

Πώς αισθάνονται οι έφηβοι για τον εαυτό τους;

/ Γενικά



Φωτο: ikidcenters.com

Είναι σα να ανακαλύπτουν ξαφνικά ένα νέο τρό-πο να διαβάζουν τον κόσμο. «Οι έφηβοι αντιλαμβάνονται τον εαυτό τους και τον κόσμο με τρόπους που διαφέρουν δραματικά από εκείνους των παι-διών. Αυτή η μετακίνηση μοιάζει πολύ με εκείνη που προηγήθηκε: τότε που μπόρεσε να διαβάσει, όταν ακατανόητες ομάδες γραμμάτων ξαφνικά έγιναν αναγνωρίσιμες λέξεις, φράσεις, προτάσεις. Στην περίπτωση αυτή βέβαια, είναι ιδέες και έννοιες, ο κόσμος της αφηρημένης σκέψης, που γίνεται κατα-νοητός με ένα νέο τρόπο. Αυτό αποτελεί μια πηγή ατέλειωτης γοητείας, διότι οι έφηβοι τώρα βρί-σκουν εφικτό να σκέφτονται πάνω στη διαδικασία της σκέψης, να αναπτύσσουν υποθέσεις, να στο-χάζονται το μέλλον».

Αυτό που χρειάζονται είναι εξηγήσεις, οι οποίες θα τους καθοδηγούν να απομυθοποιήσουν τους κινδύνους που φέρνουν μαζί τους τα ισχυρά συναισθήματα. «Η εφηβεία είναι μια εποχή μπερδεμένων και νέων έντονων συναισθημάτων. Αυτά περιλαμ-βάνουν σεξουαλικές επιθυμίες, φαντασιώσεις, μεγαλομανιακές φιλοδοξίες, όνειρα, θυμό που τον με-ταχειρίζονται σαν παιδί, παράξενα συναισθήματα για τις αλλαγές του σώματος. Μόνο όταν ο έφηβος ταυτίσει αυτά τα συναισθήματα με λέξεις θα αρχίσει να τα χειρίζεται με ένα λογικό και ώριμο τρόπο».

Τελικά, το πως θα αισθάνονται για τον εαυτό τους θα αποτελέσει συνισταμένη των προηγούμε-νων εμπειριών, του τρόπου με τον οποίο η ψυχική εξέλιξη που προηγήθηκε στις άλλες φάσεις είχε γί-νει αποδεκτή από τους γονείς. Εμπλοκές που έλα-βαν χώρα κατά την ανάπτυξη, άγχη και άμυνες που είχαν δομηθεί, αντιλήψεις

και αναπαραστάσεις για τον εαυτό που είχαν οργανωθεί, όλα αυτά θα επηρεάσουν την κατανόηση της εφηβείας την οποία περνούν και θα δώσουν νόημα (σωστό ή λάθος, πε-ρισσότερο ή λιγότερο ιδιωτικό) στη νέα κατάσταση.

Για παράδειγμα, κάποιου βαθμού θλίψη έρχεται ως συνέπεια της αποξιδανίκευσης των γονέων. Αλλά η ένταση και η διάρκεια της θλίψης θα εξαρτηθεί από το βαθμό στον οποίο οι γονείς είχαν επιδιώξει την εξιδανίκευσή τους προηγουμένως ή από τον βαθμό στον οποίο αντιστέκονται στην αποξιδανίκευση ή από τον βαθμό στον οποίο εμφανίζο-νται ευάλωτοι αν αυτή συμβεί. Ενδέχεται έτσι να προκληθεί ένοχή στον έφηβο που αμφισβητεί τους γονείς του διότι νομίζει πως είναι αχάριστος ή ότι θα τους οδηγήσει στην κατάρρευση. Ένας έφηβος δηλώνει: «Είναι δύσκολο να επαναστατήσω όταν ξέρω ότι προσπαθείς να με καταλάβεις».

Ένα ακόμη στοιχείο που εμφανίζεται σε μεγάλη συχνότητα κατά την εφηβεία είναι οι διεργασίες θλί-ψης και εσωτερικού πένθους για κάτι που χάθηκε οριστικά. Αυτές εξηγούν τον ψυχικό πόνο που δο-κιμάζουν οι έφηβοι και ο οποίος απλώς επαυξάνεται από την έλλειψη κατανόησης εκ μέρους των με-γάλων δεν είναι αυτή η κύρια αιτία του. «Οι έφηβοι μιλούν με πίκρα για τις παιδικές εμπειρίες, κοιτά-ζουν παλιές φωτογραφίες, ζητούν από τους γονείς να θυμηθούν ιστορίες του παρελθόντος. Αρχίζουν να αντιλαμβάνονται ότι δεν υπάρχει επιστροφή... Μόνο στην αρχή της εφηβείας τα παιδιά αποκτούν την επίγνωση ότι ένα μέρος της ζωής τους έχει πράγματι τελειώσει. Αυτό συχνά προκαλεί το πρώτο τους αίσθημα απώλειας, και ενίοτε νοσταλ-γίας. Δεν είναι ασυνήθιστο για τους εφήβους να κρατούν ημερολόγια προκειμένου να απομακρύνουν τα αισθήματα κενού και απώλειας που τους χα-ρακτηρίζουν σε αυτή τη φάση».

Καθώς οι ψυχοσωματικές αλλαγές τους είναι γρήγορες οι έφηβοι δεν προλαβαίνουν να εξοικειωθούν τόσο με την εικόνα του σώματός τους όσο και με την προσωπικότητά τους. Το αποτέλεσμα είναι ότι νοιώθουν εκτεθειμένοι στα μάτια των άλλων και μάλιστα σε βαθμό ντροπιαστικό. Το καθρέφτισμά τους σε όσους τους περιβάλλουν τους επιστρέφει μια εικόνα την οποία αδυνατούν να γνω-ρίζουν και να ελέγξουν: «πώς με βλέπουν οι συμ-μαθητές, τα κορίτσια (ή αγόρια, αντίστοιχα), οι άγνωστοι στον δρόμο κτλ.; Με θεωρούν χαζό ή έξυ-πνο; Υγιή ή περίεργο;» κ.ο.κ.

«Μερικές φορές απασχολούνται σε νοσηρό βαθ-μό με το πώς φαίνονται στα μάτια των άλλων εν συγκρίσει με το πώς αισθάνονται, καθώς και με το ερώτημα πώς να συνδέσουν τους ρόλους και τις δε-ξιότητες που καλλιέργησαν μέχρι τώρα με τα ιδανι-κά πρωτότυπα της ημέρας», δηλαδή με τις απαιτήσεις του παρόντος. Επειδή αισθάνονται πως υστερούν σε σύγκριση με ό,τι θα ήθελαν για τον εαυτό τους, νομίζουν ότι και οι άλλοι το γνωρίζουν αυτό· στην πραγματικότητα νοιώθουν

διαφανείς, νομίζουν πως οι άλλοι μπορούν να δουν μέσα τους πράγματα που δεν θα εκτιμούσαν καθόλου, γι' αυτό και υιοθετούν συμπεριφορές (πειράγματα, σκληρό-τητα, θόρυβο) με τις οποίες νομίζουν ότι προστα-τεύονται και καλύπτονται.

Ο κόσμος που αξίζει γι' αυτούς είναι των συνο-μηλίκων και όχι των μεγάλων. «Ο έφηβος θέλει να αποφασίσει ελεύθερα για κάποιο από τα διατιθέ-μενα και αναπόφευκτα καθήκοντα και υπηρεσίες, και ταυτόχρονα φοβάται θανάσιμα μήπως υποχρεωθεί σε δραστηριότητες στις οποίες θα αισθανόταν εκτεθειμένος ή γελοίος ή αμφισβητήσιμος. Αυτό μπορεί να τον οδηγήσει στο παράδοξο να προτιμά να δρα αδιάντροπα για τα μάτια των μεγάλων παρά να υποχρεωθεί σε δραστηριότητες που θα φαίνο-νταν ντροπιαστικές στα δικά του μάτια ή της παρέ-ας του». Σίγουρα εκτιμά τη γνώμη κάποιων μεγά-λων (των γονέων του συμπεριλαμβανομένων) αλλά η γνώμη αυτή του χρειάζεται για να πάει μπροστά· η γνώμη των συνομηλίκων του χρειάζεται για να σταθεί στα πόδια του. Και η δεύτερη του είναι προφανώς απαραίτητη προϋπόθεση για να μπορέσει να προχωρήσει.

Αυτές οι ιδιαίτερες ευαισθησίες των έφηβων ενισχύονται από ένα ιδιάζον χαρακτηριστικό στον τρό-πο με τον οποίο αντιλαμβάνονται τον εαυτό τους μέσα στον κόσμο. Δομούν τον λεγόμενο προσωπι-κό μύθο ο οποίος τους κάνει να πιστεύουν ότι ζουν κάτι το μοναδικό, ότι κανείς δεν μπορεί να τους καταλάβει, ότι αυτά που περνούν δεν τα έχει ζήσει άλλος· πεποιθήσεις που αυξάνουν την οδύνη και τη ντροπή. Μπροστά σε αυτές τις ραγδαίες και πρωτόγνωρες αλλαγές οι έφηβοι δοκιμάζονται από δύο ειδών αμφιβολίες: μήπως είναι ψυχικά άρρωστοι και μήπως είναι κακοί.

Ένα συνηθισμένο ερώτημα που απευθύνουν σε ειδικούς και κληρικούς είναι: «σας τα έχει πει άλλος αυτά;» ή «συμβαίνουν και σε άλλους;» Με τις ψυχι-κές μεταπτώσεις στο απόγειό τους αναρωτιούνται «αν είναι στα καλά τους», γι' αυτό και οι περισσό-τεροι αποφεύγουν να συμβουλευθούν ψυχολόγο ή ψυχίατρο μήπως και επιβεβαιώσει αυτή τη φρικτή υποψία. Από την άλλη, η ανάδυση σεξουαλικών και επιθετικών ενορμήσεων τους δημιουργεί ενοχή και ντροπή, εξωθώντας τους τελικά να νομίσουν πως είναι κακοί χαρακτήρες ή διεστραμμένοι. Τελικά, όλα τα παραπάνω δύσκολα συναισθήματα καταλή-γουν στον ψυχικό πόνο της εφηβείας: «Το 37% των εφήβων είναι σχετικά ελεύθεροι από τάσεις αυτοεπικριτικότητας και σκέψεις αυτοκτονίας. Αντίθετα, ακόμη και στους πιστούς εφήβους, ένα 20% εμφανίζουν παρόμοιες τάσεις και σκέψεις, ενώ ένα άλλο 20% παρουσιάζει υψηλή αυτοεκτίμηση».

Τα δυσάρεστα αυτά βιώματα δεν εμποδίζουν ενθουσιώδη συναισθήματα να έλθουν στην επιφάνεια, γι' αυτό άλλωστε και οι αντιφάσεις τους. Α-ντίστροφα, δηλαδή,

ενδέχεται επίσης να αισθάνο-νται άτρωτοι, ότι π.χ. ατυχήματα και ασθένειες συμ-βαίνουν μόνο στους άλλους και ποτέ στους ίδιους, μια παράλογη αυτοπεποίθηση γνώριμη στους γο-νεείς εφήβων. Φθάνουν στο σημείο πολλές φορές να αισθάνονται ότι βρίσκονται μπροστά σε ένα φανταστικό κοινό προς το οποίο λογοδοτούν και απέ-ναντι στο οποίο νοιώθουν ντροπιασμένοι, σα να αποτελούν το κέντρο της προσοχής όλων των άλλων, τη στιγμή που ίσως κανείς δεν ασχολείται με την (πραγματική ή φανταστική) αποτυχία του.

Θα μπορούσαμε να ονομάσουμε αυτή τη συνθή-κη εγωκεντρική, όχι με την ηθική έννοια αλλά με τη διανοητική. Δηλαδή ο τρόπος σκέψης αναπτύσσεται έτσι ώστε να καταστήσει επίκεντρο τον έφηβο και τα συναισθήματά του. Αυτό δεν γίνεται για να διεκδικήσει οφέλη εγωιστικής φύσης, αλλά για αναπτυξιακούς λόγους. Χρειάζεται να περάσει από αυτό το στάδιο υπερβολής προκειμένου να συ-γκροτήσει την ταυτότητά του ως ξεχωριστή από την ταυτότητα των άλλων. Μεγαλώνοντας, από το δεύτερο μισό της εφηβείας και εξής, μαθαίνουν πως υπάρχουν κοινά ανθρώπινα χαρακτηριστικά και εμπειρίες, μειώνοντας έτσι τον προσωπικό μύθο, την αίσθηση οδύνης και ντροπής που τον συνοδεύ-ει, αλλά και τις απερίσκεπτες συμπεριφορές.

(π. Βασιλείου Θερμού, Ταραγμένη άνοιξη, εκδ. Δομή, σ.58-65)