

„Tiek gražių žodžių apie save dar nebuvo girdėjusi“, - sakė keturiolikmetė Gabija M. jai laišką parašiusiai Multidimensinės šeimos terapijos specialistei. Pirmąjį savo gyvenime popierinį laišką ji kelis kartus skaitė naktį, gulėdama globos namų lovoje. Tuo metu paauglė išgyveno sudėtingą laikotarpį, jautėsi vieniša ir nesuprasta. Ji savo noru buvo palikusi namus ir atsiskyrusi nuo šeimos.

Nuo 2021 m. liepos paauglius auginančios šeimos jautrias santykių su vaikais bei jų elgesio problemas gali spręsti nauju būdu ir padedant profesionaliems šeimos terapijos specialistams. Valstybės vaiko teisių apsaugos ir įvaikinimo tarnyba šeimoms padeda pagal Lietuvoje naują, o JAV ir daugelyje Europos šalių dešimt metų plačiai taikomą Multidimensinės šeimos terapijos (MDFT) programą.

Tarnyba dalijasi Neringos M. ir Gabijos M. sėkmės istorija: šešis mėnesius šeimos terapijos specialisto lydimos mama ir dukra nuėjo sudėtingų išbandymų kelią, iš naujo pažino viena kitą ir išmoko spręsti nesutarimus.

Dešimtmetė perėmė nesančios mamos vaidmenį

Gabijos mama ketverius metus dirbo užsienyje, į Lietuvą grįždavo retai ir ryšys su vaikais labai nutolo. Mamai išvykus, tuomet dešimtmetė mergaitė ir du mažesni broliai liko gyventi su patėviu. Vyras rūpinosi vaikais, bet palaipsniui vis daugiau atsakomybės už brolius ir buitį prisiėmė paauglė. Taip neretai nutinka, kai vaikas gyvena emociniame apleistume - vaikas perima suaugusio žmogaus rolę šeimoje.

Mamai visam laikui sugrįžus, tarp jos ir paauglės dukros vis dažniau kilo kivirčiai. Jos konkuravo dėl vietos šeimoje, o konfliktui prasidėti užteko neatsargaus žodžio, žvilgsnio ar gesto. Į nesantaikos sukūrį įsisuko visa šeima. Padėtis pasidarė nepakenčiama, maištaujanti paauglė užuovėjos ieškojo netinkamose kompanijose, ėmė vartoti alkoholį, vagiliauti. Gabiją mokykloje paliko kartoti kurso, bet ji toliau mokytis iš viso nebenorėjo.

Nors šeima sulaukė socialinės pagalbos, paauglė kurį laiką lankėsi pas psichologą - pokyčių nebuvo. Išgirdusi apie galimą pagalbą paauglių šeimoms, mama kreipėsi į MDFT programos koordinatorių ir šeimos terapijos specialistą Klaipėdos regione.

Paauglė pasirinko gyventi globos namuose

Programos koordinatorė terapeutė Brigita Mineikienė su šeima pirmą kartą susitiko praėjusių metų liepą. Su abiem, mama ir dukra, buvo sutarta dėl šių tikslų: stiprinti jų ryšį,

paskatinti paauglę tęsti mokslus ir atsitraukti nuo netinkamų draugų ir alkoholio. Terapeutė Brigita su šeima bendravo kartą per savaitę šeimos namuose, atsiradus poreikiui pasitarti, dažnai susiskambino.

Po dviejų mėnesių gana sėkmingos terapijos, šeimą ištiko krizė. Gabija apkaltino patėvį smurtavus prieš ją. Į įvykį reagavo policija, vaiko teisių gynėjai, o paauglė pareiškė norą palikti namus ir toliau gyventi globos centre. „Smurtas nepasitvirtino, bet mama išgyveno ne dėl neteisingų kaltinimų jos vyrui, o dėl dukros atsiribojimo nuo artimųjų. Sakė, kad pavargo kovoti, ir jeigu dukra keistis nenori, gal ir geriau, kad gyvens atskirai“, – skaudų momentą šeimoje prisimena specialistė.

Terapeutė pasirinko toliau intensyviai bendrauti su mama ir dukra atskirai, ir vesti šeimą sveikimo keliu.

Mama atpažino savo vaikystės traumas

Kol paauglė gyveno globos centre, terapeutė Brigita daugiau dėmesio skyrė mamai. Paaikšėjo, kad Neringa M. turėjo sudėtingą vaikystę, kuri paliko ryškius pėdsakus ir tai aštriai iškilo per santykius su paaugle dukra. Mama atpažino savo sunkumus ir labai stengėsi juos įveikti: drąsiai analizavo save, ieškojo atsakymo, ką ji galėtų padaryti tam, kad su dukra sutartų.

Moteris sako, kad padedama terapeutės Brigitos suprato, kad anksčiau jos konfliktas su dukra baigdavosi neišspręstas, ir per kitą užgriūdavo dvigubai, su dvigubai daugiau nuoskaudų ir priekaištų iš abiejų pusių. Taip pat suprato, kad reikia spręsti konkrečią situaciją, išsiaiškinti kilusį nesutarimą iki galo, ir apie tai daugiau nebekalbėti, girdėti ne tik ką sako dukra, be ką ji nori pasakyti.

Mama įsiklausė į specialistės patarimą imtis iniciatyvos, po kiviščio pirmai žengti žingsnį į susitaikymą, nebijoti žodžio „atsiprašau“ – ji aplankė Gabiją globos namuose. Mama neslepia, kad buvo nepaprastai sunku įveikti nuoskaudas ir susitikti su namus palikusia savo mergaite, bet jai pavyko.

Toliau tęsti terapiją padėjo laiškas

Terapeutė Brigita pasakoja, kad jau per pirmąją mamos ir dukros susitikimą buvo matyti, kad jos viena kitos išsiilgusios: nors žodžių nebuvo daug, tą išdavė kūno kalba. Tačiau vis dar nebuvo aišku, ar pavyks šeimos terapiją tęsti ir išsaugoti per du mėnesius pasiektą pažangą. Nuo artimųjų atsiskyrusi paauglė iš pradžių nerodė noro bendrauti su specialiste. O kad

darbas vyktų toliau, reikėjo abiejų įsitraukimo.

Brigita nutarė nepasiduoti ir pasitelkti netradicinį sprendimą – pasiekti Gabiją per laišką. Šiai idėjai atsidėjo visa širdimi ir sumanymas pasiteisino. Kai abiejose lapo pusėse išmargintą laišką nunešė Gabijai į globos centrą, prašė tik jį perskaityti ir duoti atsakymą, ar suteiks jai šansą dar kartą atvykti pokalbio. Paprašė atsakymo vienu žodžiu: „taip“ arba „ne“. Jau kita dieną sulaukė teigiamo atsakymo.

Kas tame laiške taip paveikė keturiolikmetę? Brigita sako tiesiog buvusi nuoširdi: „Rašiau, kad pamačiau ją labai šiltą, ne pagal amžių subrendusią ir atsakingą, darbščią ir gabią dailei, padėkojau už galimybę ją pažinti. Paskyriau jai daug šiltų, drąsinančių žodžių, kviečiau pradėtą šeimos terapiją tęsti. Greičiausiai apie save ji buvo pratusi girdėti kitokius žodžius“.

Atvira erdvė nestandartiniam sprendimams

„Labai greitai pastebėjau ryškius pokyčius mamos ir dukros bendravime: jos tapo atviresnės, tarp jų mezgėsi pasitikėjimas. Dar gyvendamos skyriumi, jos vis dažniau susiskambino: kalbėjosi apie paauglės draugus, įvairius mergaitiškus reikalus, suartėjo. Galiausiai abi net vakarienę gamino įsijungusios telefono kamera, tarsi kartu“, – pasakoja specialistė.

Brigita toliau tęsė šeimos terapijos susitikimus atskirai arba kartu su abiem globos namuose. Darbas baigėsi netrukus po to, kai paauglė grįžo į namus, o truko iš viso šešis mėnesius. Šiandien šeima gyvena kartu ir džiaugsmingai priima visus paauglį auginančios šeimos iššūkius. Specialistės žodžiais, sunkumų pasitaiko, tai normalu, bet mama ir dukra išmoko kalbėtis ir valdyti konfliktines situacijas. Šeima susijungė ir kiekvienas žino savo rolę joje.

Terapeutė įsitikinusi, kad darbo su šia ir kitomis šeimomis sėkmę iš dalies lemia ir MDFT specialistų lankstumas, gebėjimas būti čia ir dabar: „Esame labai žemiški, nebijome parodyti savo jausmų, niekada nekritikuojame ir nepamokslaujame. Ne mūsų valioje šeimą sukurti iš naujo, bet mes tikrai galime padėti mažais žingsneliais eiti pirmyn ir po truputį viską susidėlioti į savo vietas“.

Kuo Multidimensinės šeimos terapijos programa gali būti naudinga jums?

- * Padės keisti vaiko ar paauglio socialiai nepriimtina elgesį, stiprinti ir atnaujinti santykius šeimoje.
- * Šeimos terapija nukreipta į visos šeimos sutelkimą siekiant padėti vaikui ar paaugliui.

- * Specialistas dirba kartu su tėvais ir paaugliu konsultaciniame kabinete, šeimos namuose ar kitoje jiems patogioje vietoje.
- * Šeimos terapija efektyviausia kai pagalbos šeima kreipiasi tik susidūrus su sunkumais, problemoms dar neįsisenėjus.
- * Su šeima bendrauja vienas specialistas, jis užmezga artimą ryšį ir yra lanksčiai pasiekiamas.
- * Šeimos terapija skirta 11-17 m. vaikui, trunka nuo 4 iki 6 mėn., po 1-3 susitikimus per savaitę.
- * Šeimos terapija yra nemokama.

Dėl dalyvavimo programoje susisiekitė tiesiai su programos koordinatoriumi jūsų regione. Daugiau informacijos apie MDFT programą ir koordinatorių kontaktus rasite čia:

<https://vaikoteises.lt/projektai/multidimensine-seimos-terapija/>

