

Just for Now:  
Virtualna upotreba modela Oaklander u vrijeme krize

## **Puno gnijezdo: Rad s adolescentima**

Uz odobrenje autora, prijevod pripremila BHIDAPA



Just for Now:  
Virtualna upotreba modela Oaklander u vrijeme krize

**Puno gnijezdo: Rad s adolescentima**

Prvi članak ove serije, "Samo za sada: Virtualna upotreba modela Oaklander u vrijeme krize", govori o tome kako ga koristiti s djecom i obiteljima u kontekstu socijalnog distanciranja i jedinstvenog globalnog utjecaja COVID-19. Kao dječji terapeut koji koristi Violet Oaklander Model Gestalt terapije s djecom, posvećujem ovu seriju članaka divnim terapeutima za djecu i adolescente u Italiji koje poznajem već 7 godina. Moje srce je uz njih i djecu kojoj služe. Imala sam privilegiju dijeliti međunarodnoj skupini terapeuta za djecu i adolescente putem Zoom-a, prvi dio iz ove serije. Još više nadahnjujuće, uspjela sam uključiti i samu Violet Oaklander, koja je vodila ovo virtualno okupljanje terapeuta kroz crtež *sigurnog mjesta*. Duboko sam zahvalna Violet na njenom radu, koji se pokazao bezvremenskim i univerzalno učinkovitim, bez obzira na to što se događa u svijetu.

Drugi članak predstavlja slučaj 21-godišnje "Belle" za definiranje, objašnjenje i ilustraciju upotrebe modela Oaklander u telefonskim ili internetskim sesijama i primjeni tehnologije za prikaz projektivnog rada sa adolescentima. Dio započinje s osnovnim modelima koncepta adolescencije. Potom se bavi specifičnim izazovima klijentovog povratka kući i šta to predstavlja klijentu i obitelji, u ovoj razvojnoj fazi. Studija slučaja pokazuje kako se trenutne tehnologije i klasične Oaklander tehnike - praktične i projektivne - mogu uspješno primijeniti u izvanrednim okolnostima. Zahvaljujem Belli i njezinoj obitelji na dopustu da reproduciram njezine bilješke, riječi, crteže i glasovni video, za ilustraciju korisnosti modela Oaklander u vrijeme pojedinačnog i globalnog stresa. Na kraju, u članku se sugeriraju i druge terapijske aktivnosti za adolescente.

Naslov serije, „Just for Now”, odmah sugerira način oblikovanja terapije tokom ovog perioda. Podsjeća terapeute i obitelji da bismo sada trebali prihvatiti krizno orijentirane ciljeve i intervencije koje jačaju otpornost adolescenata, odgađajući svaki dublji rad, kako bi im pomogli da odgovore na trenutnu situaciju - najrelevantniji i najambiciozniji zadatak koji imamo.

**Odnos terapeut-adolescent**

Posebno tokom teških razdoblja, odnos terapeut-dijete /adolescent je najvažniji. Da bi taj odnos sada zadržao svoju autentičnost, adolescenti moraju znati da im se govori puna istina o onome što se događa, kao i da im se pruža prilika za razgovor i postavljanje pitanja. Adolescenti su vjerojatno čuli sve informacije koje odrasla osoba ima u vezi s COVID-

19. Ipak, važno je pitati roditelje kako se te informacije dijele unutar obitelji: napetost u obitelji, da li je bliski prijatelj ili član obitelji pozitivan na virus. Adolescenti su u razvojnoj fazi između djetinjstva i odrasle dobi, tako da ne pretpostavljajte da su opremljeni za razinu stresa koju njihova obitelj doživljava. Poznavanje atmosfere u kući pomoći će vam da odredite kako nastaviti s adolescentom na terapiji, za sada.

### **Intenzivni kontakt i izazovi**

*Kontakt* u Gestalt smislu ukazuje na sposobnost klijenta da bude prisutan - da koristi fizičke, emocionalne i intelektualne sposobnosti povezivanja sa sobom i drugima u sadašnjosti. Jasno je da ograničenja naše fizičke prisutnosti na sesiji izazivaju posebne izazove. Međutim, čak i više od male djece, adolescenti su dobro upućeni u komunikaciju putem tehnologije - u stvari, mnogi su dali izvrsne upute terapeutu tokom virtualnih sesija!

### **Egocentričnost: Izbjegavanje osjećaja krivnje**

Obično adolescenti mogu nesvjesno preuzeti odgovornost za zastrašujuće događaje u svom životu, u (također nesvjesnoj) nadi da će se osjećati u kontroli tokom suočavanja sa situacijom poput COVID-19. Oni mogu manifestirati polaritete bilo hiperodgovornog ponašanja - briga o zdravlju i higijeni obitelji, nadgledanje „društvenog distanciranja“ - ili, naprotiv, povlačenje iz svih aktivnosti i interakcija u obitelji. Iako se čine dovoljno zreli da to razumiju, **recite adolescentima da nisu uzrokovali COVID-19, ne mogu ga kontrolirati i nisu krivi ako se član obitelji ili prijatelj razboli; potaknite roditelje da to učine i oni.**

### **Postavite prioritete terapijskim zadacima**

Preoblikujte svoj rad s obitelji tokom ove krize tako što ćete unaprijediti njihovu osnovnu, svakodnevnu logistiku i potaknuti njihovo međusobni odnos što je skladnije moguće.

- Kao dio svog rada s adolescentom budite otvoreni za pomoć obitelji da napravi plan kako proći kroz ovu krizu.
- Podsjetite obitelj da **za sada** stave na stranu svoje različitosti. Uz COVID-19, obitelj se može nositi sa značajnim problemima, kao što su razvod, gubitak ili trauma. Povrh svega, obitelji se sada mogu suočiti s finansijskim i emocionalnim poteškoćama zbog iznenadne nezaposlenosti, napuštanja škole ili drugih programa ili otkazanih događanja i dogovora. Kad god je to moguće, potaknite obitelji da se fokusiraju na prevazilaženje sadašnje krize bez narušavanja međusobnih odnosa i svakodnevnog života.

## **Ostavi sa strane probleme, ali se prilagodi sadašnjem problemu**

Odgovarajući odgovor na krizu mogao bi značiti da se terapijski cilj tretmana postojećeg problema *za sada* mora pomaknuti na stranu kako bi se djetetu i obitelji pomoglo u snalaženju s trenutnim pritiscima. Naravno, taj problem bit će faktor u načinu na koji klijent reagira na krizu. (Pogledajte prvi članak u ovom nizu za opis vrsta problema i načina za njihovo upravljanje kroz krizni period.)

## **Pomozite obiteljima da postave ograničenja kako bi adolescenti bili sigurni i zaštićeni**

Terapeuti se mogu koristiti za zagovaranje povećanja neovisnosti klijenata. Dakle, ova kriza i odgovarajući odgovori na nju - obitelji koje se ponovno spajaju u „puno gnijezdo“, stroga higijena i socijalno distanciranje - predstavljaju neobične izazove za terapeute, kao i za njihove adolescentne klijente i obitelji. Adolescenti se, prema modelu Oaklandera, moraju odvojiti od roditelja ne samo fizički, već i mentalno, dok prikladno propituju i često pobune protiv roditeljskih uvjerenja i ponašanja. Ponovno naseljavanje nekada praznog gnijezda i pridržavanje kućnih pravila kojima se kontrolira njihovo djelovanje i socijalizacija je u suprotnosti sa potreba adolescenta.

Zbog toga je važno da obitelj prizna i ovaj dodatni stres: Uz povećanje zdravstvene zabrinutosti i remećenje socijalnih događaja, COVID-19 je prekinuo prilagođavanje adolescenta da grade svoj život i na kraju napuste gnijezdo. Ovaj virus je sve naglo vratio u isti dom, ometajući roditeljske planove i navike mlađih sestara i braće na njihov prostor u kući.

U takvom bi scenariju neki adolescenti mogli doživjeti više regresije nego ogorčenosti, očekujući i želeći biti zbrinuti kao što su bili kad su bili puno mlađi. Drugi bi mogli pretpostaviti da se mogu ponašati kod kuće kao na fakultetu ili sami. Važno je stoga pomoći obitelji da ponovno uspostavi redovitu rutinu koja udovoljava svima. Na primjer, možda je učinkovito dodijeliti kućanske poslove i organizirati obiteljske aktivnosti, ali više uključiti i zadužiti adolescente nego što su bili u ranijim godinama.

### **Redoviti, svakodnevni poslovi i aktivnosti uključuju:**

Kuhanje

Čišćenje

Obiteljske igre ili gledanje filmova

Vrijeme i prostor za privatnost

Aktivnosti s svrhom, kao što je pomaganje drugima

Zabava

## Studija slučaja - Bella

Problem 21-godišnje Belle bio je "neuspjeh dosezanja ciljeva". Zbog novonastale krize prerano se vratila kući s fakulteta. Radila je kao dadilja, unatoč visokoj razini inteligencije i akademskih sposobnosti. Zbog COVID-19 više ne može čuvati djecu, I živi kod kuće sa majkom, očuhom i dvije polusestre od 13 i 2 godine. Cilj ove terapijske sesije jeste pomoći Belli u stvaranju „obaveza“ da bi strukturirala vrijeme kod kuće, zatim da pronađe „Projekat sa svrhom“, zamisli i prikaže „Sigurno mjesto“, ispuni „Šaralicu“, projektivnu vježbu Oaklander Modela.

### Bellina lista obaveza

#### Završi stvari

- o Odnijeti stvari u Gerty (auto)
- o Organizovati Gerty
- o Oprati/osučiti veš
- o Pospremiti veš
- o Ograničiti korištenje socijalnih medija
- o Napraviti draft rasporeda
- o Istražiti knjigu koju je Suzan sugerirala
- o Postaviti alarme
- o Napraviti naljepnice za B.L+E
- o Tabela pranja zuba
- o Očistiti WC
- o postaviti klavir?
- o Završiti dokumente za Cassidy
- o Organizovati garažu

#### Bella's To-Do List

- Get Shit Done**
- o take stuff to Gerty (car)
  - o Organize Gerty (car)
  - ~~o wash / dry laundry~~
  - ~~o put away laundry~~
  - o set social media time limits
  - o create a mock schedule
  - o look up book Susan suggested
  - o create alarms
  - ~~o sticker charts for B.L+E~~
  - ~~o brush teeth charts~~
  - o remove sticky in bathroom
  - ~~o Miguel for Lola~~
  - o set up piano?
  - o Complete documents for Cassidy
  - o Organize garage

Prepoznavanje, nabranje i obilježavanje njezinih neriješenih projekata, zatim slanja meni e-poštom, pomoglo je da Bella počne biti manje preplavljena njezinom sklonošću da pasivno reagira na događaje u svom životu.

**Bellina svrhovita aktivnost:**

Čišćenje garaže

Usmjerenost i djelovanje na Belinoj želji da pomogne drugima pomoglo joj je u suzbijanju tjeskobe.



**Belino sigurno mjesto:**

Mural šume u njezinoj sobi

Ova aktivnost Oaklander modela pokazala se osobito vrijednom: budući da se vanjski svijet sada percipira zastrašujućim, bilo je korisno olakšati Belli pristup unutarnjem osjećaju sigurnosti.



## Projektivna vježba: The Scribble (švrljotina)

U suradnji s Bellom, slijedila sam Peter Mortolov process od četiri koraka za projektivne vježbe modela Oaklander:

### 1. IMAGINARNO ISKUSTVO

„Zamislite komad papira pred sobom. Zatim u tom prostoru ispred sebe nacrtajte švrljotinu. ”

### 2. SENZORNI IZRAZ

"Nacrtaj objekt koji nalaziš u svojoj švrljotini."

### 3. NARATIVNA / METAFORIČNA ARTIKULACIJA

"Budi ta švrljotina."

### 4. TRAGANJE ZA SMISLOM

"Da li ti odgovara?"

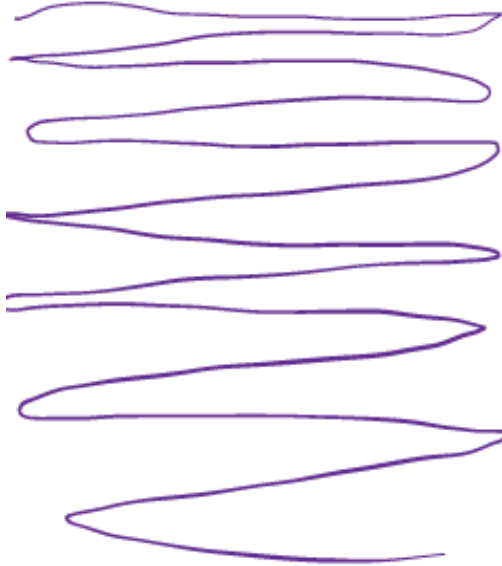
Zamolila sam Bellu da uradi "The Scribble" u svojoj sobi i da e-mailom pošalje svoje crteže. Mogala sam je vidjeti i čuti na FaceTime-u. Usmjerala sam je da:

- Ustane.
- Zamisli veliki komad papira njene veličine od glave do nožnih prstiju.
- Izabere bojicu ili kreon.
- Šara s njom u zraku s vrha imaginarne stranice koja se spušta do dna - pomaže brojati do 10 (korak 1).
- Istim pokretom koji je koristila u zraku da crta po stvarnom komadu papira (korak 2).
- Pronađe sliku u švrljotini i ocrta je drugom bojom.
- Opiše sliku verbalno i / ili pismeno.



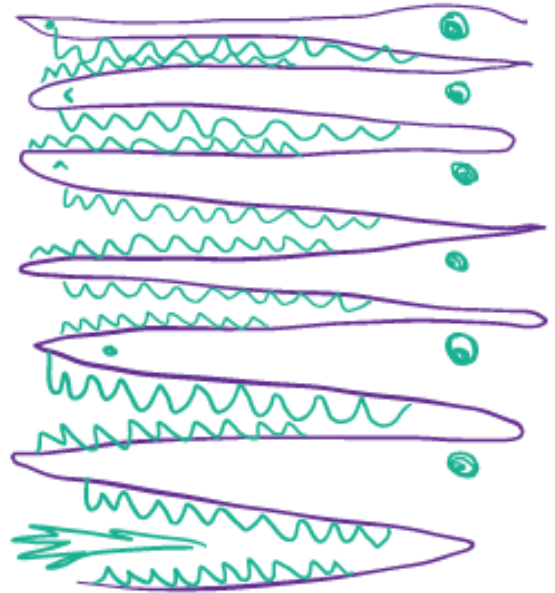
**Bellina švrljotina br. 1**

**Bella's Scribble #1**



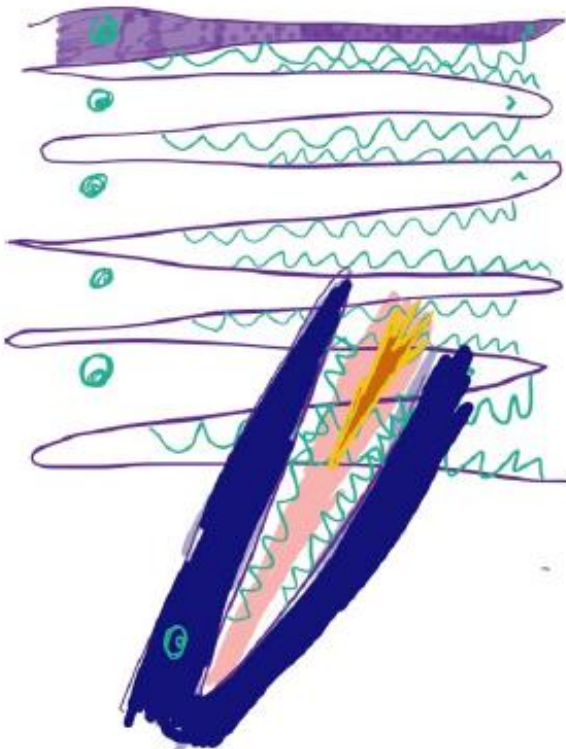
**Bellina švrljotina br. 2**

**Bella's Scribble #2**



**Bellina švrljotina br. 3**

**Bella's Scribble #3**





Bella je svoj Scribble # 2 opisala kao "aligatore jedan na drugom. Donji je grabežljivac. " Odlučila sam raditi s polaritetima (*Top dog/underdog*) koji su se pojavili – "gornjim" aligatorom i "donjim" grabežljivim aligatorom. Kada sam je upitala da bude gornji aligator (korak 3), Bella je rekla, „Dobro je biti ja, jer ne moram toliko naporno raditi i mogu biti na vrhu svega. Sve mi je lako. " Kad je upitana da bude sada donji aligator, Bella je rekla, "Mogu pljuvati vatru i predator sam, ali ne mogu uistinu loviti ništa jer sam na dnu."

Za mene je aligator koji pljuje vatru zaglavljen na dnu snopa drugih aligatora, uputilo na priliku da Bella izrazi neku blokiranu agresivnu energiju. Pozvala sam je da napravi još jedan crtež (Scribble # 3) prvenstveno da provjerim želi li. Iako je to bio moj interni plan, potakla sam je kroz intervenciju: "Ako bi donji aligator mogao učiniti sve što je htio, što bi učinio? Molim Te da to pokažeš na trećoj slici. "

Nisam očekivala što će Bella nacrtati; Pozvala sam je da iskoristi tu priliku samo ako se osjeća spremnom. U ovom slučaju, Bella je nacrtala aligatora grabežljivca kako u velikom zalogaju uzima aligatore na vrhu i zatim je rekla: "Ja sam aligator grabežljivac i riješit ću se svih tih aligatora na vrhu tako da mogu biti stvarni grabežljivac. "

Zatim sam pitala da li išta u vezi ovog procesa se može povezati sa njenim životom (korak 4) i Bella je rekla: "Da, uvijek se ponašam kao gornji aligator. Radim ono što mi dođe lako, ne ulažući nikakav napor. Da bih postigla više, moram poduzeti korake poput donjeg aligatora. "

### **Refleksija sesije**

Ovaj uzorak sesije ilustrira moć korištenja modela Oaklander u krizi s adolescentom, čak i virtualno. To je pomoglo Belli da identificira i oštro se usredotoči na svoje duboke osjećaje vezano za njenu trenutnu situaciju. Pored toga, mogla bi se povezati sa svojom potrebom da poduzme osobne, učinkovite mjere, unatoč ograničenjima koje je COVID-19 nametnuo.

## Prijedlozi Violet za sesije s adolescentima

### Crtanje :

- Čovjek, drvo, kuća
- Ružin grm
- Sigurno mjesto
- Brod u oluji
- Simboli za svakog člana obitelji
- Kako mislite da izgledate, pretjerano
- Kako biste željeli da izgledate

### Polariteti:

- Slab / Snažan
- Siguran / Nesiguran
- Zalagaonica fantazija

### Aktivnosti s Glinom:

- Zatvorenih očiju
- Napravite nešto od kuglice od gline bez da gledate

### Polariteti:

- Slab/Snažan
- Sigurna / Nesigurna
- Slika o sebi

### Druge aktivnosti:

- Medicinske kartice
- Popisi za provjeru
- Projektivni testovi
- Scenarij s pijeskom, sa ili bez tema
- Stvari koje ne volim u vezi sebe

### Ocjene:

- Ocijenite svoju obitelj na skali od 1-100
- Ocijenite kako se osjećate



## Igre i knjige:

- Pantomima, igra uloga
- *Top dog/underdog*, prazna stolica, dileme, polariteti
- Autohipnoza – meditacija
- Ungame, Connect 4, Trouble
- Snimate se u igranju uloga
- Da biste vidjeli fotografije i videozapise koje žele podijeliti, koristite tehnologiju (računar, iPad, telefon i bilo koju aplikaciju)
- ako želite dijeliti knjige: pitajte za njihovo mišljenje; pročitajte knjigu koju čitaju i diskutujte s njima

## Dodatni izvori

Mortola, Peter. (2006). *Windowframes: Learning the Art of Gestalt Play Therapy the Oaklander Way*. Santa Cruz, CA: Gestalt Press.

Oaklander, Violet. (2006). *Hidden Treasure: A Map to the Child's Inner Self*. London: Karmac Books.

Oaklander, Violet. (1978). *Windows to our Children: A Gestalt Therapy Approach to Children and Adolescents*. Highland, NY: Gestalt Journal Press.

COPYRIGHT KAREN FRIED 2020

Uz odobrenje autora, prijevod pripremila

