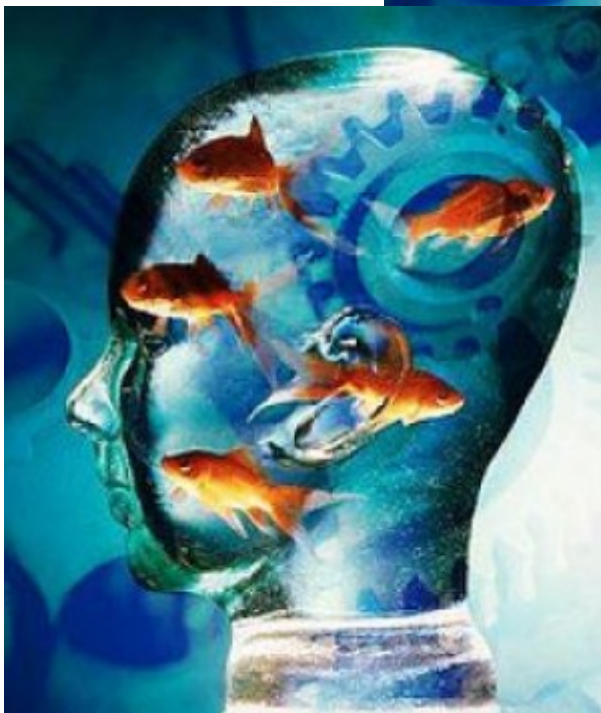


18 Οκτωβρίου 2011

## Είναι η εφηβεία αρρώστια;

Ορθοδοξία / Ποιμαντική Ψυχολογία

Πρωτοπρεσβύτερος Βασίλειος Θερμός



«Έκλαψα τόσο πού κοκκίνισαν τα μάτια μου.

Είμαι λυπημένη κι εκνευρισμένη κι ούτε που ξέρω γιατί. Θάθελα να σταματήσω το χρόνο, να βρίσκομαι μακριά. Μοιάζει μ' ένα δρόμο όλο στάδια, σε κάθε στάδιο

υπάρχει μια ανταμοιβή. Αν όμως κλατάρεις, δεν θα την έχεις.

Εγώ κλάταρα. Πονάω να σκέφτομαι, να ζήσω, πονάω τόσο που δεν καταφέρνω να δώσω κουράγιο στον εαυτό μου, να τον παρηγορήσω. Είναι σκληρό, πολύ σκληρό, βαρέθηκα τη ζωή.

Παρ' όλα αυτά την αγαπώ» (Ιρέν, 15 χρόνων)

Μια συζήτηση για την εφηβεία έχει να αντιμετωπίσει αναπόφευκτα το ερώτημα αν αυτή αποτελεί μια νοσηρή κατάσταση. Δεν είναι λίγοι οι γονείς ή όσοι άλλοι που εμπλέκονται με έφηβους που το θέτουν στον εαυτό τους ενδόμυχα, αντιμετώπιζοντας καθώς έρχονται με τόση ένταση και παραδοξότητα. Αλλά και οι ίδιοι οι έφηβοι αναρωτιούνται, αδυνατώντας να εξηγήσουν αυτές τις περίεργες και οδυνηρές αλλαγές που τους συμβαίνουν. Η ηλικία αυτή έχει γίνει τόσο αντιδημοφιλής ώστε κάποιος που εργάζεται πολύ με εφήβους μιλά για «στιγματισμό» τους (stigmatization).

Φαίνεται ότι από πολύ παλιά είχαν παρατηρηθεί οι ιδιομορφίες της ηλικίας αυτής, όπως διακρίνουμε σε αρχαία κείμενα, οι οποίες (όπως και σήμερα!) αποδίδονταν σε ηθική έκπτωση. Για παράδειγμα, ο Ησίοδος γράφει: «Οι νέοι μας σήμερα φαίνεται να αγαπούν την πολυτέλεια. Έχουν κακούς τρόπους και περιφρόνηση προς την αυθεντία. Δεν σέβονται τους μεγάλους και ξοδεύουν το χρόνο τους εδώ κι εκεί κουτσομπολεύοντας... Είναι έτοιμοι να εναντιώνονται στους γονείς τους, να μονοπωλούν τη συζήτηση στην παρέα, να τρώνε λαίμαργα, και να τυραννούν τους δασκάλους τους».

Αργότερα ο Αριστοφάνης θα παρατηρήσει: «Οι νέοι γύριζαν στην αγορά και στα λουτρά, είχαν κακούς τρόπους, δεν σηκώνονταν από τις θέσεις τους όταν πλησίαζαν οι μεγαλύτεροι, συμπεριφέρονταν άθλια προς τους γονείς τους, επισκέπτονταν ορχηστρίδες, αυθαδίαζαν στον πατέρα τους και τον κορόιδευαν για την ηλικία του, ήταν λαίμαργοι, άρπαζαν στο τραπέζι ό,τι έβρισκαν μπροστά τους γελούσαν στριγγλίζοντας και κάθονταν σταυροπόδι...». Και ο Σωκράτης: «Δεν βλέπω ελπίδα για το μέλλον του λαού μας αν εξαρτώνται από την επιπόλαιη νεολαία του καιρού μας, διότι οπωσδήποτε όλοι οι νέοι είναι απερίσκεπτοι όσο δεν περιγράφεται».

Και για να μη μακρηγορούμε, ανακαλύφθηκε ότι πριν από 4000 χρόνια στη βιβλική πόλη της Ουρ γράφτηκε η έξης επιγραφή: «Ο πολιτισμός μας είναι καταδικασμένος αν επιτρέψουμε να συνεχιστούν οι ανήκουστες πράξεις των νεώτερων γενεών μας»

Σταχυολογούμε τέλος και τις περιγραφές του Αγίου Ιωάννου του Χρυσοστόμου, πως «η νεότητα μοιάζει με φουρτουνιασμένο πέλαγος, γεμάτο από άγρια κύματα

και επικίνδυνους ανέμους», ή «με φωτιά που απλώνεται γρήγορα και κατακαίει τα πάντα γύρω της». Μια τέτοια ομοφωνία ανά τους αιώνες και σε διαφορετικούς πολιτισμούς υποδηλώνει την κοινή εμπειρία μιας ασυνήθιστης και οδυνηρής κατάστασης, αλλά μάλλον μας απομακρύνει από το ενδεχόμενο της «αρρώστιας». Θα ήταν απίθανο μια νοσηρή κατάσταση να παρουσιάζει διαχρονική σταθερότητα, όπως και θα ήταν εξ ίσου απίθανο ο Θεός να έχει τοποθετήσει μια νοσηρή φάση στην εξέλιξη της ανθρώπινης ζωής.

Πράγματι, όλοι μας ενδέχεται να έχουμε αναφωνήσει τη φράση «να ήμουν πάλι νέος!», αλλά αν ερωτηθούμε ποιά ακριβώς ηλικία εννοούμε, όλοι θα αναφερθούμε στη δεκαετία 20-30 και όχι στην εφηβεία μας... Αυτό δείχνει την ενόχληση και την οδύνη που βιώνονται στην εφηβεία, αλλά παραμένει η ανάγκη να κατανοήσουμε γιατί αυτό συμβαίνει.

Ο λόγος που μας ωθεί να αναρωτιόμαστε αν η εφηβεία είναι αρρώστια, είναι ότι συχνά γίνεται ακατανόητη και οδυνηρή. Περιέχει τόσες αντιφάσεις ώστε δυσκολευόμαστε να την συμβιβάσουμε με την ψυχική υγεία. «Η εφηβεία είναι μία αναπτυξιακή φάση... που φέρνει στο νου τη φράση του Ντίκενς: «Ήταν η καλύτερη εποχή, ήταν η χειρότερη εποχή, ήταν η ηλικία της σοφίας, ήταν η ηλικία της τρέλλας...». Είναι ταυτόχρονα αδύνατο να ζεις μαζί τους και χαρά να τους έχεις γύρω σου».

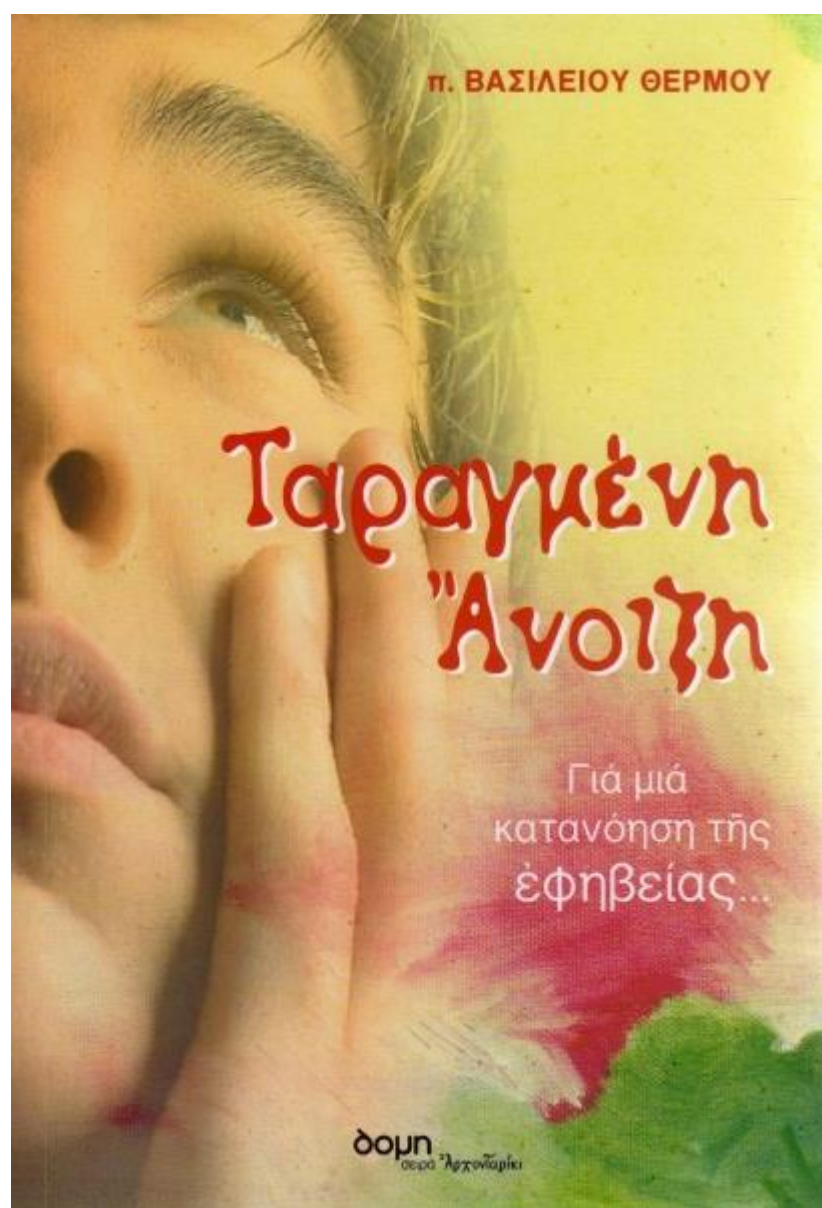
Όχι μόνο αναστατώνεται η συμπεριφορά του εφήβου αλλά και των γονέων του επίσης. «Η είσοδος των παιδιών σε αυτή την ηλικία μπορεί να βάλει την οικογένεια σε μια τρομερή αναστάτωση. Η αλληλεπίδραση με έναν επαναστατημένο ή αμφι-σβητούντα έφηβο ενδέχεται να σπρώξει τους γονείς να επανεξετάσουν το σκοπό και την κατεύθυνση της ζωής τους... Για μερικούς ενήλικες η εφηβεία των παιδιών τους γίνεται ένα σημείο καμπής στη συζυγία τους. Ίσως και να φιλονικήσουν, ενίοτε για πρώτη φορά, για το πως να χειριστούν τα παιδιά τους. Ενδέχεται να αρχίσουν να ανακαλύπτουν ότι δεν ταιριάζουν».

Ένας λόγος για την εφηβεία απαιτεί πρωτίστως να την κατανοήσουμε, να καταλάβουμε για ποιο λόγο υπάρχει. Σίγουρα δεν αποτελεί μια παραξενιά της φύσης ή του Θεού. Συχνά οι γονείς ζητούν συμβουλές από τον ειδικό ή από τον πνευματικό πως να αντιμετωπίσουν το α ή β θέμα με τους εφήβους τους. Και εδώ καιροφυλακτεί πάντοτε ο κίνδυνος να ζητούμε συνταγές. Θέλουμε πολλές φορές να λύσουμε το πρόβλημα χωρίς να καταλάβουμε. Πρέπει εξ αρχής να ξεκαθαρίσουμε ότι αυτό αποτελεί ματαιοπονία. Η αντιμετώπιση των εφηβικών προβλημάτων δεν είναι θέμα τεχνικής.

Τί είναι τότε; Είναι ζήτημα κατανοήσεως. Και μόνη αυτή η λέξη ίσως να απελπίζει

κάποιους γονείς ή εκπαιδευτικούς οι οποίοι, έχοντας εκτεθεί σε πληθώρα εφηβικών συμπεριφορών έχουν πεισθεί ότι δεν πρόκειται πλέον στη ζωή τους να καταλάβουν αυτή την ιδιόρρυθμη (επικεικής η λέξη) φάση της ζωής του ανθρώπου. Τους φαντάζομαι τώρα να σκέφτονται: «Είναι ποτέ δυνατό να κατανοήσει κανείς αυτά τα αλλοπρόσαλλα παιδιά;»

Καλό είναι να μην υποτιμούμε τις δυνατότητές μας. Όπως λέγει και η σχετική έκφραση, «δεν θέλει δύναμη, θέλει τέχνη». Σε μεγάλη έρευνα 10.467 γονέων που έγινε στις Η.Π.Α. τους ζητήθηκε να ιεραρχήσουν τη σημασία που είχαν γι' αυτούς δεκαέξι αξίες· οι δύο πρώτες στις προτιμήσεις τελικά ήταν «να είμαι καλός γονέας» και «να έχω σοφία (ώριμη κατανόηση, ενδοσκόπηση)». Με άλλα λόγια, επιθυμούσαν να καταλάβουν καλύτερα τα παιδιά τους.



Αυτή η επιθυμία αποτελεί μεγάλο κεφάλαιο στην προσπάθειά τους. Οι μισοί, όμως, δηλώνουν: «Δεν είμαι τόσο καλός γονέας όσο θα έπρεπε».

Η Γαλλίδα έφηβη που μιλά πιο πάνω δείχνει καθαρά πως η εφηβεία για τους περισσότερους είναι εποχή οδύνης. Βέβαια ο βαθμός του πόνου διαφέρει κατά άτομο και κατά φάση της εφηβείας. Άλλοι δεν τον αντέχουν και αυτοκτονούν ή αρρωσταίνουν ψυχικά. Άλλοι τον περνούν τόσο υποδόρια ώστε δεν τον αντιλαμβάνονται και οι ίδιοι. Σε γενικές γραμμές, αν και το 80% κατά καιρούς εμφανίζονται ευερέθιστοι και απρόβλεπτοι, μόνο ο 1 στους 5 έφηβους παρουσιάζει σημαντική ψυχική ταλαιπωρία που γίνεται πηγή πόνου στον εαυτό του και στους γύρω του. Όμως, και τους απλώς ανήσυχους και τους «προβληματικούς», εμείς οι μεγαλύτεροι αδυνατούμε να καταλάβουμε γιατί υποφέρουν ή φέρονται περίεργα, ενώ μερικές φορές και οι ίδιοι οι έφηβοι κάνουν ό,τι περνά από το χέρι τους για να μην τους κατανοήσουμε με το κλείσιμό τους ή με την αυθάδη και προκλητική συμπεριφορά τους. «Ο σύγχρονος έφηβος είναι πάνω απ' όλα ένα ον με πολλές παραδοξότητες. Επιθυμεί να είναι εντελώς αυτόνομος, αλλά ταυτόχρονα ζητά από τους γονείς του διάφορα πράγματα της καθημερινής ζωής. Δηλώνει κάποιες απόλυτες και αιώνιες αλήθειες, αλλά συγχρόνως αμφιβάλλει βαθιά για τον εαυτό του, για το σώμα του και για τους άλλους. Συχνά είναι εξαιρετικά αλτρουιστής και ταυτόχρονα μπορεί να γίνει απίστευτα εγωιστής. Συνεχώς θεωρεί τον εαυτό του ατομιστή και ταυτόχρονα γίνεται μέλος μιας ομάδας ή μιας μόδας, οι οποίες τον κάνουν να μην ξεχωρίζει από τους ομοίους του....Μπορούμε να πούμε ότι η εφηβεία είναι εκείνη η περίοδος όπου το άτομο βιώνει τις αντιφάσεις, το παράλογο και τον πόνο που συνδέεται με αυτό».

Η αντιφατικότητα των εφήβων, λοιπόν, σε συνδυασμό με την άγνοια και με τις χαρακτηριστικές ιδιαιτερότητες των γονέων, έχει ως συνέπεια τη σύγχυση, με αποτέλεσμα να συναντά κάποιος και τα δύο άκρα: άλλοι γονείς γίνονται αυταρχικοί προς τους εφήβους «που είναι κακομαθημένοι και τα έχουν όλα σε αντίθεση με μας τότε», ενώ άλλοι λένε «ναι σε όλα» καταφεύγοντας στον λαϊκισμό εκείνο που θα τους κάνει αρεστούς και θα τους απαλλάξει από σκοτούρες. Δηλαδή άλλοι πιστεύουν ότι «τα σημερινά παλιόπαιδα» έχουν απλώς την πολυτέλεια να υποφέρουν, και άλλοι θυμούνται τη δική τους καταπίεση στην εφηβεία και γι' αυτό αρνούνται να πιέσουν τα παιδιά τους στο παραμικρό.

Προφανώς η αλήθεια δεν βρίσκεται σε κανένα από τα δύο άκρα. Γενικά η αλήθεια για τα ανθρώπινα είναι πιο πολύπλοκη από τις αποφθεγματικές φράσεις που διατυπώνουμε στα σαλόνια και στα καφενεία. Για να την προσεγγίσουμε χρειάζεται συστηματική σπουδή και γνώση, αξιοποίηση της εμπειρίας, πρόοδος στην αυτογνωσία. Συνήθως δεν μπορούμε να κατανοήσουμε τον άλλον περισσότερο από

όσο μπορέσαμε να κατανοήσουμε τον εαυτό μας.

Πέρα από όλα αυτά, εκείνο που χρειάζεται να έχει ο αναγνώστης κατά νουν διαρκώς είναι ότι κάθε έφηβος είναι μοναδικός, όπως και κάθε άνθρωπος, οπότε η αντιμετώπισή τους δεν είναι εφικτή με στερεότυπα και συνταγές. Όπως τονίζει και ο ψυχίατρος εφήβων Philip Graham «τυπικός έφηβος; ξεχάστε το!».

Μιλούμε συχνά, και θα την αναλύσουμε σε αυτό το βιβλίο, για κρίση της εφηβείας. «Στην κινεζική γλώσσα η λέξη κρίση αποτελείται από δύο ιδεογράμματα, αυτό που σημαίνει κίνδυνος και αυτό που σημαίνει ευκαιρία•». Το γεγονός αυτό είναι ιδιαίτερα αποκαλυπτικό. Μας υποδεικνύει ότι βοηθώντας έναν έφηβο δεν τον βοηθούμε απλά να ξεπεράσει μια κρίση της ζωής του, αλλά να εξελιχθεί σε κάτι ακόμη καλύτερο για το οποίο η κρίση γίνεται σκαλοπάτι. Η εφηβεία έτσι μετατρέπεται σε πολύτιμη ευκαιρία να αναδιοργανωθεί ολόκληρη η ζωή σε νέες βάσεις, υγιέστερες και δημιουργικότερες. Η κρίση της εφηβείας μπορεί να μετατραπεί σε δώρο, όσο παράξενο και αν ακούγεται αυτό. Πάλι ο άγιος Ιωάννης ο Χρυσόστομος μάς θυμίζει: «Όπως ακριβώς αν κάποιος που δεν είναι τεχνίτης βρει πολύτιμη ύλη (μαργαριτάρι ή κοχύλι ή άλλο σχετικό) και την περιφρονήσει (επειδή δεν γνωρίζει) θα ζημιωθεί πολύ, έτσι κι εμείς, αν αγνοήσουμε τη φύση μας, θα την περιφρονήσουμε· ενώ αν τη γνωρίσουμε, θα της δείξουμε φροντίδα και θα αποκομίσουμε μεγάλη ωφέλεια».

Η δυνατότητά μας ως γονέων να συνεργήσουμε σε αυτή την αξιοποίηση της κρίσης είναι καθοριστική. Η οικογενειακή ψυχοθεραπεύτρια Virginia Satir γράφει: «Οι ενήλικοι χρειάζεται να δημιουργήσουν το κατάλληλο περιβάλλον γι' αυτή την ανάπτυξη, με την ίδια προσοχή που φτιάχνουμε το σπίτι μας για να προσφέρει ασφάλεια στο μικρό παιδί. Είναι ανάγκη αυτό να γίνει με τρόπο που να προφυλάσσει την αξιοπρέπεια του εφήβου, να του αναπτύσσει την αίσθηση της αξίας του και να του προσφέρει χρήσιμες οδηγίες.

Έχω ακούσει γονείς που παραπονιούνται για τους εφήβους τους: «Δεν κάθονται ποτέ ήσυχοι. Πρέπει ν' ασχολούνται συνέχεια με κάτι». Αυτό σημαίνει δύναμη για την πορεία. Οι μυαλωμένοι γονείς αποδέχονται αυτή την αδιάκοπη αναταραχή και καταφέρνουν να ξεπερνούν με καλοσύνη τα πρόσκαιρα ξεσπάσματα της καταιγίδας. Με πολλή προσοχή δημιουργούν τις κατάλληλες συνθήκες μέσα στις οποίες θ' αναπτυχθούν τα μπουμπούκια και θ' ανθίσουν. Έτσι βγαίνουν οι καλοί καρποί. Σ' αυτή την περίοδο της τρομακτικής αλλαγής, ο καθένας παρουσιάζεται αλλιώτικος και θα πρέπει ν' αρχίσουν τη γνωριμία τους απ' την αρχή. Η αντιμετώπιση αυτής της κατάστασης περισσότερο με αγάπη παρά με φόβο συχνά εξασφαλίζει την επιτυχία».

Έτσι λοιπόν ο πόνος της εφηβείας ουσιαστικά αποτελεί πόνο τοκετού. Και ο πόνος τοκετού δεν αποτελεί αρρώστια, αλλά είναι δημιουργικός. Συμβάλλει στο να έλθει ένας καινούργιος άνθρωπος στον κόσμο. Η εφηβική οδύνη συντελεί στο να βρει ένας άνθρωπος το καινούργιο του πρόσωπο. Μόνο που γίνεται εντονότερος ο πόνος αυτός στο σημερινό κόσμο.

(π. Βασιλείου Θερού, «Ταραγμένη Άνοιξη»-Για μια κατανόηση της εφηβείας. Εκδ. Δομή, σ. 18-29)

**<http://bit.ly/1cjpn32>**