

## Nic tak nie boli jak dusza

*Być może wydaje Ci się, że Twoje problemy są tak trudne, że ani Ty, ani tym bardziej inny człowiek, nie jest w stanie Ci pomóc w ich rozwiązaniu. Może szukasz odpowiedzi na różne dręczące Cię pytania, zawiodłeś się na kims bliskim, nie możesz porozumieć się z innymi ludźmi albo czujesz się samotny i uważasz, że wszystko, co robisz, jest bez sensu. (...) Nawet jeśli uważasz, że nie ma już nikogo życzliwego obok Ciebie, spróbuj zatelefonować do nas.*

Jedna rozmowa może zmienić czyjeś życie, zapobiec dramatowi, zapoczątkować pozytywne zmiany. Już sam fakt wzięcia słuchawki do ręki ma znaczenie. To wołanie o ratunek, szukanie pomocy. Nastolatki, które dzwonią do **Młodzieżowego Telefonu Zaufania**, mogą podzielić się swoim problemem w chwili, gdy najbardziej tego potrzebują. Zawsze wysłucha ich ktoś życzliwy, ktoś anonimowy, ktoś, kto nie ocenia.

### Ostatnia deska ratunku

Dzwoni młoda osoba i jest strasznie nieszczęśliwa. Dlaczego? Nie umie powiedzieć. Dziewczyny często zaczynają po prostu szlochać. Chciałoby się przytulić, pogłaskać, ale trzeba cierpliwie przeczekać. Dopiero w trakcie rozmowy napięcie powoli ustępuje. Co z tego, że się człowiek wygada? Przecież to nie jest rozwiązanie problemu. Ale werbalizacja tego, co siedzi w środku i boli, jest pierwszym krokiem do przezwyciężenia trudności. Najważniejsze, żeby wspólnie określić, o co naprawdę chodzi, bo nienazwany problem to taki rozlewający się wewnątrz niepokój. Zanim pokona się wroga, trzeba go najpierw rozpoznać. Żeby nie walczyć z wiatrakami. Co spowodowało, że ta osoba zadzwoniła? Co się wydarzyło dzisiaj, co wczoraj? Co przelało czarę goryczy? Problem da się oswoić, kiedy spojrzy się na niego z boku. Wszystko staje się konkretne. Wcale nie prostsze, ale konkretne.

*Spox, nara, impre, cze* – współczesne nastolatki komunikują się między sobą za pomocą lakonicznych skrótów. Słowa przybierają postać monosylab, a myśli zostają uproszczone do niezbędnego minimum, czego naturalną konsekwencją jest spłylenie kontaktu werbalnego. Powierzchowne relacje z rówieśnikami nie zaspokajają jednej z podstawowych ludzkich potrzeb, jaką jest autentyczny bliski kontakt z drugim człowiekiem. Młodzi uśmiechają się, manifestują dobre samopoczucie, wszystko *wporzo*, a głęboko w środku niejednokrotnie rozgrywają się prawdziwe dramaty.

Również w domu spędza się czas w izolacji od pozostałych członków rodziny przy telewizorze lub komputerze. Każdy żyje osobno własnym życiem. Rodzice koncentrują się na zarabianiu i wydawaniu pieniędzy. Nastolatkom brakuje kontaktu z bliskimi, poświęcenia uwagi, czasu tylko dla nich. Nie wystarcza pięć minut, kiedy mija się rodzica w przedpokoju. Wszystko to uniemożliwia zbudowanie więzi, poczucia bezpieczeństwa i zaufania. Jeśli młody człowiek przyjdzie do rodzica z problemem i nie zostanie zrozumiany, to nie będzie próbował kolejny raz, bo po co. Zostaje sam.

Gdy poczucie bezradności i zagubienia zaczyna przytłaczać, gdy pojawia się zwątpienie w sens życia, a wokół nie ma nikogo, kto wysłucha, pocieszy i doradzi, ostatnią deską ratunku okazuje się telefon zaufania.

## **W otchłani rozpaczy**

Świat nastolatka i świat dorosłego to dwie różne bajki. Młodzi żyją chwilą terażniejszą, są niecierpliwi, nie potrafią czekać na rezultaty swoich działań. Często nie biorą pod uwagę konsekwencji, nie umieją ocenić ryzyka. Są skoncentrowani na sobie, nadwrażliwi. Miotają nimi skrajne uczucia. Mają tendencję do wpadania w *otchłań rozpaczy*, jak określała swój stan emocjonalny Ania z Zielonego Wzgórza, typowa przedstawicielka tego skomplikowanego gatunku. Nie mają doświadczeń, dzięki którym mogliby zdystansować się do swoich problemów. Ich ocena rzeczywistości jest znacznie bardziej subiektywna i rzecz w tym, żeby wszystko sprowadzić do właściwych rozmiarów. Nie patrzeć z góry, nie moralizować, nie zlekceważyć. Okazać życzliwość, potraktować z uwagą i szacunkiem. Pomóc uporządkować świat, zobiektywizować jego obraz.

Ale to nie oznacza prowadzenia za rączkę. Doradcy nie znają odpowiedzi na wszystkie pytania i nawet nie próbują sprawiać wrażenia, że tak jest. Mogą pomóc szukać rozwiązań, wskazać różne możliwości, jednak nie podają gotowych recept. Zresztą, nie ma recept uniwersalnych. Starają się uświadomić rozmówcy, że każdy ma prawo do popełniania błędów, ale też każdy musi sam podjąć decyzję, jak je naprawić. Istotne, żeby młody człowiek również wykazał trochę inicjatywy. Nawet jeśli bolesna sytuacja nie jest rezultatem jego błędów, to i tak tylko on jest w stanie podjąć jakieś kroki zmierzające ku pozytywnym zmianom. Najlepszy terapeuta nie może przeżyć za nikogo jego życia. A tym bardziej wziąć za nie odpowiedzialności.

Rzadko się zdarza, że rozmowa kończy się na tym samym poziomie rozpaczy. Czasem terapeuci mają wrażenie, że niewiele zrobili, a potem, ku swemu zaskoczeniu, słyszą: *To mi pani rozjaśniła!* albo *Tak bardzo mi pan pomógł!* A oni po prostu byli. Często czas, który poświęcili, był wszystkim, czego ta osoba potrzebowała. Spokojne i serdeczne słuchanie dodaje otuchy. To nie mama, która zrzędzi: *A widzisz, ostrzegałam, źle zrobiłeś, to teraz masz.* Niekoniecznie odkrywa się cudowny lek na całe zło, ale pojawia się optymistyczne spojrzenie na następny dzień i twarde postanowienie: *Coś z tym problemem zrobię, spróbuję.* A przynajmniej cień nadziei. Wparcie może być kontynuowane. Doradcy przedstawiają się imieniem i można regularnie dzwonić do jednej, wybranej osoby, która zna już sytuację. Bywa, że okazuje się potrzebna wizyta w specjalistycznej poradni. MTZ współpracuje z wieloma placówkami, które mogą okazać się pomocne i służyć zawsze aktualnymi informacjami.

## **Nie jesteś sam**

Są takie chwile, że niby nic się nie stało, a ma się wszystkiego powyżej uszu. Bo chłopak krzywo spojrział, przyjaciółka obgadała, nauczyciel jest złośliwy i do tego pada deszcz. Dla terapeuty MTZ żadna sprawa, z którą dzwoni młody człowiek, nie jest błaża. Skoro dzwoni, to znaczy, że w tym momencie jest dla niego ważna. Liczy się to, co czuje rozmówca. Jedna osoba uzna zawód miłosny za sprawę życiową, a inna pomyśli: *Zdarzyło się, trudno, Ziemia kręci się dalej.* Nie ma tu co ważyć. Jeśli to dla kogoś sprawa życiowa, to jest życiowa i koniec.

Poza tym nigdy nie można mieć pewności, co jest tak naprawdę ważne, a co nie. *Przezywają cię w szkole? Wyszydzają? Ośmieszają? Co się przejmujesz, są poważniejsze problemy* – w obawie przed taką reakcją młodzi ludzie nie szukają sprzymierzeńców wśród dorosłych. Bardzo rzadko wymieniają nauczyciela czy pedagoga jako tego, kto stanąłby w ich obronie. Gdy w grę wchodzi przemoc fizyczna, kaliber wydaje się większy i łatwiej o reakcję otoczenia. Tymczasem przemoc psychiczna może prowadzić nawet do samobójstwa.

Co jakiś czas zdarza się bardzo trudna rozmowa. O rozwodzie rodziców, którzy walczą na noże. O rozpaczy, bo rozpada się rodzina. O rozdarciu pomiędzy dwie najbliższe

osoby, które stały się dla siebie wrogami, i które każą wybierać. A wybrać się nie da. Jak w antycznej tragedii.

Dzwonią nastolatki w ciąży: *Ojciec mnie zabije. Wyrzucą mnie z domu.* Problem polega na tym, że dziewczyny na ogół chcą wszystko załatwić same, tak, aby nikt się nie dowiedział. To myślenie zupełnie oderwane od rzeczywistości. Prędzej czy później musi dojść do rozmowy. Wiadomo, pierwsza reakcja może być gwałtowna, rodzice mają prawo być zszokowani. Jednak niezwykle rzadko zdarza się, żeby dziewczyna straciła dach nad głową. W tak skrajnych przypadkach proponuje się różne ośrodki pomocy. Nikt nie zostaje sam.

### **Nic tak nie boli jak dusza**

*Nigdy nie zapomnę tego dnia – mówi doradczyni z warszawskiego MTZ. - Zadzwoił do mnie młody chłopak z budki telefonicznej. Od razu powiedział, że chce popełnić samobójstwo, bo nic mu się nie udaje. Teraz jest na dworcu z myślą, że rzuci się pod pociąg i w ten sposób rozwiąże problemy. To brzmiało wiarygodnie, czułam tę ogromną rozpacz. Rozpacz i beznadzieję. Co mogłam powiedzieć: Jutro będzie lepiej? Przecież to śmieszne. Staralam się przytrzymać go jak najdłużej przy telefonie. Chciałam, żeby ta rozmowa trwała. Rozmowa uspokaja. Czas pracował na moją i jego korzyść. Dopóki był po drugiej stronie, była szansa, że się wyciszy. Nie zadawałam pytań, żeby go nie spłoszyć. Słyszałam przejeżdżające pociągi i próbowałam sobie wyobrazić, z którego dworca dzwoni, czy ma daleko do torów.*

*Rozstaliśmy się z niczym. Żadnych obietnic, żadnych deklaracji. Jego głos był spokojniejszy, ale nie mogę mieć pewności, czy w końcu czegoś sobie nie zrobił. Długo potem śledziłam kronikę wypadków, zaglądałam do warszawskich gazet. Napisano by, gdyby się rzucił pod pociąg. Trochę mnie to uspokoiło, ale zostałam z tym, że nie wiem. Zrobiłam wszystko, co mogłam. Przynajmniej w tym momencie na tyle wyciszył swoje emocje, że nie patrzył już na pociąg jak na wybawienie – uciąć wszystko i mieć spokój.*

*Dobrze, że tam była budka telefoniczna. Wyobraźmy sobie, że nie ma telefonu, wokół tylko obcy ludzie, on jest na dworcu. Nic, tylko skoczyć pod pociąg i przerwać cierpienie. Bo to był cierpiący człowiek. Nic tak nie boli jak dusza. Fizyczne cierpienie nie ma nic wspólnego z bólem duszy. Wiedziłam, że jeśli on teraz odłoży słuchawkę, to ja do końca życia będę o nim myślała. Że nie umiałam mu pomóc, że mój ton głosu był nie taki, coś go odepchnęło. Zawsze bym się obciążała, bo nigdy się nie dowiem, jak było.*

### **Nie ma sytuacji bez wyjścia**

Kiedy jest ciężko, zwykle wydaje się, że to akurat my jesteśmy tym wyjątkiem, który nie ma już w ogóle żadnego wyjścia. Ale tak naprawdę – z każdej sytuacji jest wyjście. Z każdej. Nawet, jeśli to tylko wyjście awaryjne. Są setki opcji, tysiące rozwiązań, tylko w momencie, kiedy są akurat potrzebne, nie potrafimy ich dostrzec. Jesteśmy zafiksowani na swoje problemy i nie mamy szerszego spojrzenia. Wówczas potrzebujemy kogoś, kto spojrzy na wszystko obiektywnie. Wskaże jakieś drzwi. Może nie da się tych drzwi otworzyć, ale można je chociaż uchylić i pokazać, że tam coś jest. Dla doradcy z MTZ nie ma większej satysfakcji niż usłyszeć: *Ma pan/pani rację!* od kogoś, kto przed chwilą twierdził, że nic nie da się zrobić.

#### Ramka:

Młodzieżowy Telefon Zaufania w Warszawie

tel. **92-88** (od poniedziałku do soboty w godz. 10.00. – 20.00.)

adres skype: **mtz9288** (od poniedziałku do soboty w godz. 15.00. – 20.00.)

e-mail: **mtz@mtz.waw.pl**

**www.mtz.waw.pl**

Inne telefony zaufania dla młodzieży:

Białystok, tel. (085) 743-63-23;

Ełk, tel. (087) 610-27-47;

Jelenia Góra, tel. 92-88;

Kraków, tel. 92-88;

Miechów, tel. (041) 383-05-20;

Nowy Sącz, tel. 92-88;

Włocławek, tel. (054) 232-60-69.

Jeżeli w Twojej miejscowości nie ma telefonu przeznaczonego specjalnie dla młodzieży, zadzwoń do ogólnego telefonu zaufania. Numer znajdziesz w informacji, książce telefonicznej i każdej gazecie codziennej.