

Warszawa, 14 lutego 2024 r.



Czy to czas na zakochanie? – kilka słów o nastoletniej miłości

Miłość jest bardzo silnym uczuciem, którego doświadcza każdy człowiek. Choć każdy postrzega i przeżywa ją inaczej, zawsze jest ona poprzedzona etapem zakochania, czasem porównywanym do stanu odurzenia lub szaleństwa, bowiem osoby zakochane zachowują się często mało przewidywalnie i racjonalnie, są w stanie rezygnować ze swoich potrzeb i zrobić wszystko, by móc być z ukochaną osobą. Pierwszym okresem w życiu, gdy pojawiają się uczucia romantyczne, jest nastoletniość. Jak więc przetrwać ten i tak burzliwy czas? I czy rzeczywiście bycie nastolatkiem to dobry czas na zakochanie?

Warto przypomnieć, że nastoletniość to czas intensywnych zmian w mózgu, który cechuje się m.in. intensywniejszym przeżywaniem emocji, szukaniem nowych doświadczeń, zaangażowaniem w relacje społeczne. To czas identyfikowania się ze swoją grupą rówieśniczą, szukania nowych wzorców zachowań, odkrywania swojej tożsamości. Dołączenie do tego zakochania może wydawać się mieszanką wybuchową. Jednocześnie warto rozumieć młodzieńcze zadurzenia jako etap związany z poznawaniem siebie i swoich emocji oraz nauką budowania relacji, wzajemnego przywiązania, bliskości, co w przyszłości owocuje stworzeniem relacji partnerskiej, w której dorosły już człowiek może czuć się dobrze.



Pierwszymi sygnałami zakochania mogą być: silna fascynacja drugą osobą, myślenie o niej, przyspieszone bicie serca, tzw. motyle w brzuchu, poczucie ekscytacji, odwiedzanie nowych, do tej pory nieinteresujących miejsc, zmiana sposobu ubierania się, nadmierne dbanie o wygląd i higienę, zmiana zachowań i grupy najbliższych znajomych, wzmożona negatywna reakcja na krytykę lub rodzicielskie zakazy wyjść z domu. Te reakcje nie są dla młodej osoby kontrolowalne, czasem również nie są komfortowe. Choć samo zakochanie jest przyjemne, może łączyć się z dużym stresem, szczególnie gdy doświadcza się go po raz pierwszy. W związku z tym kluczowe jest odpowiednie wsparcie dorosłego, który wyjaśni, co się dzieje, zamiast mówić, że to nie czas na miłość.

Zakochanie przychodzi do nastolatków niespodziewanie. Zazwyczaj mówią o tym, że ktoś zaczyna się im podobać, próbują spędzać jak najwięcej czasu z wybraną osobą, starają się zwrócić na siebie jej uwagę. Łączą się z tym nowe, intensywne odczucia: zarówno radość i zafascynowanie spędzaniem czasu z wybraną osobą, jak i niepokój związany z tym, czy będzie się dla kogoś wystarczająco atrakcyjnym lub lęk przed odrzuceniem. Nastolatki zakochując się, często wyobrażają sobie miłość do końca życia, tymczasem zdarza się, że ich pierwsze relacje trwają od kilku dni do kilku miesięcy. Towarzyszy im silna idealizacja wybranej osoby i potrzeba szybkiego wzajemnego dopasowania w uczuciach, zachowaniach i poglądach na otaczający świat. Zdarza się, że po kilku dniach znajomości nastolatki przedstawiają wszystkim wybraną osobę, zapraszają na wspólne wakacje, włączają ją w życie rodziny i oczekują akceptacji od swoich rodziców. Z drugiej strony, z lęku przed oceną, niektórzy młodzi ludzie nie decydują się na przedstawienie ukochanej lub ukochanego rodzicom, gdyż jakikolwiek przejaw krytyki, niekoniecznie intencjonalny, mógłby oznaczać dla nich zaburzenie relacji z rodzicem i dyskomfort związany z byciem pomiędzy ważnymi dla siebie osobami.

To, jak nastolatki reagują i budują relacje, zależy od ich stylu przywiązania, który kształtuje się w dzieciństwie. Jest to sposób, w który przystosowujemy się do bliskich relacji z opiekunami, strategia radzenia sobie, która powstaje w umyśle na skutek wczesnych doświadczeń. W zależności od tego, jak się ukształtował, nastolatki będą kierować się zaufaniem, dystansem, ambiwalencją, większą reaktywnością lub obojętnością na zachowania bliskiej osoby. Ważne, aby w okresie pierwszych zakochań nastolatki miały możliwość poznać, a w wieku wczesnej dorosłości wypracować, swój satysfakcjonujący model relacji. Warto zwrócić uwagę, że pierwszym krokiem do budowania relacji z drugim człowiekiem jest możliwość polubienia i doceniania siebie. Łatwiej wtedy zauważać, gdy druga

osoba działa na naszą niekorzyść lub nie zgadza się na zachowania, które nam nie pasują, szczególnie w kontekście granic fizycznych i psychicznych. Aby móc przejść przez pierwsze zakochanie, ważne jest zrozumienie, że nie zawsze zostaje ono odwzajemnione - to, że obdarzam uczuciem kogoś innego, nie oznacza, że ta osoba musi myśleć i czuć tak samo. Jest to smutna informacja, ponieważ młodzi ludzie potrzebują jak najszybszego potwierdzenia swojej wartości poprzez odwzajemnienie uczuć. Zdarza się, że ze względu na większą reaktywność emocjonalną, nastolatki szybko podejmują kroki w stronę nawiązania relacji lub wręcz przeciwnie, zakończenia jej przy pierwszym negatywnym sygnale. Ten sposób eksploracji jest charakterystyczny dla etapu ich życia, choć na pewno stanowi wyzwanie dla układu nerwowego. W związku z tym pomocne mogą być rozmowy dotyczące tego, czym jest miłość i relacje partnerskie. Młodzi ludzie dość często czerpią wzory z filmów lub internetu, gdzie uczucia są mocno romantyzowane. Mogą dowiedzieć się o tym, że dla miłości nie ma przeszkód, trudniej im natomiast uzyskać wiedzę o tym, że na trwałość i jakość relacji ma wpływ budowanie wzajemnego zaufania, bliskości i intymności, poczucia bezpieczeństwa, szacunku do wzajemnych potrzeb i granic, znalezienie sposobu przechodzenia przez konflikty. Te aspekty relacji nie pojawiają się od razu, co może budzić dużą niezgodę młodych ludzi, którzy potrzebują szybkich i trwałych efektów swoich działań.



Tak samo jak intensywne jest samo zakochywanie się, tak emocjonujące bywają rozstania. Często są one małymi końcami świata. Towarzyszą temu silne, trudne do zrozumienia i opanowania uczucia. Nastolatek, przeżywając ból i rozpacz, ma trudność w przyjęciu tego, że wszystko wróci do normy. Zdarza się, że po pierwszym rozstaniu znacząco zmienia się nastrój - kilka miesięcy w wieku nastoletnim to bardzo długi czas. Gdy dołoży

się do tego zmiany związane z dorastaniem i kształtowaniem własnej tożsamości, może się okazać, że nastolatek, który zostaje sam, jest zupełnie inną osobą, z innymi potrzebami i cechami niż przed rozpoczęciem relacji. Dlatego trudniej mu się odnaleźć w nowej sytuacji. Niezbędne jest wtedy wsparcie rodziców i najbliższego otoczenia. Jednak zamiast pocieszać, mówiąc, że to minie, warto dać dziecku przestrzeń na wyrażenie i przeżycie emocji, które w sobie ma, jednocześnie zachęcając do innych kontaktów społecznych, które pomogą poradzić sobie z poczuciem osamotnienia i straty drugiej osoby.

Stanu zakochania i miłości nie sposób oddzielić od dojrzewania płciowego, które w dużej mierze aktywuje potrzebę kontaktu z innymi osobami i fascynacji, w tym seksualnej. Często to, co dzieje się z ciałem młodego człowieka, skłania go do zainteresowania się innymi osobami w kontekście romantycznym. W dzisiejszych czasach dzieci zaczynają dojrzewać fizycznie zdecydowanie szybciej, w związku z czym istotna jest rozmowa o cielesności i seksualności, szczególnie że większość młodych ludzi i tak zetknęła się z treściami o zabarwieniu seksualnym w mediach społecznościowych lub podczas korzystania z internetu. Informacje na ten temat uzyskane przypadkowo powielają wiele szkodliwych stereotypów, a także mogą wpływać na rozbudzenie ciekawości seksualnej przy braku możliwości rozładowania związanego z nią napięcia. Stąd istotna już we wczesnym okresie dorastania jest rola rodziców i opiekunów w rozmowie o tym, co dzieje się z ciałem, kiedy syn lub córka wkracza w okres dojrzewania płciowego, wyjaśnianie i omawianie spraw, którymi dziecko zaczyna się ciekawić i zgłasza to rodzicom lub które zaczynają go dotyczyć. Temat może

wydawać się wstydlivy, jednak seksualność jest częścią życia i lepiej, żeby nastolatek uzyskał o niej wiedzę w bezpiecznych, sprzyjających warunkach od bliskich osób. Otwarta rozmowa pomoże zrozumieć to, co dzieje się w ciele, zaakceptować zachodzące w nim zmiany, nazwać różne impulsy i znaleźć sposób, żeby sobie z nimi poradzić, szczególnie że dojrzewanie płciowe często wyprzedza dojrzewanie emocjonalne i psychiczne. Rozmawiając z dzieckiem o sferze seksualnej warto opierać się na faktach, wiedzy biologicznej. Dobrze jeśli dziecko we wczesno nastoletnim wieku dowie się, jak działa jego ciało oraz co dzieje się z ciałem osób płci przeciwnej, kiedy zaczynają dojrzewać. Pomoże to w normalizacji procesu dorastania, zaakceptowaniu swojego zmieniającego się ciała, zrozumieniu, czym jest napięcie seksualne i jak sobie z nim poradzić. Uzyskanie wiedzy, że bliskość to nie tylko aktywność seksualna, a również patrzenie na siebie, trzymanie się za ręce, pocałunki, wspólne spędzanie czasu, a przede wszystkim tempo zgodne z potrzebami i gotowością osoby, może pomóc w poradzeniu sobie z napięciem i w uniknięciu przekroczenia granic. Ważne, aby rozmowa była dostosowana do wieku i możliwości poznawczych, a młody człowiek nie czuł się przeciążony nowymi treściami.

Czasami rodzicielskie wyobrażenia bądź lęki związane z tym, że dziecko za szybko staje się dorosłe, mają wpływ na to, jak jest przez nich postrzegana nastoletnia miłość. Aby zrozumieć uczuciowe rozterki, można powrócić do swoich wspomnień i sprawdzić, jak rodzic sam przechodził przez pierwsze romantyczne uczucia i związki. Zdarza się, że doświadczenia lub niepowodzenia dorosłych rzutują na to, jakich relacji chcą dla swoich dzieci i jakich błędów próbują im oszczędzić. Tymczasem młody człowiek, budując swoje życie, musi sam przeżyć niektóre sytuacje, żeby móc ocenić, czy mu służą. Warto uświadomić sobie, z czego wynikają oczekiwania względem relacji dzieci i wspierać je w tym szczególnym etapie, dając prawo do własnych decyzji, oczywiście w bezpiecznych ramach. W zależności od tego, jak traktujemy nastoletnie zakochanie, może ono być świetną, niezapomnianą przygodą. A na pewno jest fundamentem dalszego budowania związków i relacji, a co za tym idzie, zadowolenia z siebie i życia.



Fot.:canva.com

(-) Agnieszka Turula

Agnieszka Turula – psychoterapeutka ze Specjalistycznej Poradni Rodzinnej Wawer. Prowadzi psychoterapię indywidualną i grupową dla młodzieży oraz młodych dorosłych, a także konsultacje i działania psychoedukacyjne dla rodziców.

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna w Wawrze jest komórką organizacyjną Centrum Wspierania Rodzin „Rodzinna Warszawa” działającą dla mieszkańców Warszawy.

Zapraszamy do zapoznania się z innymi artykułami w naszej [czytelni!](#)

Skontaktuj się z nami:



22 277 11 98
22 277 11 97



poradniawawer@spr.waw.pl



www.centrumwspieraniarodzin.pl/



[@sprwarszawa](https://www.facebook.com/sprwarszawa)