

Warszawa, 10 października 2020 r.

ROZWÓJ PSYCHOSEKSUALNY MŁODZIEŻY



Kiedy zaczynamy myśleć o sprawach dotyczących psychiki, dotykamy czegoś delikatnego, niemierzalnego, subiektywnego. Jak wyznaczyć granicę między zdrowiem a chorobą natury psychicznej? Jak określić, kto jest zdrowy, a kto cierpiący? Skąd możemy wiedzieć co przeżywa osoba chora i jak jej przeżycia różnią się od przeżyć osoby zdrowej? Ojciec

psychoanalizy, Zygmunt Freud, zastanawiał się nad tym, czym jest zdrowie psychiczne. Doszedł do wniosku, że osoba zdrowa jest zdolna do miłości i do pracy. Donald Winnicott i Melanie Klein rozszerzyli tę hipotezę o zdolność do zabawy oraz zdolność do przeżywania cierpienia.

Stoję na stanowisku, że jednym z nieodłącznych elementów zdrowia psychicznego jest pomyślnie zakończony rozwój psychoseksualny. Jest on procesem, który dzieje się na przestrzeni wielu lat, w nastoletniości, i stanowi pewną platformę do ukonstytuowania się tożsamości i stworzenia związku intymnego z drugim człowiekiem.

Okres nastoletni jest pomostem pomiędzy dzieciństwem a dorosłością. Dzieli się na wczesną fazę dorastania (wiek 11/12 lat do 14/15 lat) i późną fazę dorastania (wiek 14/15 do 19/20 lat). Dorastanie to definitywny koniec okresu dzieciństwa. To przede wszystkim przemiana, która dokonuje się na poziomie biologicznym, psychologicznym, intelektualnym i społecznym. Z powodu burzy hormonalnej (wydzielanie testosteronu i estrogenów) dochodzi do zmiany sylwetki, pojawiają się drugo- i trzeciorzędowe cechy płciowe (owłosienie łonowe, wzrost piersi, wzrost genitaliów). Często w tym okresie u dziewcząt pojawia się pierwsza miesiączka, u chłopców zaś polucje nocne. Występują różnice w rozwoju seksualnym w zależności od płci. Dojrzewanie chłopców zaczyna się później i trwa dłużej. Chłopcy mogą doświadczać pobudzenia seksualnego w różnych sytuacjach niezwiązanych bezpośrednio z seksem. Mogą łatwiej je rozładować. Dziewczęta zazwyczaj nie odczuwają tak silnej potrzeby seksualnej,

a napięcie z nią związane odczuwają bardziej jako potrzebę bliskości i czułości. Ciało staje się przedmiotem szczególnego zainteresowania. Adolescenci często doświadczają braku poczucia kontroli nad ciałem – coś, co wcześniej było znajome, przewidywalne, nagle zaczyna żyć swoim życiem. Trudno okiełznać zmieniające się ciało, czemu towarzyszy zamieszanie w przestrzeni emocjonalnej. Budząca się seksualność staje się źródłem intensywnych napięć i obaw. Młodzi dojrzewający ludzie często czują niepokój i zagubienie. Pragnę dodać, że przed okresem dojrzewania, odczuwanie impulsów seksualnych nie wiązało się z niczym niebezpiecznym, a teraz, wraz z rozwojem biologicznym ciała, to, co wcześniej było tylko fantazją, może stać się rzeczywiste. Taka zmiana relacji stanowi kolejne źródło lęków.



Dojrzewanie (adolescencja) to zmiana nie tylko na poziomie biologicznym, ale również na poziomie umysłu. U adolescentów rozwija się zdolność myślenia hipotetyczno – dedukcyjnego. Dochodzą do głosu nowe, inne niż dotychczas potrzeby i pragnienia. To już nie rodzice stanowią punkt oparcia i odniesienia, ich miejsce zajmuje grupa rówieśnicza.

Nastolatki pragną być przyjęci przez rówieśników. Pragną być przez nich akceptowani, podziwiani. Chcą się podobać drugiej płci. Grupa rówieśnicza staje się swego rodzaju lustrem, w którym przegląda się nastolatek, a to, co tam widzi, ma znaczący wpływ na jego myślenie o sobie samym. U adolescentów następuje znaczący wzrost negatywizmu i krytycyzmu wobec tego, co znajome, wobec autorytetów, rodziców. Nastolatek podważa w swoim umyśle dotychczasowy porządek rzeczy, pragnie mieć swoje, niezależne zdanie. W domu i w rodzinie chce być w nowej pozycji, na nowych zasadach. Nieodwracalny rozwój seksualny i towarzyszące mu zmiany fizyczne powodują zatem zmiany obrazu siebie i obrazu rodziców.

Są pewne różnice w doświadczeniach we wczesnej i późnej adolescencji. Coś, co dla młodego człowieka we wczesnej fazie rozwoju seksualnego jest czymś niezrozumiałym, odczuwanym jako napór niemożliwy do ogarnięcia, dla „późniejszego” nastolatka staje się znajomym terenem. 13-letnia dziewczyna zapewne inaczej przeżywa swoją pierwszą menstruację, w porównaniu do miesiączkującej 18-stolatki, która ma już ugruntowany w pewnym stopniu obraz siebie jako kobiety. 14-stoletni chłopiec, który odczuwa podniecenie seksualne, będzie się czuł inaczej w porównaniu z 20-stoletnim chłopcem, który jest gotowy na podejmowanie współżycia. Obok rozwoju biologicznego dokonuje się przecież rozwój psychologiczny. Coś, co dla młodego człowieka jest zupełnie nowe, zostaje pod wpływem jego doświadczeń, rozmów z rodzicami oraz z rówieśnikami, opracowane intelektualnie i wbudowane w tożsamość, w myślenie o sobie samym. Wraz z wiekiem rozwija się nie tylko ciało, ale również intelekt.

Inny jest sposób myślenia i radzenia sobie z emocjami. Druga faza dojrzewania jest bardziej stabilna, jednak przed „starszym” nastolatkiem stoją inne zadania i oczekiwania społeczne.



Fot. pixab

Myślę, że otoczenie oczekuje, że 16-sto czy 17-stoletnia osoba potrafi lepiej rozumieć co się dzieje z jej ciałem, potrafi lepiej rozumieć siebie i bardziej kontrolować swoje emocje i swoje zachowanie. Rówieśnicy oczekują, że zacznie tworzyć intymne relacje, że będzie mieć doświadczenia seksualne. W sensie biologicznym nastolatek staje się zdolny do prokreacji, do

założenia rodziny, posiadania dzieci. I tu tworzy się przestrzeń do budowania własnej tożsamości, w tym też tożsamości płciowej, a co za tym idzie, do przeżywania całej gamy lęków i obaw związanych z własną seksualnością i potencją. Młodzi ludzie próbują znaleźć odpowiedzi na pytania - kim chcę być, co mi się podoba, czego pragnę? Jakim będę mężem, ojcem, kochankiem, partnerem? Czy jestem na tyle potentny, aby dać życie i dać radę to życie przez życie poprowadzić? A co jeśli nie podołam, nie sprawdzę się? Co, jeśli czuję pociąg do osób tej samej płci, jak poradzę sobie z taką „innością”, co na to moja rodzina, moi przyjaciele?

Myślę, że ważne jest, aby podkreślić raz jeszcze, iż dojrzewanie to czas tworzenia się tożsamości, także tożsamości płciowej. Czas tworzenia się polega na organizacji, rozbudowie, reorganizacji wcześniejszych struktur, integracji. To, że młody człowiek dziś czuje się atrakcyjny, że akceptuje swoje ciało, nie oznacza, że taki stan będzie się utrzymywał dnia następnego. To, że dziś adolescent zastanawia się nad swoją orientacją seksualną, nie oznacza, że jest to coś niepokojącego czy dziwnego. To, że ktoś czuje się homoseksualny czy heteroseksualny w procesie dojrzewania nie oznacza, że tak będzie się czuł czy określał siebie w dorosłości. Czas rozwoju jest płynny i niestabilny. Młody człowiek ma prawo do różnych myśli na temat siebie i swojego ciała. Ma prawo różnie czuć i różnie się zachowywać. Dokonywać swoich wyborów i ponosić konsekwencje. Wszystko po to, aby w dorosłości móc czuć się ukonstytuowanym, stabilnym człowiekiem. Czas rozwoju jest czasem trudnym do przetrwania i do wytrzymania, zarówno dla młodego człowieka, jak i jego bliskich. Nierzadko w tym procesie dochodzi do zakłóceń i załamania rozwoju. Zdolność sprostania zmianom wynikającym z rozwoju psychoseksualnego w dużym stopniu zależy od pewnych psychologicznych właściwości, jak również od adekwatnego wsparcia ze strony rodziców, które może polegać na rozumieniu różnych stanów dziecka i trzymaniu granic.



Fot. pixabay.com

Co jest końcem rozwoju psychoseksualnego? Po czym możemy poznać, że dojrzewanie zakończyło się pomyślnie? Nawiązując do pierwszego akapitu - po czym możemy poznać, że nastolatek wchodzi w dorosłość względnie stabilny psychicznie - uważam, że pomyślne zakończenie procesu dojrzewania jest zdolnością do akceptacji własnego ciała, do

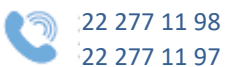
integracji ciała z umysłem, jak również zdolności do stworzenia stabilnego związku z drugim człowiekiem.

(-) Zuzanna Kędzierska

Zuzanna Kędzierska – psychoterapeutka ze Specjalistycznej Poradni Rodzinnej Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy. Certyfikowana psychoterapeutka Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego. Od lat pracuje z rodzinami i parami, zajmuje się również psychoterapią indywidualną.

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy jest jednostką organizacyjną m.st. Warszawy działającą dla mieszkańców Warszawy.

Skontaktuj się z nami:



sekretariat@sprwawer.pl



www.sprwawer.pl



@SPRWawer