

## **«Εφηβεία: Μια καταιγίδα στη ζωή;»**

Η εφηβεία αποτελεί μία μεταβατική περίοδο στη ζωή του ανθρώπου. Αρχίζει με το τέλος της παιδικής ηλικίας και οδηγεί στην ενηλικίωση. Κατά τη διάρκειά της συντελούνται βιολογικές, σωματικές και ψυχολογικές μεταβολές, οι οποίες επηρεάζουν και διαμορφώνουν τη στάση του εφήβου απέναντι στον εαυτό του και τους άλλους.

Η εφηβεία είναι μία περίοδος **αναζήτησης ταυτότητας, επιλογών και καθορισμού στάσης ζωής.**

Η ταυτότητα κινείται γύρω από δύο βασικούς άξονες:

- Την **«ταυτότητα του φύλου»** (αναγνώριση και αποδοχή των σωματικών, ψυχολογικών και κοινωνικών χαρακτηριστικών του).
- Την **«κοινωνική ταυτότητα»** (διαμόρφωση της ιδεολογίας, των ηθικών αξιών, των κοινωνικών στάσεων, των επαγγελματικών επιλογών).

### ***Το σώμα στην εφηβεία***

Η βιολογική είσοδος στην εφηβεία σηματοδοτείται από σταδιακές αλλαγές στα χαρακτηριστικά του σώματος (*εμφάνιση τριχοφυΐας, αύξηση του σωματικού βάρους και του ύψους, διόγκωση των μαστών, αλλαγή της χροιάς της φωνής, διεύρυνση των ώμων και του στέρνου, αλλαγές των έξω γεννητικών οργάνων, εκσπερμάτιση κ.α.*).

Η εφηβεία αρχίζει «βιολογικά» με τις μεταβολές της φυσιολογίας της ήβης και ολοκληρώνεται «ψυχολογικά» με την τελική οργάνωση της σεξουαλικότητας.

Στην εφηβεία, **το σώμα σεξουαλικοποιείται.**

Κάθε νέος βιώνει διαφορετικά το σώμα του και αυτό εξαρτάται κυρίως από το πώς ο Άλλος έχει φροντίσει ή όχι, έχει αποδεχτεί ή όχι το σώμα του παιδιού. Π.χ. είσαι χοντρός, είσαι άσχημος, είσαι όμορφος.

Ο έφηβος ασχολείται με το σώμα του: το αποδέχεται, το αρνείται, το κακοποιεί, το περιποιείται, το αναδεικνύει, το στολίζει, το κρύβει, κάνει τατουάζ, τρυπήματα, ουλές, βάζει στολίδια, ξυρίζει το κεφάλι, κάνει διάφορα χτενίσματα, βάφεται, αθλείται, χορεύει κτλ.

Οι νέοι μπορεί να αισθάνονται εγκλωβισμένοι στο σώμα τους. Χαρακτηριστικά παραδείγματα στην εφηβεία αποτελούν η ανορεξία και η βουλιμία, οι οποίες είναι διαταραχές πρόσληψης τροφής.

Με διαφορετικό τρόπο η καθεμία μαρτυρούν τη δυσκολία του/της εφήβου να δεχθεί τη σεξουαλικοποίηση του σώματος του/της. Η ανορεξική επιθυμεί ένα σώμα παιδικό, χωρίς καμπύλες οι οποίες θα τόνιζαν τη γυναικεία της ταυτότητα. Η βουλιμική καλύπτει με πάχος το γυναικείο της σώμα.

Τα αξεσουάρ, τα τατουάζ, το βάψιμο κτλ. μπορεί να αποτελούν μία προσπάθεια **επαναδημιουργίας και επαναεπένδυσης του σώματος ώστε να γίνει αποδεκτό από τον νέο.**

### ***Η γλώσσα στην εφηβεία***

Ο τρόπος με τον οποίο μιλάει κάθε έφηβος είναι μοναδικός.

**Συχνά ο έφηβος νιώθει αποκλεισμένος γιατί δεν μπορεί να μεταφράσει με λέξεις τις υπερβολικές αισθήσεις του σώματός του.**

Κατακλύζεται από ορμές για τις οποίες δεν μπορεί να μιλήσει.

**Είναι η πρώτη φορά που έρχεται αντιμέτωπος με το άλλο φύλο και δεν ξέρει πώς να τοποθετηθεί, τι να πει.**

**Η εφηβεία βρίσκεται αντιμέτωπη με ένα πλεόνασμα αισθήσεων. Ο Freud έγραφε στον Fliss: «Κάθε πλεόνασμα αισθησιακότητας εμποδίζει τη μετάφραση σε λεκτικές εικόνες».**

**Ο Rimbeau λέει ότι ο έφηβος πρέπει να βρει μία γλώσσα.**

***Οι νεωτερισμοί, οι παραφθορές, οι μετατροπές, οι παραλλαγές, οι προσθαφαιρέσεις*** δεν έχουν να κάνουν με γλωσσική πενία ή με έλλειψη ικανότητας για μάθηση αλλά κυρίως με εφηβικές ανησυχίες για αλλαγή, αμφισβήτηση, επιβεβαίωση, διαχωρισμό από τους άλλους και άρνηση να δεχθούν κάτι **ήδη «μασημένο»**. Και η χρήση ύβρεων εκφράζει μία λανθάνουσα σεξουαλικότητα, η οποία κατακλύζει τον έφηβο (άντε γαμήσου, ρε μαλάκα...)

Η γλώσσα των εφήβων εκφράζει τις αντιφάσεις, τα κενά, τις αμφιταλαντεύσεις, τις αναζητήσεις και την ανάγκη ανανέωσης και επαναδόμησης του ψυχισμού και της ταυτότητας του εφήβου.

### ***Συμπεριφορές του εφήβου***

- Επιθυμία να μείνει μόνος
- Αποστροφή για την εργασία
- Ανία
- Αμηχανία για το σώμα
- Νευρικότητα-ανησυχία
- Ευσυγκινησία
- Αντιδραστική εχθρική στάση προς τους άλλους
- Αντιδραστική εχθρική στάση προς το άλλο φύλο
- Υπεραπασχόληση με το σεξ

- Έλλειψη αυτοπεποίθησης
- Ονειροπόληση
- Ασκητισμός (π.χ. ανορεξία)
- Διανοητικοποίηση
- Υπερπροσαρμογή
- Επαναστάτης ή ταραξίας έφηβος (το αντίθετο του καλού παιδιού)
- Δημοφιλής έφηβος (αποσκοπεί στην κοινωνική αναγνώριση και δυσκολεύεται με τις σχέσεις)
- Η σεξουαλικότητα στην εφηβεία: πειραματισμός, ομοφυλοφιλία, αμφισεξουαλικότητα.

Ο έφηβος έχει ανάγκη να του συμπεριφέρονται ως ενήλικα, να του αναγνωρίζουν ελευθερία και αυτονομία.

Χρειάζεται το δικό του χώρο, ο οποίος συμβολίζει την ατομικότητα και τη διαφορετικότητά του.

*Το ντύσιμο, η διευθέτηση του προσωπικού χώρου και χρόνου, η επιλογή των φίλων, του τρόπου διασκέδασης, της ελευθερίας λόγου και πράξεων, της ανάληψης ορισμένων ευθυνών και της αναγνώρισης από τους γονείς των ικανοτήτων του είναι τα στοιχεία που συνθέτουν την αλλαγή της σχέσης του παιδιού με τους γονείς του και την απόκτηση ξεχωριστής αυτόνομης ταυτότητας απέναντι στους γονείς.*

## **Οι γονείς**

Στην εφηβεία ο νέος χάνει την παιδικότητα του, αποχωρίζεται τους γονείς και πενθεί.

Όμως η εφηβεία αποτελεί μία διαδικασία αποχωρισμού και για τους γονείς.

Winnicott (1962) «*Η πραγματική προσκόλληση εμφανίζεται στις περιπτώσεις όπου οι γονείς δεν έχουν ζήσει τη δική τους εφηβεία*».

Ο έφηβος εγκαταλείπει σταδιακά την παντοδυναμία του παιδιού. Ήταν πάντα στο επίκεντρο της προσοχής των γονιών και τώρα θα πρέπει να αναλάβει ο ίδιος ευθύνες.

Η προσκόλληση στην οικογένεια (θα τα καταφέρω μόνος μου; θα είναι η οικογένειά μου καλά;...) μαρτυρά τη δυσκολία αποχωρισμού και αυτό έχει επιπτώσεις στις κοινωνικές συναναστροφές αλλά και στις σεξουαλικές σχέσεις.

Οι έφηβοι μπορεί να βρουν άλλους ανθρώπους και να δημιουργήσουν σχέσεις εξάρτησης ή να δημιουργήσουν μία φαινομενική ανεξαρτησία (πχ. ναρκωτικά) η οποία θα κρύβει όμως μία έντονη εξάρτηση άλλου τύπου.

Το άλλο άκρο είναι η ψευδο-ωριμότητα δηλαδή ο έφηβος είναι πολύ ώριμος και μπορεί να τα αντιμετωπίσει όλα.

Η απομάκρυνση των νέων από τους γονείς συχνά προκαλεί **κρίση στους γονείς** που δεν ξέρουν πώς να την διαχειριστούν.

Αν οι γονείς ήταν υπερπροστατευτικοί μέχρι τώρα και δεν είχαν προσωπική ζωή αλλά στο επίκεντρο ήταν πάντα τα παιδιά αυτό μπορεί να προκαλέσει συγκρούσεις.

Ο έφηβος δοκιμάζει συμπεριφορές διαφορετικές από των γονιών του για να εδραιώσει έτσι **τη δική του ταυτότητα**. Έρχεται σε σύγκρουση μαζί τους όταν αυτοί θέλουν να τον συμβουλεύσουν.

Ο έφηβος θέλει να απορρίψει τον Άλλο της γνώσης, τον οποίο εκπροσωπούσαν μέχρι τότε οι γονείς. Θέλει να διακινδυνεύσει, να δοκιμάσει, **να δημιουργήσει τη δική του γνώση**.

Το γεγονός αυτό οδηγεί στην απομυθοποίηση των γονέων.

Αρνείται τη γνώση τους, την οποία βρίσκει παλιά και όχι αυθεντική.  
Δε θέλει συμβουλές, οι οποίες υπονοούν «εσύ δεν ξέρεις».

**Ο γονιός θα πρέπει να είναι σταθερός αλλά ευέλικτος.** Όπως αλλάζει το παιδί έτσι θα πρέπει και η στάση του γονιού να διαφοροποιείται σιγά-σιγά. Παραδείγματος χάρη, η αδυναμία της μητέρας ή του πατέρα μπορεί να παγιδεύσει τον έφηβο και να μην τον αφήσει να προχωρήσει προς την αυτονομία γιατί θα νιώσει ενοχές ότι τους εγκαταλείπει.

Το σημαντικό για τον γονιό είναι να **ακούσει** τον έφηβο όταν ο ίδιος θέλει να μιλήσει και όχι απαραίτητα να τον καταλάβει. Να κινητοποιηθεί όταν εντοπίσει κάποιο πρόβλημα και να ζητήσει βοήθεια.

Όταν ολοκληρώνονται οι αλλαγές στην εφηβεία και η διαδικασία ωρίμανσης του νέου, επιτυγχάνεται ο αποχωρισμός από τους γονείς και το άνοιγμα προς νέους κοινωνικούς δεσμούς και σχέσεις.

### ***Διαταραχές στην εφηβεία***

Η εφηβεία αποτελεί την περίοδο στη ζωή ενός ανθρώπου, όπου καλείται να δώσει μία απάντηση ως προς τη στάση την οποία επιθυμεί να κρατήσει στη ζωή.

Οι διαταραχές που συχνά συναντάμε στην εφηβεία συνιστούν ένα είδος απάντησης.

Για τον καθένα αυτή η απάντηση είναι μοναδική και γι' αυτό δεν θα προχωρήσουμε σε ερμηνείες για το τι σημαίνει κάθε σύμπτωμα, κάθε διαταραχή στην εφηβεία.

Είναι βέβαιο ότι κάθε διαταραχή θα πρέπει να εξεταστεί σύμφωνα με τη **συχνότητα** που εμφανίζεται, την **εμφάνιση και άλλων συμπτωμάτων**,

το βαθμό **δυσλειτουργίας** που το σύμπτωμα επιφέρει στην κοινωνική ζωή του ατόμου.

Οι συχνότερες διαταραχές που συναντάμε είναι:

- ***Τοξικομανία***
- ***Αυτοτραυματισμοί***
- ***Απόπειρες αυτοκτονίας***
- ***Κατάθλιψη***
- ***Διαταραχές διατροφής: Νευρική ανορεξία/Βουλμία***
- ***Σχολική αποτυχία***
- ***Κλοπή***
- ***Φυγή***
- ***Ψυχικές ασθένειες***

Όταν ο γονιός παρατηρεί αλλαγές στη στάση του εφήβου, τέτοιες που εμποδίζουν την συναισθηματική του ωρίμανση, είναι σημαντικό να ζητήσει τη βοήθεια και την άποψη ειδικού.