

AUTOR: VESNA
DUKANAC
ADOLESCENCIJA
METAMORFOZA
TELA I PSIHE

Tatjana Milivojević

Citati iz knjige

„Ja nisam ni tužan, ni nesrećan. Ja sam bolan...” (19-godišnji adolescent)

„Adolescencija je pozornica na kojoj se dešava ono što je pripremljeno u detinjstvu“ (Evelin Kestenberg)

„Mladi su opijeni svojom prirodom, kao što je pijan čovek opijen vinom“ (Aristotel)

„Mladi ljudi imaju uvek isti problem: kako se moći pobuniti i prilagoditi se istovremeno. Sada su to rešili pobunom protiv roditelja i kopiranjem jedni drugih“. (Kventin Krisp)

Sadržaj knjige

Predgovor;

1. Adolescencija;
2. Porodično okruženje adolescenata;
3. Epigenetski aspekti ličnosti, porodice, ranog razvoja i psihopatologije;
4. Stvaranje simptoma u ranom razvoju i adolescenciji;
5. Problemi zavisnosti;
6. Poremećaji ponašanja u adolescenciji;
7. Primeri dobre prakse: dnevna bolnica za adolescente;
8. Spisak literature.

.

Ko, zašto i kada?

Dr Vesna Dukanac; član *dream team-a* koji je pokrenuo i organizovao rad Dnevne bolnice za adolescente u Institutu za mentalno zdravlje.

Potreba za objedinjavanjem i sistematizovanjem više od 20 godina profesionalnog, kliničkog iskustva rada sa adolescentima i paralelno naučno-istraživačkog rada;

Vreme sazrelo za osvrt na pređeni put

Potreba za odavanjem priznanja „istinskim učiteljima adolescentne psihoterapije“ Vesni Brzev Ćurčić, specijalisti medicinske psihologije, subspecijalisti psihoterapije odraslih i trening analitičaru i primarijusu dr sci med. Vojislavu Ćurčiću, neuropsihijatru i trening analitičaru koji su bili glavni pokretači i organizatori seminara i edukacija o adolescentnoj problematici.

Ko, zašto, kada i kome?

Otvaranje puta daljim istraživanjima sa sličnim opservacijama i metodologijom.

Potreba da se podsete čitaoci koliko su ličnosti roditelja i porodično funkcionisanje najvažnije okruženje koje ostavlja najznačajniji uticaj na razvoj deteta, kasnije adolescenta.

Knjiga je pisana i za stručnjake i za zainteresovane (profesori, pedagozi, roditelji, psihoterapeuti...)– starije/ ili „večite“ adolescente.

Sažetost, temeljitost i obuhvatnost – teorijski deo

160-ak strana (bez literature) obuhvata sve što je važno znati o adolescenciji. Čitalac dobija zaokruženu predstavu i znanje o toj razvojnoj fazi života, iz kojeg može da crpi dragocene smernice.

Prvi, teorijski, deo knjige ima literarni kvalitet, sa pravom merom dobro izabranih i uklopljenih citata „lako prohodan“, prošaran poetskim izrazima,, prožet empatijom, razumevanjem i toplinom prema izazovima i tegobama „magarećih godina“.

.

Sažetost, temeljitost i obuhvatnost — istraživanje

U drugom delu ove knjige (od 5-og poglavlja) autorka iznosi rezultate i zaključke svog istraživanja (2010-2013) o karakteristikama ličnosti adolescenata, roditelja i porodičnog funkcionisanja adolescenata koji su ispoljavali probleme hemijske i/ili nehemijske zavisničke patologije i poremećaje ponašanja (tad su počele da se ispoljavaju posledice prekomerne upotrebe interneta).

Zašto o psihopatologiji?

Naučno-istraživačko interesovanje za psihopatologiju adolescencije odgovara na strepnje roditelja, ali i pedagoga, profesora, psihologa, sociologa, lekara itd. zbog ranjivosti, previranja i rizika immanentnih tom kritičnom razvojnom periodu.

Razvoj samosvesti: detinjstvo

U knjizi Svet koji čeka da se rodi (1994) Skot Pek sažima individuacioni ili razvojni proces samosvesti:

„[...] velika prednost samosvesti postaje očigledna kad izučavamo psihologiju ega. Ego je deo naše ličnosti koji vlada. Jednostavan način da se napravi uvod u razvoj ega – razvoj ovog vladara – je kroz tri faze.

Prva faza koja obuhvata rano detinjstvo je faza potpunog ili gotovo potpunog nedostatka samosvesti. Ovde je ego potpuno na nivou emocija i pomešan je sa njima. Nedostatak samosvesti na ovom nivou često čini decu šarmantnom. Kada su vesela ona su stoprocentno vesela. Čudesno su spontana. Ali baš ta spontanost ih često čini teškim. Jer, kad su tužna ona su takođe stoprocentno tužna ponekad do granice neutešnosti. A kada su ljuta, ljuta su stoprocentno i ponekad divlja i zla. [...] znaci samosvesti postoje već u starosti od devet meseci→

Razvoj samosvesti: adolescencija

Kroz detinjstvo kapacitet samosvesti se postepeno povećava. Ipak, u vreme adolescencije ona doživljava dramatičan porast.

Prvi put mladi ljudi imaju sasvim očigledan „posmatrački ego“.

Sada mogu da posmatraju sebe kad su veseli ili kad su tužni DOK se tako osećaju. To znači da ego više nije ograničen na nivo emocija. Sada je jedan njegov deo – posmatrački ego – odvojen od emocija, iznad njih je i posmatra. Rezultat toga je izvestan gubitak spontanosti.→

Razvoj samosvesti: adolescencija

Posmatrački ego u doba adolescencije još uvek nije potpuno razvijen. Adolescenti su zbog toga često spontani, što je ponekad i opasno.

U drugim prilikama izgledaju kao čista afektacija, dok samosvesno isprobavaju, jedan za drugim nove identitete kroz upadljive frizure, odeću i načine ponašanja.

Konstantno se poredeći sa sebi ravnima, i sa svojim roditeljima **ova naizgled vatrena stvorenja često su bolno stidljiva i pate od bezbrojnih grčeva zbunjenosti.**“ (Pek, 1994:28-29)

Definisanje adolescencije: „klackalica“ između detinjstva i odraslog doba

Životni period koji počinje sa biološkim, hormonalnim, fizičkim promenama u pubertetu i završava se u dobu u kojem pojedinac zauzima stabilnu, nezavisnu ulogu u društvu.

Period velikih mogućnosti, intenzivnog razvoja, velikih ekstrema u raspoloženju, pun konflikata, bura i oluja. Velike promene u svakom aspektu: telu, umu, kogniciji, socijalnim zahtevima. Razvoj apstraktnog mišljenja; pojačana potreba za traganjem, eksperimentisanjem i agresija.

3 perioda:

- 12-15 godina: rana adolescencija,
- 15-17 godina: srednja adolescencija i
- 17-nadalje: pozna adolescencija

Velika ukupna transformacija

Pema Eriku Eriksonu najvažnija prekretnica u psihosocijalnom razvoju, sa visokim potencijalom rasta, ali i nestalnih snaga Ega, koje pojačavaju nestabilnost ličnosti i sklonost ka psihopatološkim stanjima.

Generator promena su fiziološke promene. Odnos prema telu; narcističko investiranje ili suprotno, aksetizam i intelektualizacija.

Velike transformacije mogu imati kvalitet reorganizujućeg, ali takođe i dezorganizujućeg faktora.

Za odraslu ličnost je od najvećeg značaja šta se dešava tokom ovog perioda, jer se u njemu prelamaju svi problemi i sva dobra i loša rešenja iz ranijih životnih faza i razvojnih kriza.

Osnovni razvojni zadatak adolescencije

Osnovni zadatak svake razvojne krize je restrukturacija postojeće i uspostavljanje nove ravnoteže. Ne ostvaruje se bezbolno, već kroz neravnotežu, nesklad a često i kroz psihopatologiju.

Jedan od osnovnih razvojnih zadataka adolescencije je sticanje jedinstvenosti vlastite osobe, odnosno konsolidacija ličnog identiteta.

Osnovno pitanje je: Ko sam ja? Čemu težim? Šta želim da radim? Kako me drugi vide?

Usled velikih bioloških promena, složenijeg načina razmišljanja, redefinisanja sebe u okviru porodice, razvoja novih oblika odnosa s vršnjacima i prilagođavanja na sve veće zahteve obrazovnog sistema, adolescenti u ovoj fazi preispituju sebe i svoju okolinu.

Dok prolaze kroz tu krizu, pokušavaju da izgrade vlastiti identitet pri čemu razvijaju bliske odnose s vršnjacima koji im ujedno pružaju i priliku da u njima posmatraju vlastiti odraz **(kako me vide?)**

Ishod krize: pozitivni ili negativni razvoj (odnosno zastoja)

Ako Ego uspe da sa svim svesnim i nesvesnim delovima, kao aktivirajući činilac pri oblikovanju identiteta, odabere i integriše talente, sposobnosti i veštine, osnovna poruka koja se ponese za budućnost je:

„Ja sam ono što sam!“.

Ali ukoliko dođe do zastoja u nekoj od ranijih životnih kriza, adolescentni problemi prelomiće se kroz prizmu tog zastoja, prevladaće nerealne želje, i tako negativni razvoj vodi ka poruci:

„Ja sam ono što priželjkujem da sam!“

Porodica

Porodica je početna tačka iz koje sve počinje da se razvija. Ona predstavlja sistem u kome nastaju individualni karakteri ličnosti, usvajaju se određeni obrasci ponašanja, suočavanja sa problemima u odnosima itd.

Najizazovnija faza i u individualnom i u porodičnom razvoju predstavlja period kada deca ulaze u adolescenciju i prolaze kroz nju.

Neka istraživanja govore da je adolescentni period dece mnogo problematičniji za roditelje, nego za decu tog uzrasta.

Adolescencija je za roditelje „putovanje nalik orkanu“ i uzima veći danak kad je u pitanju mentalno zdravlje roditelja, nego adolescenata.

Zreli i „dovoljno dobri“ roditelji

Optimalni uslovi za pravilan rani psihološki razvoj stvoreni su onda kada je individualni razvoj roditelja „odrađen“ na dobar način, što u većini slučajeva dovodi do kvalitetnog roditeljskog zajedništva.

Ispoljeni dečji i adolescentni problemi i simptomi su plod dugog razvojnog toka.

Oni predstavljaju vidljive manifestacije unutrašnjih problema i definišu se kao **eksternalizacija roditeljskih individualno nerešenih problema ili problema u roditeljskoj dijadi.**

6 tipova porodica: 1 zdrav

Olsonov kružni model porodičnih odnosa zasnovan na tri koncepta koji su neophodna za razumevanje funkcionisanja porodice: **kohezivnost, fleksibilnost i komunikacija.**

Uravnoteženi nivoi kohezije i fleksibilnosti su najpogodniji za zdravo funkcionisanje porodice, dok su neuravnoteženi nivoi kohezije i fleksibilnosti (veoma visoki i veoma niski) povezani sa problematičnim funkcionisanjem porodice.

Nebalansirani vid kohezivnosti (povezanosti): neuključenost i isprepletenost.

Nebalansirani vid fleksibilnosti: rigidnost i haotičnost.

Uravnotežene porodice imaju adekvatniju komunikaciju u odnosu na neuravnotežene, a zadovoljstvo porodičnim funkcionisanjem im je znatno izraženije.

5 vaspitnih stilova: jedan zdrav

„Mnogi terapeuti različitih psihoterapijskih usmerenja savetuju roditelje da budu jasni i čvrsti u svojim porukama i odlukama, da ne budu rigidni (jer se rigidno ne savija, već puca pod pritiskom), da budu nežni i nepoderivi kao svila...”

Demokratski stil: **nivo kohezivnosti i fleksibilnosti (podrške i kontrole) je izbalansiran.**

Uspostavljaju se jasna pravila i očekivanja. Roditelji sa svojom decom diskutuju i uzimaju u obzir njihov ugao gledanja, ali svoja znanja, iskustva i moć koriste da uspostave željene standarde.

Deca iz ovih porodica dobro se nose sa stresom i orijentisana su na uspeh i postignuća.

Vaspitni stilovi: 4 disfunkcionalna

Autoritarni stil roditeljstva: **visok nivo upletenosti i rigidnosti.** Roditelji imaju striktna pravila i očekivanja koja rigidno primenjuju. Od dece očekuju poslušnost, bez mnogo diskusije. Ovakav stil roditeljstva je jako problematičan u periodu adolescencije

Permisivni stil roditeljstva: **izražena haotičnost i upletenost.** Kod ovih roditelji nema uspostavljenih pravila i očekivanja, oni svojoj deci dozvoljavaju brojne povlastice. Na osnovu toga ove porodice bivaju češće pod kontrolom dece, nego pod kontrolom roditelja. Deca iz porodica sa ovakvim roditeljskim stilom ispoljavaju agresivnost, impulsivnost, nekontrolisanu buntovnost u ponašanju i imaju sklonost da dominiraju. U školi su njihova postignuća slaba.

Pseudohumanizam permisivnog stila

„Zrelost koja donosi ozbiljnost, nikada ne dolazi sama po sebi, jer u osnovi ovog pseudohumanizma stoji nesposobnost roditelja da prihvate odgovornost za vaspitavanje sopstvene dece. U većini slučajeva, deca iz ovakvih porodica imaju velike šanse da ostanu nerealizovana i nezadovoljna, 'utopljena' u svoju slobodu“. (Davis)

Vaspitni stilovi: 4 disfunkcionalna

Odbacujući stil roditeljstva: **izražena rigidnost i neuključenost**. Roditelji ne posvećuju mnogo pažnje na potrebe deteta i retko da imaju bilo kakva očekivanja od njih. Deca u ovakvim porodicama nemaju osećaj da neko brine o njima. Osećaju da sama po sebi moraju da znaju pravila koja se očekuju da poštuju. Deca koja odrastaju u ovakvim porodicama često ostaju nezrela sa brojnim psihopatološkim sadržajima.

Nezainteresovan stil roditeljstva: **povišena haotičnost i neuključenost**. Roditelji u ovim porodicama ignorišu svoju decu i dozvoljavaju im sve moguće povlastice, sve dok njihovo ponašanje ne počne da ugrožava roditelje. Deca koja odrastaju uz ovakav roditeljski stil su prepuštena sama sebi i nemaju emotivnu podršku. Ova deca su povučena, usamljena sa niskim školskim postignućima.

+ 2 disfunkcionalna vaspitna stila

Autorka prethodno pomenutim dodaje još 2 disfunkcionalna vaspitna stila:

Previše zaštitnički: roditelji sve rade umesto dece i žive njihov život. Zanimljivo je da deca iz ovakvih porodica nalikuju napuštenoj deci, iako su im polazne osnove potpuno različite - nesposobna su za samostalni život.

Prezauzeti roditelji

I podrazumeva se, porodice sa dijagnostifikovanom ili ne psihopatologijom roditelja.

Uloga vršnjaka

Vršnjačka grupa ima kvalitet stabilizacionog mehanizma koji Ego adolescenata čuva od dezintegracije (Peter Blos).

Zajedničko jako Mi, koje ima zaštitnu ulogu od neprijatnih osećanja anksioznosti, napuštenosti i izolovanosti pokrenutih procesom separacije.

Grupa zadovoljava socijalnu glad i pruža osećaj zaštićenosti.

„Pun i uzbudljiv život unutar grupe suprotstavlja se nepodnošljivom osećaju praznine, izolacije i samoće“.

„Infantilna deklaracija slobode i nezavisnosti“

Grupa vršnjaka ima dve zajedničke karakteristike: veliku uniformnost među članovima grupe i stanje pobune protiv prethodne generacije.

Stanje pobune protiv prethodne generacije uglavnom ne predstavlja pravu socijalnu pobunu, već eksternalizaciju unutrašnje „revolucije“.

Psihoanalitičarka Helen Dojč ga šaljivo naziva: „infantilnom deklaracijom slobode i nezavisnosti“, čiji je cilj da se prekine zavisnost od roditelja i postigne različitost i sopstvena individualnost.

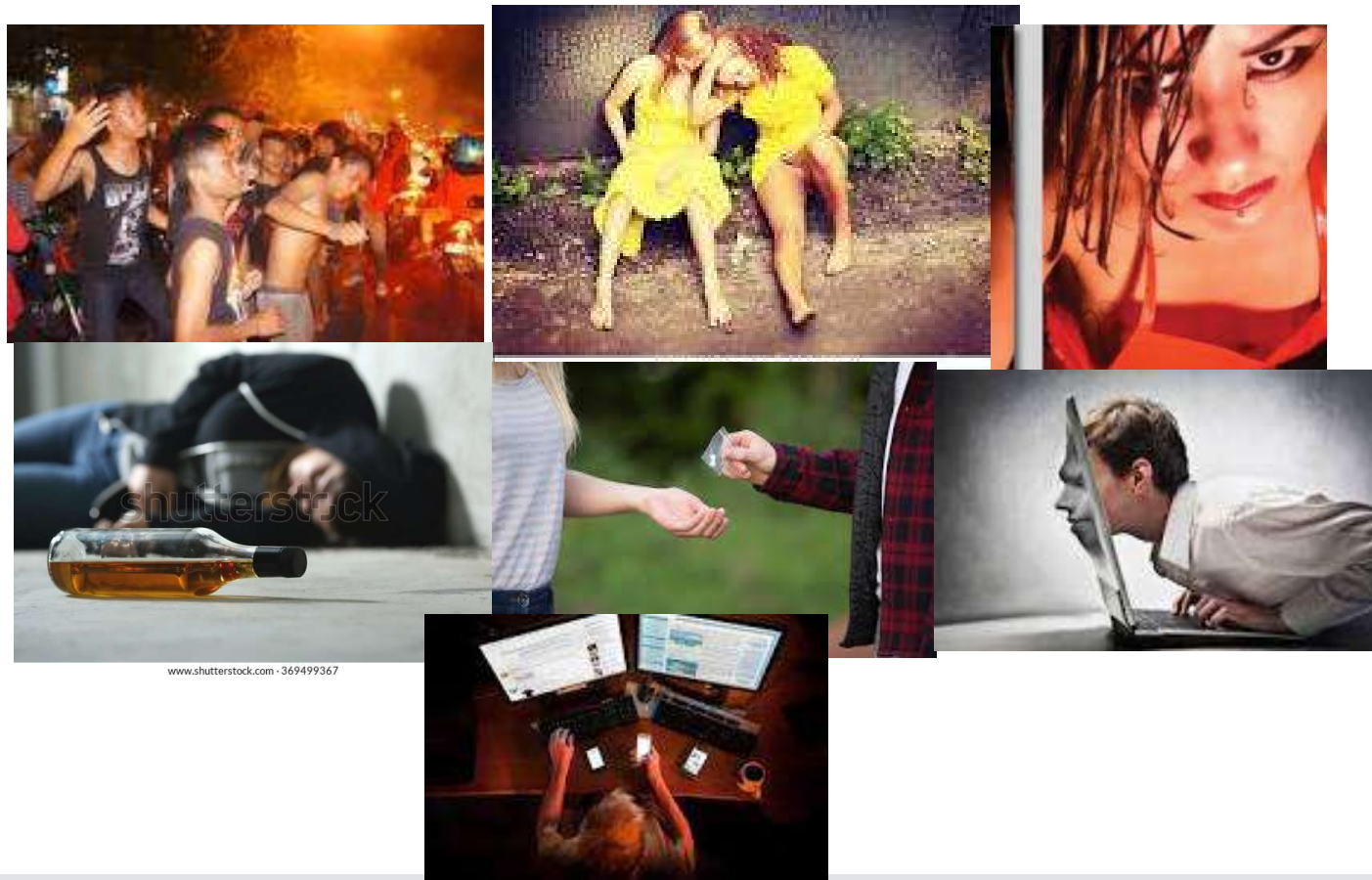
Repriza i poslednja prirodno data šansa

Na dečijem uzrastu razvojne teškoće i simptomi još uvek mogu biti na nivou funkcionalnog poremećaja. Ukoliko intervencije, psihološka podrška i pomoć izostanu, funkcionalni poremećaji mogu preći na nivo strukturisanih i teže korektibilnih poremećaja.

Kako adolescencija predstavlja jednu vrstu repeticije svega onoga što se u ranom detinjstvu dešavalo, razumljivo je zašto ovaj period predstavlja najznačajniju razvojnu prekretnicu i za adolescente i za roditelje.

Pošto je to druga i poslednja prirodno data šansa psihološkog razvoja u procesu sagledavanja, definisanja, prihvatanja ili razrešenja konflikata, prostor za pojavu psihopatoloških sadržaja biva veliki.

Da li (treba da) se plašimo za svoje adolescente?



Protivotrov za strah

Pročitajte knjigu Vesne Dukanac, koja je ozbiljan, čvrsto utemeljen a čitljiv i pitak vodič za „putovanje nalik orkanu“

Ako pronađete sebe u nekim od nepovoljnih tipova roditeljskog funkcionisanja i vaspitnih stilova (a ko nije u manjoj ili većoj meri?), važno je da umesto nekonstruktivne krivice „unazad“, započnete proces svoje metamorfoze, jer, kako je rekao Erik Erikson;

«Malo je toga što se ne može izlečiti kasnije, a mnogo toga što se može sprečiti da se uopšte dogodi».

Roditelji i drugi odrasli koji vaspitavaju decu treba i sebe da (pre)vaspitavaju.

„Svako može da izbegne da raste ali niko ne može da ne plati cenu za to“

Mali utešni post-skriptum (pažljivo rukovati)

Možda adolescencija ipak nije uvek i nužno „putovanje nalik orkanu“?

Ili, kako je Dostojevski rekao u *Mladiću*, to što je neko mlad ne mora da znači da mora da bude i budala (narodski, „mlado, ludo“).

Koncept adolescencije kritikuju pojedini psiholozi, kao što je Robert Epštajn, koji navodi da nerazvijen mozak nije glavni uzrok tinejdžerske neobuzdanosti.

Smatraju ga relativno novim fenomenom u ljudskoj istoriji koji je stvorilo moderno društvo. Veoma su kritični prema onome što smatraju infantilizacijom mladih odraslih osoba u savremenom (pre svega američkom) društvu.

Mali utešni post-skriptum (pažljivo rukovati)

U jednom članku za časopis *Scientific American*, 2009. Robert Epštajn i Dženifer Ong navode da je „**američki stil tinejdžerskih previranja odsutan u više od 100 kultura širom sveta, što sugerise da takva nevolja nije biološki neizbežna.**

Drugo, sam mozak se menja u odgovoru na iskustva, što navodi na pitanje **da li su karakteristike mozga adolescenata uzrok tinejdžerskog nemira, ili su pre rezultat životnog stila i iskustava“.**

O oblikovanju bioloških, prirodnih datosti kulturom, životnim stilom i iskustvom, naći ćete u 3. poglavlju pod naslovom Epigenetski aspekti ličnosti i ranog razvoja.