

ΟΛΟΙ ΟΙ ΕΝΗΛΙΚΕΣ ΥΠΗΡΞΑΝ ΚΑΠΟΤΕ ΠΑΙΔΙΑ

Η δύσκολη ηλικία της εφηβείας

Η εφηβεία είναι μια φάση της ζωής, κατά την οποία ο έφηβος/η, βιώνει αμφιβολίες για τον εαυτό του, ερωτηματικά για την ταυτότητά του, ενδεχόμενη δυσαρέσκεια για το σώμα του καθώς και εντάσεις με τους γονείς τα οποία σε γενικές γραμμές συνοδεύουν την περίοδο μετάβασης προς την ενηλικίωση που δεν έχει τίποτα το παθολογικό.

Παρ' όλα αυτά, σε ορισμένες περιπτώσεις αυτές οι πτυχές μπορεί προσλάβουν μια υπερβολική διάσταση, προκαλώντας καταστάσεις δυσφορίας, πόνου που παραμένουν για μεγάλο χρονικό διάστημα ή επιδρούν κατά τέτοιο τρόπο ώστε να εισβάλλουν σε όλη τη ζωή του εφήβου.

Η περίοδος της εφηβείας είναι ιδιαίτερα γόνιμη σε σχέση με την διαδικασία αλλαγής και παράλληλα αποτελεί μια κρίσιμη στιγμή όσον αφορά την κατεύθυνση που θα πάρει η διαδικασία της κατασκευής της προσωπικότητας του εφήβου.

Η βαθειά κρίση στην εφηβεία είναι σαν να μας βάζει μπροστά σε ένα σταυροδρόμι όπου από τη μια πλευρά βρίσκεται η δυνατότητα της ανάπτυξης μιας στέρεας δομής της προσωπικότητας και από την άλλη ο κίνδυνος της ενίσχυσης των σημείων αδυναμίας και αστάθειας.

Τα πάντα εξαρτώνται από το πώς θα αντιμετωπίσουμε την κατάσταση της κρίσης.

Από την άλλη, στην εφηβεία το να σκεφτεί κανείς να ζητήσει βοήθεια από ειδικό, σε συναισθηματικό επίπεδο έχει συχνά ένα κόστος.

Οι έφηβοι στοχεύουν προς την απόκτηση και την αναγνώριση της ανεξαρτησίας τους από τους άλλους. Νοιώθουν την ανάγκη να κρατήσουν με κάποιο τρόπο προσωρινά τις αποστάσεις τους από τους γονείς τους, ώστε να διαφοροποιηθούν από αυτούς.

Πώς λοιπόν να συνδυάσουν όλα αυτά με την συνάντηση με ένα πρόσωπο που είναι μέρος του κόσμου των ενηλίκων από τον οποίο επιθυμούν να απελευθερωθούν;

Η αμφιθυμία (δηλ.η επιθυμία ταυτόχρονα με την μη επιθυμία), να ζητήσουν βοήθεια και να αφήσουν να εννοηθεί ή να εκφράσουν την κατάσταση ανάγκης τους, είναι ιδιαίτερα κατανοητή σ' αυτό το στάδιο της ζωής.

Εάν είναι ο έφηβος που θα ζητήσει την παροχή συμβουλών από τον ψυχολόγο, τα θέματα στα οποία συνήθως αναφέρεται περιλαμβάνουν :

Κρίση σε σχέση με την ταυτότητά του (ποιος είμαι;, πώς αισθάνομαι;, δεν με αναγνωρίζω πλέον)

Κρίση αναφορικά με το σκοπό ζωής (δεν ξέρω ποια κατεύθυνση να πάρω, δεν ξέρω τι θέλω)

Καταστάσεις απομόνωσης(είμαι εντελώς κλεισμένος στον εαυτό μου, δεν έχω διάθεση να βγω από το σπίτι, όλα με φοβίζουν)

Δυσφορία στις σχέσεις με τους συνομηλίκους (είμαι πολύ ντροπαλός, θυμώνω με όλους, δεν με υπολογίζει κανείς ,κανείς δεν με ακούει, δεν μπορώ να κάνω φίλους, δεν περνάω καλά με τους φίλους μου)

Δυσφορία στον συναισθηματικό τομέα (με χώρισε, κανείς δεν με θέλει, φοβάμαι το σεξ)

Δυσφορία με το σώμα (δεν μου αρέσει καθόλου ο εαυτός μου, είμαι χοντρή, έχω αυτό το ελάττωμα και δεν μπορώ να το δεχτώ,, έχω αλλάξει και δεν μου αρέσω έτσι όπως είμαι τώρα)

Αμφιβολίες σχετικά με τη σεξουαλική τους ταυτότητα (δεν ξέρω αν με έλκουν τα αγόρια ή τα κορίτσια, σκέφτομαι άτομα του ίδιου φύλου, φοβάμαι ότι μπορεί να είμαι

ομοφυλόφιλος, φοβάμαι ότι είμαι λεσβία)

Εντάσεις με τους γονείς (δεν με καταλαβαίνουν, δεν ξέρουν τι χρειάζομαι, μου συμπεριφέρονται σαν παιδί, εισβάλουν στον χώρο μου, δεν με αφήνουν να μεγαλώσω, δεν τους αντέχω άλλο)

Προβλήματα στο σχολείο (δεν με ενδιαφέρει καθόλου το σχολείο, δεν μου αρέσει αυτό που κάνω, δεν καταφέρνω να αποδείξω ότι είμαι ικανός, δεν μπορώ να συγκεντρωθώ)

Σωματοποιήσεις , καταστάσεις σωματικής δυσφορίας όπου ο γιατρός διαπιστώνει την απουσία οργανικής αιτίας (πονοκέφαλοι, στομαχικές καούρες, δερματικοί ερεθισμοί)

Θυμός (είμαι γεμάτος θυμό, συχνά χάνω τον έλεγχο, τους μισώ όλους)

Εμμονές – Αυτοκαταστροφικές σκέψεις ή/και πράξεις.

Μαρία Λιακάκου

Κλινικός Ψυχολόγος- Ψυχοθεραπευτής