atmintinė

Devyniolika elgesio ir emocijų pavyzdžių – ir tai, kas dažniausiai slypi po jais. Naudokite kaip greitą priminimą prieš pokalbį su šeima.

| Paviršius: elgesys, emocija | Po paviršiumi: kas slypi                                                                 |
|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kontrolė, zyzimas           | Nerimas ir meilė be švelnesnės kalbos: „Bijau tavęs netekti.“                            |
| Tėvų pyktis                 | Skausmas, nusivylimas ir neviltis, užblokuoti pykčio; rūpestis visu garsu.               |
| Gėda, gynybiškumas          | Baimė būti pripažintam žlugusiu tėvu; šarvai nuo dar vieno kaltinimo.                    |
| Kaltė, savęs kaltinimas     | Meilė ir išpūsta atsakomybė; paralyžiuoja ribų nustatymą.                                |
| „Pasiduodu“                 | Išsekusi savisauga po metų „Tėvų pragaro“; viltis palaidota, bet ne mirusi.              |
| Perdėta globa               | Gedulas dėl nykstančio vaiko; meilė, neatnaujinusi savo metodų.                          |
| Šaltumas, atsitraukimas     | Išsekimas ir savisauga, o ne meilės nebuvimas.                                           |
| Griežtos bausmės            | Baimė ir bejėgiškumas; žlunganti strategija siekiant įtakos.                             |
| Nepasitikėjimas, įtarumas   | Randas iš tikrų apgavysčių; noras tikėti – tebegyvas.                                    |
| „Jis niekada nepasikeis“    | Apsauga nuo dar vienos sudužusios vilties; išmoktas bejėgiškumas.                        |
| Paauglio agresija           | Senos žaizdos, kalbančios „kita kalba“: „Man skauda, ir tu mane įskaudinai.“             |
| Priešgyniavimas             | Normalus savarankiškumo variklis ir protestas prieš savavališką, negirdintį autoritetą.  |
| Tyla, „man nerūpi“          | Siena, sauganti tai, ką galima sužeisti; rūpėjimas, tapęs per brangus.                   |
| Melas                       | Tėvų reakcijos baimė; per brangi tiesa; dažnai dėl fokuso į priklausomybę, o ne į žmogų. |
| Bėgimas iš namų             | Bėgimas nuo skaudinančių namų link vietos, kur klausoma; prisirišimas išlieka.           |
| Narkotikų vartojimas        | Sąmoningas sprendimas apibrėžiamai problemai: nelaimingumui, neišsakomiems jausmams.     |
| Sarkazmas, provokacijos     | Nusivylimas; nuoskauda pokšto įpakavime; suaugusiųjų testas.                             |
| Beviltiškumas               | Racionali reakcija nematant kito kelio; blokuoja mokymąsi, kol negrįžta viltis.          |
| „Kietuolio“ įvaizdis        | Savivertės projektas vienintelėje arenoje, kada nors davusioje pergalę.                  |

## Savikontrolės kortelė

### Penki klausimai sau prieš ištariant interpretaciją

1. Ar remiuosi tuo, ką ši šeima man iš tiesų pasakė ar parodė – ar teorija apie „tokias šeimas“?
2. Ar nusileidau tik vienu laipteliu – ar bandau peršokti prie „iš tiesų jis tave myli“?
3. Ar mano formuluotė palieka šeimai laisvę mane pataisyti („Ar gali būti, kad...“)?
4. Ar perrėmindamas motyvą nesumenkinu pavojaus (smurtas, nepriežiūra, ūmi rizika)?
5. Ar mano paties rėmas apie šią šeimą – dosnus? Jei viduje galvoju „manipuliuojanti mama“, tai išsiduos.

Kortelė – 2, 5 ir 6 skyrių santrauka kasdieniam naudojimui.

## Šaltiniai

---

Liddle, H. A. ir kt. *Multidimensional Family Therapy Treatment Manual* (SJI leidimas).

---

MDFT mokymo medžiaga (SJI) – skaidrės apie enactment, perrėminimą, tėvų susigražinimo intervencijas, tėvystės principus, paauglių raidą, psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą.

---

Liddle, H. A. ir kt. (1992). *The adolescent module in Multidimensional Family Therapy*.

---

Diamond, G. M., Liddle, H. A., Hogue, A., & Dakof, G. A. (1999). *Alliance-building interventions with adolescents in family therapy*.

---

Selekman, M. D. *Pathways to Change: Brief Therapy with Difficult Adolescents* (2-asis leidimas).

---

Oyserman, D., & Markus, H. R. (1990). Possible selves and delinquency. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(1), 112–125.

---

Colapinto, J. (2017). Family Function and Dysfunction in Structural Family Therapy. In *Encyclopedia of Couple and Family Therapy*.

---

Robbins, M. S., Alexander, J. F., Newell, R. M., & Turner, C. W. (1996). The immediate effect of reframing on client attitude in family therapy. *Journal of Family Psychology*, 10.

---

Berg, I. K., & Miller, S. D. (1992) – coping ir pessimistic sequence (cituoja Selekmą).

---

*„Už elgesio, kurį sunku priimti,  
slepiasi žmogus, kurį verta  
suprasti.“*

Parengė

**Titas Medelis**

remiantis Multidimensine šeimos terapija (MDFT) ir šeimos  
terapijos literatūra