

Εφηβεία και Οικογενειακή (Συστημική) Ψυχοθεραπεία

«Εφηβεία είναι η περίοδος ανακάλυψης του εαυτού. Το πρόβλημα είναι πως να είσαι έφηβος στην περίοδο της εφηβείας»

Donald W. Winnicott

Η εφηβεία είναι μια σημαντική περίοδος στην φυσιολογική ανάπτυξη του ατόμου που συμπίπτει με την ήβη, σηματοδεύει το τέλος της παιδικής ηλικίας και αποτελεί την περίοδο της προετοιμασίας για την είσοδο στην ενήλικη ζωή.

Στην περίοδο της εφηβείας πραγματοποιούνται μια σειρά από μεταβολές. Αυτές είναι : οι μεγάλες αλλαγές στην σωματική ανάπτυξη, οι ενδοκρινολογικές μεταβολές που συμπίπτουν με την έναρξη της ήβης και οι συνυπάρχουσες ψυχολογικές μεταβολές.

Οι ψυχολογικές μεταβολές οφείλονται στα αναπτυξιακά επιτεύγματα που καλείται ο έφηβος να κατακτήσει κατά την διάρκεια αυτής της περιόδου. Αναλυτικότερα :

- 1) Ο έφηβος κινείται μεταξύ εξάρτησης και ανεξαρτησίας. Η σχέση με τον γονιό χρειάζεται να ξαναδοιευθετεί μέσα από τις διεργασίες της μετάβασης από την παιδική ηλικία στην ενήλικη ζωή. Ο στόχος είναι να πετύχει ο έφηβος την αυτονομία του και την ανεξαρτητοποίηση του. Δύο βασικές διεργασίες απαιτούνται από τον έφηβο, αυτή του «πένθους» της απώλειας της παιδικής ηλικίας και η από-ιδανικοποίηση των γονέων.
- 2) Ο έφηβος καλείται να εξοικειωθεί με τις συμβαίνουσες σωματικές μεταβολές. Οι ορμονικές μεταβολές επηρεάζουν την σεξουαλική ανάπτυξη.
- 3) Στενά συνδεδεμένο με το παραπάνω είναι το γεγονός πως στην εφηβεία τίθενται οι βάσεις για την αναζήτηση της σεξουαλικής ταυτότητας.
- 4) Η αίσθηση του εαυτού αρχίζει να δημιουργείται. Αρχίζει να αισθάνεται ότι τα συναισθήματα του και οι σκέψεις του είναι δικές του και δεν εξαρτώνται από τον τρόπο που αντιδρούν οι γονείς του, καθώς επίσης να σχηματίζει το σύστημα των δικών του αξιών, ιδεών και στάσεων προς την ζωή.
- 5) Η σχέση με τους συνομήλικους του μεταβάλλεται, τροποποιείται, αναθεωρείται όσον αφορά στα πρότυπα συμπεριφοράς και το σύστημα αξιών. Επιπλέον ο έφηβος αναπτύσσει την ικανότητα να διαλέγει τους φίλους του και την παρέα του, των οποίων οι προσδοκίες και οι απαιτήσεις από τον εαυτό τους είναι τέτοιες , που ενισχύουν την επιθυμία του να γίνει ενήλικας.
- 6) Η μελλοντική του επαγγελματική απασχόληση και οι στόχοι για την εκπαίδευση και τον τρόπο ζωής του αναθεωρούνται.
- 7) Τα συστήματα αξιών της κοινωνίας, οι τρέχουσες ηθικές και φιλοσοφικές αξίες επανεξετάζονται από τον έφηβο. Ο έφηβος απορρίπτει μερικές από αυτές ενώ παράλληλα προσπαθεί να υιοθετήσει κάποιες καινούργιες.

Ας δούμε όμως τι συμβαίνει στις σχέσεις εφήβου-γονιού. Η προσπάθεια του εφήβου για ανεξαρτησία συνεπάγεται απειλή στην ισορροπία που έχει η οικογένεια μέχρι την περίοδο

αυτή που αρχίζουν οι διαδικασίες της ατομικοποίησης του εφήβου. Η ισορροπία αυτή εξαρτάται από τον βαθμό της εξάρτησης των παιδιών από τους γονείς και αντίστροφα. Η απειλή της ισορροπίας στην οικογένεια προκαλεί μια κρίση και οι γονείς μπορεί να αντιδράσουν σε αυτή ασκώντας μεγαλύτερο έλεγχο στον έφηβο για να ενισχύσουν την εγκαθίδρυση μιας μεγαλύτερης εξάρτησης. Η εξάρτηση μπορεί να ενισχύεται και από τον ίδιο τον έφηβο, ο οποίος ασυνείδητα μπορεί να το επιθυμεί, ενώ παράλληλα διαμαρτύρεται έντονα για να αποκτήσει την ανεξαρτησία του. Η αντίδραση των γονέων, μέσα από την οποία εφαρμόζονται κατασταλτικά μέτρα και ασκείται έλεγχος, μπορεί να αναγκάσει τον έφηβο να αντιδράσει με διάφορους τρόπους. Π.χ. με απομάκρυνση και αποξένωση από την οικογένεια, με την αναζήτηση πλασματικών λύσεων και πρόσκαιρων διεγέρσεων με το σεξ, με τα ναρκωτικά, με αντικοινωνική συμπεριφορά. Στον αντίποδα μπορεί ο έφηβος να τρομάξει και να μείνει προσκολλημένος στους γονείς του. Υπάρχει και μια άλλη γονεϊκή αντίδραση, αυτή του τύπου «δεν μας χρειάζεσαι πλέον, μπορείς να τα καταφέρεις μόνος σου». Αυτή η αντίδραση μπορεί να δημιουργήσει στον έφηβο μια ψευδή ωριμότητα, ταυτιζόμενος με τον ώριμο γονέα, που τον απομακρύνει από τις διαδικασίες της σταδιακής ωρίμανσης μέσα από τις οποίες ανακαλύπτει τι ο ίδιος αναζητά. Σε άλλες περιπτώσεις αυτή η πρόωρη απομάκρυνση από το γονιό μπορεί να δημιουργήσει στον έφηβο την αίσθηση πως είναι μόνος, πολύ μικρός και απελπισμένος, ώστε να μπορέσει να ανταποκριθεί στις απαιτήσεις του κόσμου των μεγάλων. Έτσι παραμένει άβουλος και αναποφάσιτος, ενώ παράλληλα διαρκώς αναζητά στηρίγματα. Αυτονόητο είναι πως οι γονείς θα πρέπει να συνεχίσουν να έχουν την ευθύνη του παιδιού τους και να το «κρατήσουν». Μπορεί να χρειαστεί να αντιδράσουν ενεργητικά και να θέσουν τον έφηβο αντιμέτωπο με τον εαυτό του και τις ευθύνες του χωρίς όμως να τον τιμωρήσουν ή να τον εκδικηθούν.

Κεντρικός είναι επίσης ο ρόλος της «απώλειας» κατά την διάρκεια της εφηβείας τόσο του εφήβου όσο και των γονέων. Ο έφηβος θρηνεί την απώλεια της παιδικής ηλικίας και οι γονείς την απώλεια του γονεϊκού τους ρόλου, που χαρακτηριζόταν από την ικανοποίηση που αντλούσαν λόγω του ότι τα παιδιά τους τους χρειάζοντουσαν και ήταν εξαρτημένα από εκείνους. Οι γονείς καλούνται να επαναπροσδιορίσουν τον ρόλο τους και να αντλήσουν ικανοποίηση από άλλες σχέσεις ή/και ενδιαφέροντα. Φυσιολογικά θα στραφούν στον άλλο γονέα για μια πιο άμεση ικανοποίηση των αναγκών ή να συμβιβαστούν με μειωμένη ικανοποίηση που τους προσφέρει η σχέση με νέους ενήλικες. Αυτό όμως συχνά δεν είναι δυνατό. Οι γονείς μπορεί να μην έχουν την δυνατότητα να καλύψουν ο ένας την ανάγκη του άλλου και τότε μπορεί να προκύψουν σοβαρές κρίσεις στην οικογένεια και ο έφηβος να αισθάνεται ανυποστήρικτος, ενώ ενδέχεται να βγουν στην επιφάνεια κρυμμένες συγκρούσεις του γονεϊκού ζευγαριού ή ακόμα οι γονείς να βιώσουν κατάθλιψη ή να στραφούν σε σχέσεις εκτός γάμου. Αν υπάρχουν περισσότερα από ένα παιδιά, τότε μια νέα ισορροπία μπορεί να επιτευχθεί γιατί οι ανάγκες των γονιών θα μετατεθούν στο επόμενο παιδί. Θα αναδυθούν στην επιφάνεια όμως όταν το τελευταίο παιδί αφήσει την οικογένεια.

Η διαταραχή στην ισορροπία των σχέσεων της οικογένειας μπορεί να προκύψει από το γεγονός πως η κρίση της εφηβείας συμπίπτει με την κρίση της μέσης ηλικίας των γονέων, η οποία χαρακτηρίζεται από την αίσθηση πως ο χρόνος που μας απομένει είναι λίγος. Ο μεσήλικας γονέας κάνει τον δικό του απολογισμό για την δική του ζωή, μπορεί να βλέπει με πόνο πράγματα που ο ίδιος /α δεν είχε, ενώ θα τα έχουν τα παιδιά του, αναγνωρίζοντας παράλληλα ότι ποτέ δεν θα τα έχει. Αντιφατικά συναισθήματα διακινούνται στον γονέα (χαρά, ζήλια) απέναντι στον έφηβο γιο ή κόρη με αποτέλεσμα συχνά να συμπεριφέρεται αλλοπρόσαλλα απέναντι του, γεγονός που επιτείνει την σύγχυση του εφήβου.

Μια ακόμη επίδραση του εφήβου στους γονείς και την οικογένεια του είναι πως ο έφηβος χαρακτηρίζεται από την μεγάλη του ανάγκη να ζήσει καινούργιες εμπειρίες, να ανακαλύψει καινούργιες ιδέες και ευκαιρίες, να κάνει ανοίγματα στην ζωή. Ωστόσο τα παραπάνω μπορεί να εγείρουν παρόμοιες καταστάσεις στον ενήλικα γονέα, ο οποίος έχει κάνει τις μεγάλες επιλογές στην ζωή του με αποτέλεσμα να συντελούνται επώδυνες διαδικασίες μέσα του. Από την άλλη πλευρά όμως όλη η ζωντάνια, η δημιουργικότητα και η εφευρετικότητα του εφήβου μπορεί να δώσει νόημα και ζωή στους μεσήλικες ή τους πρόωρα γερασμένους γονείς που τους δίνει την δυνατότητα και την ευκαιρία να έλθουν σε επαφή με τη τρέχουσα ζωντανή πραγματικότητα. Είναι δηλαδή δυνατό η ζωή της οικογένειας να κάνει ένα βήμα προς τα εμπρός. Υπάρχει όμως και το ενδεχόμενο να διακινδυνεύσουν και η προσπάθεια να είναι τελικά καταστροφική, αν οι γονείς επιχειρήσουν να κάνουν δραματικές αλλαγές στην ζωή τους, στην οικογένεια τους ή στην δουλειά τους.

Από όσα αναφέρθηκαν μέχρι τώρα φαίνεται η δυναμική αλληλεπίδραση της σχέσης εφήβου -γονιού και οι διεργασίες που κινητοποιούνται στην εφηβεία και πυροδοτούν μια σειρά από αντιδράσεις στους γονείς, οι οποίες επανατροφοδοτούν την σχέση με τον έφηβο ή διαταράσσουν την δυναμική και την ισορροπία της οικογένειας. Συνήθως στην περίοδο αυτή μιλάμε για την κρίση της εφηβείας, που είναι μια από τις φυσιολογικές εξελικτικές κρίσεις και η οποία βέβαια συνοδεύεται από μια μεγάλη ποικιλία στην συμπεριφορά. Είναι βέβαια απαραίτητο να είμαστε σε θέση να ξεχωρίσουμε τι είναι φυσιολογικό και τι δεν είναι, και ιδίως ποια εκτροπή της συμπεριφοράς οφείλεται στο στρες αυτής της περιόδου και επομένως είναι φυσιολογική και ποια είναι ενδεικτική μιας παθολογίας.

Κάθε αλλαγή στην διάθεση δεν αποτελεί ψυχιατρική διαταραχή. Η αίσθηση μιζέριας, το ευμετάβλητο συναίσθημα και η αυτό- υποτίμηση συχνά παρατηρούνται στους εφήβους. Η διάρκεια και η ένταση των εμφανιζόμενων συμπτωμάτων και η απότομη πτώση στην σχολική επίδοση και στην γενικότερη λειτουργικότητα θα μας οδηγήσουν στην σκέψη πως χρειάζεται εκτίμηση από ειδικό της ψυχικής υγείας. Το 10-30% των εφήβων θα αναπτύξει διακριτό πρόβλημα ψυχικής υγείας (κυρίως αγχώδη ή καταθλιπτική διαταραχή).

Η συστημική προσέγγιση /οικογενειακή ψυχοθεραπεία είναι ένα θεραπευτικό εργαλείο που μπορεί να μας διαφωτίσει για την λειτουργικότητα του εμφανιζόμενου συμπτώματος (ψυχιατρικό σύμπτωμα ή συμπεριφορικό), την περιπλοκότητα των αιτιολογικών παραγόντων καθώς και για τις σχέσεις που αναδύονται μεταξύ του ατόμου, του εστιακού συστήματος και του περιβάλλοντος.

Στην «συμπτωματική οικογένεια» ένα μέλος της οικογένειας αναλαμβάνει τον ρόλο του αρρώστου (π.χ. χρήση ουσιών, εθισμός στο διαδίκτυο, κατάθλιψη, διαταραχή πρόσληψης τροφής) εκφράζοντας με αυτό τον τρόπο την δυσλειτουργία της οικογενειακού συστήματος. Μέσω του συμπτώματος μπορεί να εκφράζεται η αντίδραση απέναντι στην ακατάλληλη οικογενειακή πίεση και οργάνωση (Minuchin, Fishman), η επαναλαμβανόμενη χρήση των ίδιων ανεπαρκών λύσεων (Watzlawick, Fish, Weakland), τις περιορισμένες επιλογές που δίνονται στα μέλη της και είναι σχεδόν καταδικασμένες σε αποτυχία. Οι οικογένειες κυρίως καταπιέζονται παρά προστατεύονται από την συμπτωματική συμπεριφορά. Στην πλειοψηφία τους οι οικογένειες μοιάζουν σαν ένα «κλειδωμένο μπαούλο» και ο έφηβος με την συμπεριφορά του είναι το «κλειδί» που ξεκλειδώνει τις κρυμμένες απογοητεύσεις, τα ματαιωμένα όνειρα των γονιών, τα ανέκφραστα συναισθήματα και τις ξεχασμένες ατομικές ανάγκες των μελών τους. Συχνά ο έφηβος οικειοποιείται τον ρόλο του «αρρώστου» και η οικογένεια με το να τον δεχτεί ως τέτοιο τον μετατρέπει σε εξιλαστήριο θύμα καθώς και σε

αποδιοπομπαίο τράγο. Με αυτό τον τρόπο το σύστημα της οικογένειας συσπειρώνεται και γίνεται ακόμη περισσότερο κλειστό και άκαμπτο ενισχύοντας τους κυρίαρχους οικογενειακούς μύθους (Stanton 1978, Φερίρα 1963). Η οικογένεια αποτελεί όμως παρόλα αυτά ένα αυτοποιητικό σύστημα και έχει την ικανότητα της αυτοοργάνωσης (Maturana, Varela 1984) και η βοήθεια που μπορεί να τους δοθεί είναι να αξιοποιήσει την εσωτερική δυναμική της. Ο στόχος του θεραπευτή είναι να συνεργαστεί με την οικογένεια, ώστε αυτή να επιλέξει ποια νέα μορφή οργάνωσης πρέπει να αναπτύξει ή προς ποια κατεύθυνση χρειάζεται να βελτιώσει την παρούσα οργάνωση της ώστε να επιλέξει ποιες από τις ενδεχόμενες δράσεις είναι αποτελεσματικές. Οι οικογένειες έχουν το δικό τους και διαφορετικό από αυτό του θεραπευτή σύστημα αξιών, νοηματοδότησης, επεξεργασίας και ερμηνείας των γεγονότων. Ο θεραπευτής είναι σε διαρκή προσπάθεια κατανόησης αυτού του συστήματος αξιών και δίνει νόημα στα μηνύματα που οι οικογένειες εκπέμπουν. Σε αντίστοιχη προσπάθεια είναι και η οικογένεια που επιπρόσθετα καλείται να τροποποιήσει το γνωστικό της σύστημα αυτοαναφοράς καθώς ο θεραπευτής καλεί την οικογένεια σε σημαντικές αλλαγές (Κατάκη 1994). Προκειμένου να είναι αποτελεσματική αυτή η πρόσκληση και να υπάρχει «συνεννόηση» είναι προϋπόθεση να επιτευχθεί μια κοινή σημασιοδότηση των μηνυμάτων που εκπέμπει ο ένας στον άλλο, καθώς πιθανά τόσο ο θεραπευτής όσο και η οικογένεια υιοθετούν διαφορετικά αξιακά και πολιτιστικά συστήματα και σημασιοδοτούν με διαφορετικό τρόπο τις έννοιες και τα μηνύματα που εκπέμπονται στη θεραπευτική σχέση. Μέσω της θεραπευτικής σχέσης που αναπτύσσεται μεταξύ του θεραπευτή και της οικογένειας, υπάρχει μια «παράλληλη» κατάκτηση των διαφορετικών τους κόσμων. Συμμετέχοντας ο ένας στον κόσμο του άλλου δημιουργούν έναν νέο κόσμο στον οποίο εισάγονται νέες αξίες. Υπό αυτή την έννοια ο θεραπευτής είναι λιγότερο ένας ειδικός και περισσότερο ένας συνοδοιπόρος που προσκαλεί την οικογένεια σε ένα καινούργιο μονοπάτι και σε μια νέα κατασκευή της πραγματικότητας όπου το σύμπτωμα διευρύνεται και μετατοπίζεται. Η μη αποδοχή της διεύρυνσης του συμπτώματος από την οικογένεια ερμηνεύεται από την έννοια της ομοιόστασης (Jackson) («Θέλω το παιδί μου να αλλάξει χωρίς όμως να αλλάξω τίποτα εγώ ή τίποτα στην οικογένεια μου»). Με βάση τα παραπάνω γίνεται φανερό ότι στην οικογενειακή θεραπεία οι θεραπευτικοί στόχοι επικεντρώνονται όχι μόνο στην προσπάθεια της αυτονόμησης και της διαφοροποίησης του εφήβου αλλά και στην αποδοχή εκ μέρους των οικογενειών να μετεξελιχθούν σε «ανοικτά συστήματα» τα οποία επιτρέπουν αυτή την προσπάθεια και ενσωματώνουν τις πληροφορίες από το περιβάλλον με τον δικό τους δημιουργικό τρόπο.

Στην «υγιή οικογένεια» υπάρχει ισχυρός γονεϊκός συνασπισμός, υπάρχει ευελιξία ταυτόχρονα με σαφή όρια και ιεραρχία, οι αποφάσεις λαμβάνονται από κοινού μετά από διαπραγμάτευση. Η επικοινωνία είναι άμεση, ανοικτή, σαφής, ειλικρινής και δεκτή σε νέες ιδέες. Προάγει την διαφοροποίηση με το να δίνει την δυνατότητα στον έφηβο να στηριχθεί στον γονέα και να ανακαλύψει τον εαυτό του με την αμφισβήτηση, την κριτική, την μεγάλη του ανάγκη να ζήσει νέες εμπειρίες, να δημιουργήσει καθώς και με την επαναστατική του διάθεση. Ο γονιός ικανοποιείται βλέποντας ότι το παιδί του προσδοκά από αυτόν ένα βαθμό σταθερότητας και αξιοπιστίας και απαντά σε αυτό με το να είναι παρών, σταθερός και αξιόπιστος. Αυτό είναι δυνατό να γίνει όταν μπορεί να αντιλαμβάνεται τις ανάγκες του εφήβου και να ταυτίζεται μαζί του. Γνωρίζουμε ότι εάν ο γονιός είναι σε θέση να έχει αυτή την ενσυναίσθησια ικανότητα για τις ανάγκες του εφήβου και δεν εμπλακεί σε αντιζηλίες και συγκρούσεις με τον έφηβο, τότε μπορεί πραγματικά να δημιουργήσει την κατάλληλη ατμόσφαιρα μέσα στην οποία ο έφηβος να νοιώθει ασφαλής για να μπορεί να πολεμήσει και να βρει απαντήσεις αναφορικά με τα άγχη που απορρέουν από τις διαδικασίες της

ενηλικίωσης. Τότε οι διαδικασίες της ενηλικίωσης είναι μια πορεία δημιουργική, γεμάτη προκλήσεις και εμπειρίες τόσο για τον έφηβο όσο και για τους γονείς του. Οι γονείς δέχονται και διευκολύνουν την βαθμιαία απομάκρυνση του παιδιού τους από την οικογένεια, ενισχύοντας τις διαδικασίες της φυσιολογικής ανάπτυξης, ενώ οι ίδιοι προσαρμόζονται στην νέα πραγματικότητα. Στρέφονται ο ένας στον άλλο για την κάλυψη των αναγκών τους, ανακαλύπτουν νέες πλευρές στην σχέση τους, ενώ παράλληλα νέες ισορροπίες στην οικογένεια δημιουργούνται.

Η προσαρμοστικότητα, στην αντιμετώπιση νέων καταστάσεων και κρίσεων, η συντροφικότητα και η ψυχολογική οικειότητα, το μοίρασμα των συναισθημάτων και η ετοιμότητα ανταπόκρισης στις ανάγκες μεταξύ των μελών της οικογένειας είναι ορισμένοι από τους βασικούς παράγοντες που υποβοηθούν στην μετάβαση των παιδιών από την εφηβεία στην ενήλικη ζωή.

«Η εφηβεία είναι μια περίοδος θυελλώδους συναισθηματικής αναταραχής και διαταραγμένων οικογενειακών σχέσεων. Οι αναταραχές όμως αυτές θεωρούνται αναγκαίες για την εξέλιξη του εφήβου.»

Stanley Hall

Ευδοκία Δαβίλλα

Ψυχίατρος Παιδιού και Εφήβου

Συστημική Ψυχοθεραπεύτρια

Βιβλιογραφία:

- 1)Οικογενειακή ψυχοθεραπεία σε προβλήματα εφηβείας J.B.Τομαράς,Β.Πομίνι. Τιμητικός Τόμος για τον Ι.Τσιάντη.
- 2)The Adolescent in Family Therapy.Harnessing the Power of Relationships .J.A.Micucci.
- 3)Family Therapy. Nelki J.,Gopfert M., in Adolescent Psychiatry in Clinical Practice, Simon Gowers 2001.
- 4)Engaging reluctant adolescents in family therapy:an exploratory study of in - session processes of change. Jane E. Higham,Myrna L.Friedlander, Valentin Escudero and Gary Diamond .Journal of Family Therapy(2012) .
- 5) Βασική Παιδοψυχιατρική, ΕΦΗΒΕΙΑ, τόμος δεύτερος, τεύχος πρώτο, Επιμέλεια Ι. Τσιάντης, Εκδόσεις Καστανιώτη, Αθήνα 1998.
- 6)Μια συστημική πρόταση στην θεραπεία εξαρτήσεων, περιοδικό Μετάλογος 2004, Ηλίας, Γκότσης, Κοινωνιολόγος, Συστημικός Θεραπευτής.

