

## **Kryzysy emocjonalne w okresie dorastania**

Wiek dorastania jest terminem trudnym do zdefiniowania, z tego względu, że w literaturze psychologii rozwojowej znajduje się wiele określeń dotyczących tego okresu, w tym dojrzewanie, dorastanie czy adolescencja.

Pojęcie adolescencji odnosi się do złożonych zmian psychologicznych i rozwojowych zachodzących około 11 do 22 roku życia. W tym okresie zachodzi reorganizacja psychiczna, której celem jest przystosowanie się jednostki do fizjologicznych i anatomicznych zmian towarzyszących pokwitaniu oraz ich konsekwencji. Adolescencję można podzielić na cztery fazy, w zależności od wieku życia:

1. *preadolescencję ( 11-13 r.ż.)*
2. *wczesną adolescencję (13-17 r.ż.)*
3. *środkową czyli właściwą adolescencję (17-19 r.ż.)*
4. *późną adolescencję (19-22 r. ż.).*

Istotne znaczenie w dwóch pierwszych fazach mają zmiany biologiczne, które objawiają się m.in. zwiększonym wydzielaniem hormonów oraz pojawieniem się drugorzędnych cech płciowych. W adolescencji właściwej podstawowego znaczenia nabiera problem relacji z obiektem. W późnej adolescencji ustala się stabilna organizacja struktur psychicznych oraz określona relacja między światem zewnętrznym i wewnętrznym.

W preadolescencji wyraźnie uwidacznia się dojrzewanie fizyczne. Zarówno dziewczęta, jak i chłopcy nawiązują bliskie relacje z osobami tej samej płci. Pojawia się wrogość chłopców do dziewcząt, chłopcy odwracają się od dziewczynek, wyśmiewają i lekceważą je, natomiast dziewczęta preferują zachowania typowe dla chłopców.

W fazie wczesnej adolescencji rozpoczyna się proces oddzielenia od rodziców. Pojawiają się lęki, samotność, tendencje do izolacji. Relacje rówieśnicze nabierają wówczas szczególnego znaczenia. Często jest to okres eksperymentowania z innymi i z własnym „JA” w nowych, nieznanych dotąd sytuacjach, w tym z alkoholem, narkotykami itp. Powoduje to konflikty dotyczące lojalności wobec rodziców i stosowania się do standardów superego. Adolescent w

tym okresie krytykuje swoich rodziców, których spostrzega jako rozczarowujących i nieadekwatnych, uzewnętrznia wewnętrzny autorytet tzn. zamiast odczuwać, że konflikt jest jego wewnętrznym konfliktem, przenosi go na relacje z rodzicami i dlatego znajduje się w ciągłej walce z nimi.

W środkowej adolescencji głównym problemem staje się relacja z obiektem. W tym okresie adolescenta cechuje silna ambiwalencja w zakresie emocji, impulsu, myśli i zachowania. Charakterystyczne są częste zmiany w wymiarach miłość-nienawiść, aktywność-pasywność, męskość-kobiecość, fascynacja-obojętność, zależność-niezależność. Charakterystyczny negatywizm tego okresu to niezbędny sposób, by chronić siebie przed pasywnym poddawaniem się a zarazem niezbędny krok w procesie indywiduacji, a nie tylko wyraz wrogości.

„Progresja w rozwoju wymaga od adolescenta, by zaczął negocjować "zbliżenie" ze swoimi rodzicami, by zaakceptował i zidentyfikował się z niektórymi standardami i normami moralnymi swoich rodziców, a inne odrzucił. Wybiórcze identyfikacje z rodzicielskimi standardami moralnymi, ich integracja z pozostałościami superego z wczesnego dzieciństwa oraz standardami, które wywodzą się z relacji z grupą rówieśniczą sprzyjają powstaniu superego adolescenta. Adolescent staje się sam dla siebie autorytetem, przyjmuje i akceptuje odpowiedzialność za siebie przy równocześnie wzrastającej niezależności od rodziców.”

W późnej adolescencji adolescent spostrzega rodziców, jako "dość dobrych" lub przynajmniej ma zrozumienie dla ich niedostatków. Wyidealizowane obrazy rodziców z przeszłości zostają zmodyfikowane wobec bardziej realistycznego obrazu z teraźniejszości. Reprezentacje idealnego obiektu zmieniają się tak, aby były zgodne z zewnętrzną rzeczywistością. Im większa spójność dorosłego „Ja”, tym większa jest spójność i stabilność samooceny. Adolescent staje się sam dla siebie autorytetem, przyjmuje i akceptuje odpowiedzialność za siebie samego przy jednocześnie wzrastającej niezależności od rodziców, co w związku z tym pozwala mu dostrzec rodziców w końcowej fazie tego okresu rozwojowego jako dobrych i przejawiać zrozumienie dla ich wad.

Późna adolescencja to także czas stabilizacji nastroju. Ustala się wówczas równowaga między strukturami psychicznymi w wewnętrznym świecie jednostki oraz między światem wewnętrznym i zewnętrznym. Uważa się stabilizację nastroju za objaw psychicznej stabilizacji i zakończenia rozwojowego procesu okresu adolescencji tzn. procesu powtórnej indywiduacji i nabywania tożsamości.

Reasumując można wymienić cztery zadania rozwojowe stojące przed adolescentem:

1. przejście autorytetu od rodziców i od superego, co oznacza wzięcie odpowiedzialności za to, co się robi i kim się jest,
2. pogodzenie się z konsekwencjami wydarzeń i traumy z wczesnego dzieciństwa takimi jak utrata obiektu miłości czy własne psychofizyczne niesprawności (np. szczególna wrażliwość),
3. zachowania lub odzyskania poczucia historycznej ciągłości z przeszłością,
4. rozwiązanie konfliktów biseksualnych, tzn. konsolidacji tożsamości płciowej i określenia preferencji seksualnej.

Procesem wspierającym proces indywiduacji jest w okresie adolescencji rozwój zdolności myślenia, który ułatwia adolescentowi odróżnianie reprezentacji wczesnodziecięcych i wyidealizowanych obiektów od realnych rodziców w teraźniejszości. Od tego m. in. zależy czy będzie on potrafił ustanowić przyjazne relacje ze swoimi rodzicami, pozostając jednocześnie niezależnym od nich.

Okres dorastania należy rozpatrywać także z perspektywy otaczających go ludzi, w tym przede wszystkim rodziców i nauczycieli. Dla nich kontakt z nastolatkiem także może być, a w przypadku rodziców nawet powinien być, okresem zmian i społecznego dojrzewania.

#### Bibliografia:

Ruszkowska, E. (1997) „Okres adolescencji w ujęciu psychoanalitycznym”

Freud, A. (1958) "Adolescence".

Obuchowska, I. (2005) „Adolescencja”.

[http://edukacja.warszawa.pl/sites/edukacja/files/szkolenia-konferencje-seminaria/6694/attachments/adolescencja\\_-\\_konferencja.pdf](http://edukacja.warszawa.pl/sites/edukacja/files/szkolenia-konferencje-seminaria/6694/attachments/adolescencja_-_konferencja.pdf)