



Warszawa, 16 grudnia 2020 r.

NASTOLETNI ROLLER COASTER



Okres dojrzewania to złożony proces dopasowywania się przez dziecko do znaczących zmian fizycznych i emocjonalnych. To okres burzy i naporu, okres przemian. Jest to etap kluczowy dla rozwoju jednostki, podczas którego zasadnicze aspekty osobowości nabierają kształtu i są włączane do bardziej spójnego i stabilnego obrazu siebie. Pokwitanie to czas niezbędny do przebudowy osobowości. To niezwykle trudny i ekscytujący okres. Podczas dojrzewania młody człowiek przyjmuje szczególnie emocjonalne nastawienie do życia, to wówczas ujawniają się z różną gwałtownością

napięcia, reaktywują się emocjonalne i impulsywne stany umysłu, które wcześniej pozostawały „ukryte”. Gdy w rodzinie jedno z dzieci zaczyna dojrzewać, to jest trochę tak, jak gdyby cała rodzina wsiadła na „roller coaster” - doświadczanie zamętu i pomieszania dotyczy nie tylko dojrzewającej jednostki, ale i całej rodziny, która współtowarzyszy owym przemianom.

Czego właściwie doświadczają nastolatki? Z czym się zmagają? Na jaki temat te napięcia, których doświadczają?

Dojrzewającemu nastolatkowi towarzyszą przede wszystkim lęki. Młody człowiek może się bać dorastania, przemian zachodzących w jego ciele i tego, jak te przemiany zostaną włączone w jego sposób myślenia o sobie samym oraz jak będą postrzegane przez otoczenie. Może bać się stawać się kobietą lub mężczyzną i tego, czy podoła zadaniom przypisanym roli. Może obawiać się separacji od rodziny pochodzenia – tego czy da sobie radę w życiu sam, bez oparcia o „rodzicielskie plecy”; czy wybierze właściwego partnera, zdoła utrzymać związek; czy da radę wystarczająco dużo nauczyć się, zapamiętać i wiedzieć, aby zdać ważne życiowe egzaminy, aby znaleźć dobrą pracę i utrzymać ją; czy będzie wystarczająco twórczy i czy będzie umiał wybierać mądrze. Skąd wiedzieć, w którym kierunku podążać, gdy rodzice przestają już być „życiowymi drogowskazami”?

I tu dochodzimy do drugiego źródła napięć, jakie przeżywa nastolatek – do konfliktów. Młodemu dojrzewającemu człowiekowi towarzyszy cała gama różnego rodzaju konfliktów – a to pomiędzy zależnością a niezależnością od rodziny pochodzenia, czy pomiędzy byciem indywidualnym, wyjątkowym, a chęcią wpasowania się w grupę rówieśników, bycia przyjętym przez nich, co często oznacza stanie się takim jak reszta. Konflikt pomiędzy realizowaniem własnych pragnień, impulsów (w tym także impulsów seksualnych i agresywnych, wynikających z naporu hormonów i dojrzewającego ciała) i fantazji, a wpisaniem się w system norm społecznym i byciem zaakceptowanym przez otoczenie. I wreszcie konflikt pomiędzy tym, czego się chce, a tym, co naprawdę można. Dziecko jest omnipotentne – żyje w przekonaniu, że może wszystko. Adolescencja jest czasem weryfikacji poczucia omnipotencji – młody człowiek konfrontuje się z własnymi ograniczeniami, zaczyna ponosić konsekwencje własnych działań i dokonanych wyborów.

U nastolatków powszechna jest również skłonność do przeżywania uczuć depresyjnych, do doświadczania głębokiego smutku i złości, co jest związane między innymi z doświadczanymi lękami i konfliktami, o których pisałam powyżej. Powszechne jest poczucie osamotnienia, jak również poczucie bycia odmiennym od innych oraz poczucie bycia nieprzystającym, niepasującym.

Bardzo istotne jest to, że rozwijający się młody człowiek doświadcza wielu uczuć, a jednocześnie robi wszystko, aby tych uczuć nie przeżywać. Impulsy są raczej odreagowywane niż poddawane refleksji. Nastolatek wkłada wysiłek w to, aby nie czuć i nie myśleć o tym, co czuje – właściwością nastolatka jest zatem rozegranie konfliktu wewnętrznego w działaniu. Młody człowiek często zastępuje myślenie działaniem po to, aby osłabić doświadczany konflikt wewnętrzny. Adolescenci mają rozmaite sposoby na poradzenie sobie z bólem psychicznym, pomieszaniem i konfliktem, takie jak między innymi:

- „rozrabianie” czyli kradzieże, ucieczki z domu, niechodzenie do szkoły, niepodporządkowywanie się ogólnie przyjętym zasadom i regułom, nawiązywanie kontaktów z grupami przestępczymi. „Rozrabianie” wydaje się być doskonałym sposobem na „spuszczenie pary”, zmniejszenie napięcia. Zachowania przestępcze mogą dodatkowo spełniać funkcję badania granic autorytetów, czy to rodziców, czy innych dorosłych.

- zachowania autodestrukcyjne – samookaleczenia, zachowania samobójcze, zaburzenia odżywiania, sięganie po alkohol, narkotyki i inne substancje psychoaktywne.



Gdy nastolatek robi wiele, aby nie czuć, gdy nie ma namysłu, a jest działanie, wówczas do jazdy na „roller coasterze dojrzewania” dosiada się reszta rodziny, przede wszystkim rodzice, którzy są świadkami i odbiorcami konkretnych trudnych zachowań pokwitającego dziecka. Rodzice mierzą się z całą gamą myśli i obaw wokół zachowań nastolatka, a im więcej naporu impulsów w dziecku, tym więcej mają powodów do zmartwienia. Pojawia się kryzys, czy kryzysy; mogą być one zewnętrzne (żałoba, zerwanie przyjaźni, stres egzaminacyjny, czy nawet sukces, który może być odbierany jako niezastuzony), jak również wewnętrzne (bolesne i uporczywe myśli, wybuch skrywanych impulsów, pragnienia), które wyzwalają całą gamę niepokojących zachowań prezentowanych przez nastolatka. W okresie dojrzewania czasem trudno odróżnić, co płynie z zewnątrz, a co ze środka, jak również trudno odróżnić „normalne” przejawy nastoletniego zagubienia od tego, co może przybrać formę „patologiczną”. To, czy uda się opanować te zakłócenia i czy będzie można o nich myśleć, zależy od wielu czynników, przede wszystkim od uwarunkowań wewnętrznych nastolatka, jak również od relacji pomiędzy nim a rodzicami. Relacja nie powstaje „tu i teraz”, ale jest pewną wypadkową wszystkich wcześniejszych wydarzeń i doświadczeń od momentu narodzin. Jeżeli opiekunowie adekwatnie reagowali na uczucia i impulsy dziecka we wcześniejszej fazie jego życia, wydaje się, że będzie im łatwiej opanować turbulencje wynikające z okresu dojrzewania, również dlatego, że nastolatek ma doświadczenie bycia zrozumianym. Pomocna również bywa wrażliwa, a zarazem ograniczająca struktura życia rodzinnego i szkolnego, która zapewnia poczucie bezpieczeństwa.

Kiedy należy udać się po pomoc do specjalisty?

Jeżeli rodzice czują, że tracą kontakt ze swoim dojrzewającym dzieckiem, że do tej pory wystarczająco dobra relacja się urwała, gdy nie rozumieją zachowań dziecka, czy też nie rozumieją własnych uczuć i zachowań w związku z trwającym dojrzewaniem. Jeżeli nastolatek sięga po taki repertuar zachowań, które stanowią zagrożenie dla jego zdrowia i życia (przestaje jeść, bierze narkotyki, podejmuje próby samobójcze), czy też przestaje się wyrabiać w zadaniach właściwych danemu momentowi rozwojowemu (np. przestaje chodzić do szkoły czy nie wraca na noc do domu), wówczas należy poszukać pomocy specjalisty (lekarza psychiatry dzieci i młodzieży, terapeuty, psychologa). Sięgając ponownie po metaforę roller coastera – powiedziałabym, że jeżeli jesteś rodzicem nastolatka i zostałeś zaproszony przez swoje dziecko na taką "przejażdżkę", ale masz poczucie, że tej jazdy nie przetrwacie i grozi wam wykołajenie, wówczas na pewno warto udać się po pomoc. Lekarz psychiatra czy psychoterapeuta podczas konsultacji stawia diagnozę problemu i zaleca odpowiednie do potrzeb leczenie. Czasami dobrym rozwiązaniem okazuje się



podjęcie przez dziecko terapii indywidualnej lub grupowej (terapia grupowa może okazać się pomocna jeżeli dziecko ma kłopot w relacjach międzyrodzinnych), czasem warto wspomóc się leczeniem farmakologicznym (w przypadku depresji czy nasilonych lęków). Gdy głównym źródłem cierpienia są nieprawidłowe relacje w rodzinie – wówczas najlepszym możliwym rozwiązaniem jest terapia rodzinna, z której można korzystać równolegle z terapią indywidualną. Czasem pomocne okazuje się skorzystanie z dostępnych warsztatów, np. dla rodziców - warsztat umiejętności wychowawczych, czy dla nastolatków - trening umiejętności społecznych. Gdy nastolatek sięga po zachowania zagrażające zdrowiu lub życiu (głodzi się, wykazuje tendencje samobójcze), wówczas niezbędne jest podjęcie leczenia szpitalnego (psychiatryczne oddziały stacjonarne i dzienne). Oddział psychiatryczny, oprócz różnych właściwych oddziaływań lekarsko – psychologicznych, stanowi często strukturę pomieszczającą rozszalałe impulsy nastolatka. W oddziale obowiązuje regulamin i zasady, których nie wolno przekraczać. Wówczas, paradoksalnie, nastolatek może poczuć się bezpieczniej. Może poczuć się zaopiekowany, a to często bywa leczące.

Warto jest sięgnąć po pomoc, gdy jest to możliwe. Niekiedy okazuje się to wręcz konieczne, aby różnych rzeczy nie przegapić, nie ominąć. Pozytywne przejście procesu dojrzewania to warunek zbudowania silnego i spójnego poczucia tożsamości właściwego dla osoby dojrzałej.



(-) 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 działająca dla mieszkańców Warszawy.

Skontaktuj się z nami:



22 277 11 98
22 277 11 97



sekretariat@sprwawer.pl



www.sprwawer.pl



@SPRWawer