Młodzi potrzebują bliskości i granic

Z dr. **Sylwestrem Bębasem**, psychoterapeutą, profesorem Uniwersytetu Komisji Edukacji Narodowej w Krakowie, rozmawia Ewa Pietrzak

W 2025 r. byliśmy wstrząśnięci zbrodnią dokonaną przez studenta na kampusie UW. W ostatnich dniach do dramatycznych wydarzeń doszło w szkołach na Mazowszu. Skąd się biorą takie zachowania u młodzieży?

Nie ma jednej przyczyny tak drastycznych aktów przemocy. Zwykle jest to splot czynników osobowościowych, rodzinnych i społecznych. Znaczenie mają trudności w radzeniu sobie z odrzuceniem, upokorzeniem, frustracją i poczuciem krzywdy. Młody człowiek, który nie potrafi regulować silnych emocji, może próbować rozładować napięcie poprzez agresję.

fot. arch. dr. Sylwestra Bębasa

Młodzi ludzie potrzebują miłości, bliskości, zainteresowania rodziców i innych dorosłych, ale również jasnych granic i nauki odpowiedzialności. Szkodliwe mogą być zarówno przemoc i upokarzanie, jak i emocjonalna obojętność.

Słysząc o strzelaninach w szkołach w USA, nie przypuszczaliśmy, że u nas może dojść do podobnych dramatów. Zawiniły media społecznościowe, internetowe wyzwania, inne czynniki?

Nie ma jednego czynnika. Znaczenie może mieć poczucie odrzucenia, narastająca wrogość, trudności w radzeniu sobie z emocjami i potrzeba uznania. Media społecznościowe mogą wzmacniać pragnienie popularności, a internet ułatwia kontakt z treściami gloryfikującymi przemoc.

> **Po tak dramatycznych wydarzeniach pytanie, czy można było im zapobiec, jest naturalne.**

Niektórzy młodzi ludzie przeżywają upokorzenie tak intensywnie, że zaczynają postrzegać innych jako wrogów, a zemstę traktują jako sposób odzyskania znaczenia. Dlatego potrzebujemy rodziców i pedagogów, którzy dostrzegą cierpienie młodego człowieka, zanim przerodzi się ono w destrukcyjne działanie.

Nieletni zabójca miał kask z kamerką. O czym świadczy chęć sfilmowania przestępstwa?

Filmowanie planowanej przemocy może wskazywać na potrzebę rozgłosu, uznania lub udowodnienia własnej siły. Czyn może stawać się dla sprawcy rodzajem przedstawienia, w którym drugi człowiek przestaje być postrzegany jako osoba, a staje się narzędziem do osiągnięcia celu. Nie można jednak jednoznacznie określić motywacji bez zbadania okoliczności.

Jak można zapobiegać tego typu dramatom?

Profilaktyka zaczyna się od relacji, w których młodzi mogą mówić o złości, krzywdzie i odrzuceniu, a jednocześnie uczą się, że nie każda reakcja jest dopuszczalna. Rodzice i nauczyciele powinni reagować na groźby, nękanie i przemoc psychiczną, zamiast uznawać je za zwykłe konflikty. Ważne są dostęp do pomocy psychologicznej i pedagogicznej, współpraca dorosłych oraz rozwijanie umiejętności regulowania emocji. Konkretne groźby i przygotowania do ataku wymagają spokojnej, zdecydowanej reakcji. Profilaktyka łączy troskę z odpowiedzialnością, bliskość z wymaganiami i zrozumienie z jasnymi granicami.

Jak dzieci mają wrócić do szkoły po tak traumatycznym wydarzeniu?

Nie można oczekiwać, że dzieci będą zachowywać się tak, jakby nic się nie wydarzyło. Potrzebują spokojnych rodziców i nauczycieli, rzetelnych informacji i możliwości rozmowy, ale nie wolno zmuszać ich do dzielenia się przeżyciami. Ważne jest stopniowe przywracanie codziennej rutyny oraz obserwowanie przedłużającego się lęku, problemów ze snem czy wycofania. W razie potrzeby należy zapewnić pomoc specjalistyczną. Dzieci muszą odzyskać przekonanie, że dorośli potrafią zadbać o ich bezpieczeństwo.

Chciałbym też podkreślić, że osoby bezpośrednio poszkodowane w atakach, zwłaszcza nieletnie, potrzebują ochrony przed zainteresowaniem mediów.

Jak poradzić sobie z poczuciem winy i bezradności?

Po tak dramatycznych wydarzeniach pytanie, czy można było im zapobiec, jest naturalne. Nie możemy ani z góry wykluczyć, że tragedii dało się zapobiec, ani pochopnie obarczać winą konkretnych osób. Wymaga to rzetelnego zbadania okoliczności. Trzeba odróżnić odpowiedzialność za rzeczywiste zaniedbania od poczucia winy wynikającego z przekonania, że powinniśmy byli przewidzieć coś, czego przewidzieć się nie dało.

Poczucie bezradności również jest naturalną reakcją. Nie można obiecać, że zapobiegniemy każdej tragedii, ale można wyciągać wnioski, uważniej reagować na sygnały zagrożenia i tworzyć środowisko, w którym nikt nie pozostaje sam ze swoim cierpieniem. Ważne, by poczucie winy nie prowadziło do wzajemnego oskarżania się, lecz do uczciwej refleksji i konkretnych działań.