

LISA DAMOUR, Ph.D.

# Η ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΖΩΗ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ

NEW YORK TIMES BESTSELLER



ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ

## Η ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΖΩΗ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ

### Μεγαλώνοντας αυτόνομους εφήβους με συναισθηματική σύνδεση

Τίτλος πρωτοτύπου: *The emotional lives of teenagers: raising connected, capable, and compassionate adolescents*

Συγγραφέας: Lisa Damour

Μετάφραση: Χριστίνα Κασσεσιάν

Επιμέλεια-Διόρθωση: Εύα Καλεύρα

Copyright © 2023 by Lisa Damour

First edition, New York: Ballantine Group, 2023

© 2024, Εκδόσεις Κυριάκος Παπαδόπουλος Α.Ε., για την ελληνική γλώσσα

Η πνευματική ιδιοκτησία αποκτάται χωρίς καμιά διατύπωση και χωρίς την ανάγκη ρήτρας απαγορευτικής των προσβολών της. Κατά τον Ν. 2387/20 (όπως έχει τροποποιηθεί με τον Ν. 2121/93 και ισχύει σήμερα) και κατά τη Διεθνή Σύμβαση της Βέρνης (που έχει κυρωθεί με τον Ν. 100/1975), απαγορεύεται η αναδημοσίευση, η αποθήκευση σε κάποιο σύστημα διάσωσης και γενικά η αναπαραγωγή του παρόντος έργου με οποιονδήποτε τρόπο ή μορφή, τμηματικά ή περιληπτικά, στο πρωτότυπο ή σε μετάφραση ή άλλη διασκευή, χωρίς γραπτή άδεια του εκδότη.

Πρώτη έκδοση: Νοέμβριος 2024



ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ

[www.epbooks.gr](http://www.epbooks.gr)

Καποδιστρίου 9, 144 52 Μεταμόρφωση Αττικής

τηλ.: 210 2816134, e-mail: [info@epbooks.gr](mailto:info@epbooks.gr)

ΒΙΒΛΙΟΠΩΛΕΙΟ

Μασσαλίας 14, 106 80 Αθήνα, τηλ.: 210 3615334

ISBN 978-618-232-054-9

LISA DAMOUR

# Η ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΖΩΗ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ

Μεγαλώνοντας αυτόνομους εφήβους  
με συναισθηματική σύνδεση

Μετάφραση: Χριστίνα Κασσεσιάν

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ

*Στον Ντ.,  
το πολύ καλύτερο άλλο μου μισό.*

# Περιεχόμενα



Πρόλογος .....	13
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΡΩΤΟ ■ Εισαγωγή στα εφηβικά συναισθήματα:</b>	
<b>Ξεπερνώντας τρεις μεγάλους μύθους .....</b>	<b>27</b>
Μύθος 1: Το συναίσθημα είναι εχθρός της λογικής .....	31
<i>Βοηθώντας τους εφήβους να μάθουν να εμπιστεύονται     το ένστικτό τους.....</i>	<i>34</i>
<i>Μια προειδοποίηση: Η κριτική ικανότητα των εφήβων     μπορεί να εξαρτάται από το περιβάλλον.....</i>	<i>39</i>
Μύθος 2: Τα δύσκολα συναισθήματα βλάπτουν τους εφήβους	44
<i>Η συναισθηματική δυσφορία προάγει την ανάπτυξη.....</i>	<i>48</i>
<i>Πότε πρέπει οι έφηβοι να προστατεύονται     από τον συναισθηματικό πόνο; .....</i>	<i>54</i>
Μύθος 3: Οι έφηβοι είναι ψυχολογικά εύθραυστοι εξαιτίας των οξυμμένων προβλημάτων τους.....	58
<i>Συναισθηματικός δεν σημαίνει εύθραυστος.....</i>	<i>61</i>
<i>Πότε είναι απαραίτητη η επαγγελματική υποστήριξη; .....</i>	<i>67</i>
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΕΥΤΕΡΟ ■ Φύλο και συναισθήματα .....</b>	<b>75</b>
Γιατί έχουν σημασία οι διαφορές μεταξύ των φύλων.....	78
Οι έμφυλοι κανόνες ξεκινούν από νωρίς.....	80
Έμφυλες διαφορές ως προς την ενσυναίσθηση και την επιθετικότητα .....	83
Κορίτσια και θυμός.....	90
Φύλο και ενηλικιοποίηση των μαύρων εφήβων .....	93
Διαφορές φύλου στην ψυχοπαθολογία .....	96

Βοηθώντας τα κορίτσια να διαχειριστούν τον θυμό.....	99
Βοηθώντας τα αγόρια να μιλήσουν για τα συναισθήματά τους	102
Πώς οι συνομηλικοί ενισχύουν τους έμφυλους κανόνες (και τι να κάνουμε γι' αυτό) .....	107
Οι ρίζες της παρενόχλησης .....	115
Έφηβοι και αυτοεκτίμηση.....	120
Πέρα από το παραδοσιακό δυαδικό φύλο.....	123

<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΡΙΤΟ ■ Κοσμογονική αλλαγή: Πώς η εφηβεία δίνει μια νέα συναισθηματική τροπή στην καθημερινότητα</b>	<b>130</b>
Ένας εγκέφαλος υπό μεγάλη ανακατασκευή.....	133
Γιατί ο έφηβός σας μισεί τον τρόπο με τον οποίο μασάτε.....	138
Αυξημένες προστριβές και πώς να τις αντιμετωπίσετε .....	147
Επιδίωξη κινδύνων και πώς να κρατήσουμε τους εφήβους ασφαλείς .....	154
Αρχίζοντας τη ζωή στο διαδίκτυο.....	159
Κρατώντας την τεχνολογία στη σωστή της θέση .....	164
Σχέσεις συνομηλίκων, ρομαντικές και μη .....	168
Γιατί οι έφηβοι αντιπαθούν το σχολείο.....	176

<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΕΤΑΡΤΟ ■ Διαχείριση συναισθημάτων, Μέρος 1ο: Βοηθώντας τους εφήβους να εκφράζουν τα συναισθήματά τους .....</b>	<b>182</b>
Η συζήτηση για τα συναισθήματα αποδίδει .....	187
Το να ακούμε, <i>πραγματικά</i> να ακούμε, έχει σημασία.....	190
Η ενσυναίσθηση φτάνει πιο μακριά απ' ό,τι νομίζουμε .....	193
Βοηθώντας τους εφήβους να περιγράψουν με ακρίβεια τα συναισθήματά τους.....	196
Κάνοντας τους εφήβους να ανοιχτούν.....	200
Επιτρέποντας στους εφήβους να θέσουν τους κανόνες της επικοινωνίας.....	205

Ανοίγοντας μια συζήτηση .....	209
Πώς οι γονείς μπορούν να παραδεχτούν και να διορθώσουν τα λάθη τους .....	212
Αξιολογώντας τη μη λεκτική έκφραση των συναισθημάτων	219
Αναγνωρίζοντας τη μη υγιή συναισθηματική έκφραση.....	226
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΕΜΠΤΟ ■ Διαχείριση συναισθημάτων,	
<b>Μέρος 2ο: Βοηθώντας τους εφήβους να ανακτήσουν</b>	
<b>τον συναισθηματικό έλεγχο .....</b>	<b>230</b>
Όταν χρειάζεται να τεθούν υπό έλεγχο τα συναισθήματα.....	234
Αντιπερισπασμός – Ένα σημαντικό εργαλείο για τη ρύθμιση των συναισθημάτων.....	237
Μικρές απολαύσεις, μεγάλος έλεγχος της διάθεσης.....	243
Παίρνοντας τον ύπνο στα σοβαρά .....	247
Συνειδητή αναπνοή – Ακούγεται παράδοξο, λειτουργεί τέλεια	253
Πώς να δώσετε συμβουλές σε έναν έφηβο .....	257
Πώς αλλάζουμε συναισθήματα διορθώνοντας τον τρόπο σκέψης .....	261
Βοηθώντας τους εφήβους να υιοθετήσουν μια νέα οπτική γωνία.....	267
Διαχειριζόμενοι ως γονείς τα συναισθήματά μας .....	271
Αναγνωρίζοντας τον επιβλαβή έλεγχο των συναισθημάτων	277
Επίλογος.....	282
Ευχαριστίες .....	285
Σημειώσεις.....	287
Προτεινόμενη Βιβλιογραφία.....	331
Σχετικά με τη συγγραφέα.....	335

Θεωρώ πως είναι φυσιολογικό ένας έφηβος να συμπεριφέρεται για αρκετά μεγάλο χρονικό διάστημα με τρόπο ασυνεπή και απρόβλεπτο· να παλεύει με τις παρορμήσεις του και να τις αποδέχεται... να αγαπάει και ταυτόχρονα να μισεί τους γονείς του... να επαναστατεί εναντίον τους και να εξαρτάται από εκείνους... να είναι περισσότερο ιδεαλιστής, καλλιτεχνικός, γενναιόδωρος και ανιδιοτελής απ' ό,τι θα είναι ποτέ ξανά, αλλά και ακριβώς το αντίθετο: εγωκεντρικός, εγωιστής, υπολογιστικός. Τέτοιες διακυμάνσεις μεταξύ άκρως αντίθετων καταστάσεων θα μπορούσαν να θεωρηθούν παντελώς αφύσικες σε οποιοδήποτε άλλο στάδιο της ζωής ενός ανθρώπου. Σε αυτή την περίπτωση, δεν σημαίνουν τίποτε περισσότερο από το ότι η δομή της προσωπικότητας ενός ενηλίκου χρειάζεται πολύ χρόνο για να αναδυθεί.

ANNA FREUD (1958)

Τα παιδιά νιώθουν βαθιά ανακούφιση όταν ανακαλύπτουν ότι τα συναισθήματά τους είναι φυσιολογικό μέρος της ανθρώπινης εμπειρίας.

HAIM GINOTT (1965)



## Πρόλογος



Τον Ιούνιο του 2021, μου τηλεφώνησε μια φίλη την οποία γνώριζα από το γυμνάσιο. Ενημερώσαμε εν συντομία η μία την άλλη για όσα είχαν συμβεί στη ζωή και στις οικογένειές μας από την τελευταία φορά που είχαμε μιλήσει. Έπειτα είπε, «Ξέρεις, υπάρχει λόγος που σε κάλεσα... Ανησυχώ πάρα πολύ για τον Ουίλ. Θα μπορούσαμε να το συζητήσουμε;»

«Βεβαίως», απάντησα, καθώς θυμήθηκα ότι ο Ουίλ, ο γιος της, όπως η μεγάλη μου κόρη, επρόκειτο φέτος να φοιτήσει στην τελευταία τάξη του λυκείου.

«Πριν από μερικές εβδομάδες, μάθαμε ότι η εταιρεία του άντρα μου πρόκειται να τον μεταθέσει στο Σιάτλ. Μετακομίζουμε στο τέλος του καλοκαιριού και ο Ουίλ έχει αναστατωθεί πάρα πολύ εξαιτίας αυτού. Αγαπάει τους φίλους του και το σχολείο του εδώ στο Ντένβερ, και δεν μπορεί να πιστέψει ότι θα ξεριζωθεί λίγο πριν ξεκινήσει την τελευταία του χρονιά. Έχει γίνει απίστευτα δύστροπος και τις τελευταίες μια δυο μέρες βάζει μέχρι και τα κλάματα. Δεν ξέρω τι να του πω για να βελτιωθεί η κατάσταση και έχω αρχίσει να ανησυχώ μήπως έχει κατάθλιψη».

«Είναι διαρκώς πεσμένη η διάθεσή του ή έχει διακυμάνσεις;» ρώτησα.

«Τη μία είναι καλά και την άλλη πέφτει. Όποτε δεν σκέφτεται τη μετακόμιση, φαίνεται να είναι όντως καλά. Έχει μια δουλειά που του αρέσει, και είναι πάρα πολύ χαρούμενος όταν περνάει χρόνο με τους φίλους του. Όποτε αναφέρουμε το ζήτημα της μετακόμισης όμως, στεναχωριέται τόσο μα τόσο πολύ. Δεν ξέρω τι να κάνω και δεν είμαι βέβαιη αν πρέπει να ανησυχώ».

«Άκου», είπα, «δεν νομίζω πως έχει κατάθλιψη. Αλλά ας είμαστε σε συνεχή επαφή, γιατί θέλω να γνωρίζω αν η διάθεσή του πάψει να έχει διακυμάνσεις και αρχίσει αντίθετα να περνάει το μεγαλύτερο μέρος του χρόνου του εκνευρισμένος, μουνδιασμένος ή θλιμμένος. Απ' όσα μου λες, καταλαβαίνω πως είναι δυσαρεστημένος ειδικά ως προς τη μετακόμιση. Ότι νιώθει θλίψη και θυμό εξαιτίας αυτού».

«Απολύτως», απάντησε η φίλη μου.

«Ωστόσο δεν θεωρώ πως αυτά αποτελούν λόγο ανησυχίας. Για την ακρίβεια, πιστεύω ότι αυτά τα συναισθήματα είναι απόδειξη της καλής ψυχικής υγείας του».

«Αλήθεια; Πώς γίνεται αυτό;»

«Λοιπόν, το να νιώθει αναστατωμένος εξαιτίας της μετακόμισης ακριβώς πριν την έναρξη της χρονιάς αποφοίτησης—ιδιαίτερα εφόσον νιώθει ευτυχισμένος στο Ντένβερ—είναι μια απόλυτα ορθή αντίδραση. Για να είμαι ειλικρινής, θα ανησυχούσα περισσότερο για τον Ουίλ αν δεν τον ενοχλούσε καθόλου όλο αυτό».

«Είναι λογικό, υποθέτω», αποκρίθηκε η φίλη μου, «αλλά, πώς μπορώ να τον βοηθήσω να το αντιμετωπίσει;»

«Υπάρχουν δύο πράγματα που μπορείς να κάνεις. Πρώτα απ' όλα, διαβεβαίωσε τον Ουίλ ότι αντιδρά με τον σωστό τρόπο. Όσο δύσκολο είναι για σένα να τον βλέπεις τόσο αναστατωμένο,

το να βιώνει τόσο επώδυνα συναισθήματα είναι πιθανότατα άβολο και για εκείνον. Μπορείς να τον βοηθήσεις να ηρεμήσει λέγοντάς του ότι όσα νιώθει είναι λογικά. Έπειτα προσπάθησε να συνηθίσεις την ιδέα ότι πιθανώς θα εξακολουθήσει να είναι δυσαρεστημένος με την κατάσταση. Τουλάχιστον μέχρι να τακτοποιηθεί το φθινόπωρο. Αντί να προσπαθείς να αποτρέψεις ή να απομακρύνεις τη δυσφορία του, εστίασε την προσοχή σου στο να τον βοηθήσεις να βρει τρόπους διαχείρισης της αγωνίας που νιώθει».

Για τους εφήβους, τα έντονα συναισθήματα αποτελούν χαρακτηριστικό γνώρισμα, όχι ελάττωμα. Αυτό ίσχυε ανέκαθεν, αλλά στις μέρες μας φαίνεται να μη γίνεται τόσο ευρέως αντιληπτό. Ειδικά η τελευταία δεκαετία έχει σημαδευτεί από μια δραματική αλλαγή στον τρόπο με τον οποίο μιλάμε και σκεφτόμαστε γενικώς για τα συναισθήματα, και πιο συγκεκριμένα για τα έντονα συναισθήματα που χαρακτηρίζουν την εφηβεία.

Για να το θέσω ωμά, κάπου στην πορεία αρχίσαμε να φοβόμαστε τη δυστυχία.

Όταν έλαβα την πρώτη μου άδεια άσκησης επαγγέλματος ως κλινική ψυχολόγος πριν από περίπου τριάντα χρόνια, είχα διαποτιστεί από ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα το οποίο περιελάμβανε όλο το φάσμα των συναισθημάτων –από το πιο ευχάριστο έως το πιο δυσάρεστο– ως μια αναμενόμενη και ουσιώδη πτυχή της ανθρώπινης εμπειρίας.

Κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσής μου διδάχθηκα να αντιμετωπίζω τα συναισθηματικά τοπία των εφήβων με μια παρατηρητική, θαρραλέα ματιά. Πάντοτε αντιλαμβανόμουν την ψυχοθεραπεία ως μια σχέση συνεργασίας, στο πλαίσιο της οποίας

καθοδηγώ τους εφήβους που παρακολουθώ να συμεριστούν την περιέργειά μου για τον εσωτερικό τους κόσμο. Ξεκινούμε να εργαζόμαστε με βάση τη σιωπηρή παραδοχή ότι κάθε ένα από τα συναισθήματά τους έχει νόημα· ότι τα δύσκολα συναισθήματά τους –ο θυμός, η απελπισία, η θλίψη, η ανησυχία και ούτω καθεξής– υφίστανται για συγκεκριμένους λόγους, ακόμη κι αν αυτοί οι λόγοι δεν τους είναι ξεκάθαροι. Παρότι, βεβαίως, βρίσκομαι εκεί για να τους βοηθήσω να αισθάνονται καλύτερα, ο στόχος της δουλειάς μας δεν επικεντρώνεται τόσο πολύ στην ανακούφιση όσο στην επίγνωση. Όταν οι έφηβοι κατανοούν τι αισθάνονται και γιατί, ξαφνικά αποκτούν επιλογές που μέχρι πρότινος δεν είχαν στη διάθεσή τους.

Για μένα, αυτό είναι δεδομένο. Ποτέ δεν αμφέβαλα ούτε διερωτήθηκα για την αξία τού να καλοδεχόμαστε ακόμη και τα πιο δυσάρεστα ή ανησυχητικά συναισθήματα που αναδύονται στο φως του γραφείου μου. Ωστόσο εξελίσσομαι και συνεχώς αποκτώ μεγαλύτερη πείρα. Και παρατηρώντας τη διαδικασία τού πώς οι νέοι ανακαλύπτουν, κατανοούν και αποδέχονται τα συναισθήματά τους λαμβάνοντας εντέλει την πολυπόθητη ανακούφιση που δικαιωματικά τους αξίζει, αισθάνομαι ότι η νοοτροπία γύρω μου έχει αλλάξει. Πριν από είκοσι χρόνια, εξακολουθούσα να νιώθω πως είμαι μέρος μιας ευρύτερης κοινωνίας που αποδεχόταν, αν και διστακτικά, ότι τα οδυνηρά συναισθήματα είναι φυσιολογικό μέρος της ζωής. Σήμερα προσπαθώ να κατανοήσω πώς τα δυσάρεστα συναισθήματα έφτασαν σε σημείο να θεωρούνται ψυχολογικές καταστάσεις που πρέπει να προλαμβάνονται ή –αν αυτό αποτύχει– να εκτοπίζονται το συντομότερο δυνατόν.

Τι άλλαξε; Πώς έχουν καταστεί μη αποδεκτές οι θεμελιώδεις πτυχές της ανθρώπινης φύσης;

Δεν μπορώ να γνωρίζω πώς ακριβώς συνέβη αυτό, ωστόσο κάτι έχω κατά νου. Από την εποχή της εκπαίδευσής μου έκαναν την εμφάνισή τους τρεις τάσεις, που ίσως βοηθήσουν να εξηγήσουμε την αλλαγή στον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβανόμαστε την ψυχική δυσφορία: η εξάπλωση των αποτελεσματικών ψυχιατρικών φαρμάκων, η άνοδος της βιομηχανίας της ευεξίας και η ραγδαία αύξηση του ποσοστού των νέων που υποφέρουν από ψυχικές διαταραχές. Ας τα αξιολογήσουμε ένα προς ένα.

Τα αντικαταθλιπτικά φάρμακα ήταν διαθέσιμα από τη δεκαετία του 1950, όμως δεν συνταγογραφούνταν ευρέως μέχρι τα τέλη της δεκαετίας του 1980, ώσπου κυκλοφόρησε για πρώτη φορά στην αγορά το Prozac.\* Ας αναφέρω σε αυτό το σημείο ότι το Prozac και τα υπόλοιπα ψυχιατρικά φάρμακα που έχουν αναπτυχθεί στο πρόσφατο παρελθόν βελτιώνουν δραστικά τη διάθεση, και ενίοτε σώζουν ζωές. Προτού οι γιατροί αρχίσουν να συνταγογραφούν το Prozac το 1987, χρησιμοποιούσαν τα λεγόμενα «αντικαταθλιπτικά φάρμακα πρώτης γενιάς». Παρότι τα συγκεκριμένα φάρμακα συχνά ήταν αποτελεσματικά, προκαλούσαν πολύ δυσάρεστες παρενέργειες και, σε περίπτωση υπερδοσολογίας, ήταν εν δυνάμει θανατηφόρα (κάτι τραγικό στις περιπτώσεις φροντίδας ασθενών με αυτοκτονικές τάσεις). Έπειτα ήρθε το Prozac και, πολύ σύντομα, μια ολόκληρη «δεύτερη γενιά» φαρμάκων που αντιμετώπιζαν την κατάθλιψη

---

\* φλουοξετίνη: αντικαταθλιπτικό της κατηγορίας εκλεκτικών αναστολέων επαναπρόσληψης σεροτονίνης· στην Ελλάδα κυκλοφορεί με την επωνυμία Ladose. (Σ.τ.Μ.)

έχοντας ελάχιστες παρενέργειες. Ξαφνικά, τα συνταγογραφούμενα φάρμακα έγιναν μια χαμηλού κινδύνου επιλογή για τη βελτίωση της διάθεσης.

Δεν προκαλεί εντύπωση το ότι αυτά τα φάρμακα έκαναν θραύση. Το 1987, από τους ασθενείς που ακολουθούσαν θεραπεία για την κατάθλιψη, μόνο το 37% έπαιρναν αντικαταθλιπτικά. Μέχρι το 2015 το ποσοστό ανήλθε στο 81%. Κατά την ίδια χρονική περίοδο, ο αριθμός των ανθρώπων που έκαναν ψυχοθεραπεία για αντιμετώπιση της κατάθλιψης μειώθηκε κατά 20%. Σε τι οφείλονται αυτές οι δύο τάσεις; Πρώτα απ' όλα, είναι πιθανό η αντικαταθλιπτική αγωγή να ανακούφιζε ορισμένους ασθενείς τόσο, που να ένιωθαν ότι η ψυχοθεραπεία δεν ήταν πλέον απαραίτητη. Έπειτα, αληθεύει ότι οι ασφαλιστικές εταιρείες είναι πολύ πιο πρόθυμες να καλύψουν τα έξοδα μιας φαρμακευτικής αγωγής παρά μιας συχνά δαπανηρής ψυχοθεραπείας.

Θα προσθέσω μια τρίτη πιθανότητα στις παραπάνω εξηγήσεις: η εξάπλωση των ασφαλών και αποτελεσματικών φαρμάκων για την αντιμετώπιση της κατάθλιψης –αλλά και εκείνων για τη μείωση του άγχους, τη βελτίωση του ύπνου και της εστίασης προσοχής– έχει αλλοιώσει την πολιτισμική μας στάση απέναντι στη συναισθηματική ταλαιπωρία. Αντί να θεωρούμε την ψυχολογική δυσφορία αντικείμενο προς εξερεύνηση και κατανόηση, έχουμε φτάσει σταδιακά στο σημείο να αντιμετωπίζουμε τον συναισθηματικό πόνο ως κάτι που μπορεί να αποτραπεί ή να περιοριστεί με χημικές παρεμβάσεις. Οι αριθμοί δεν λένε ψέματα: από τις αρχές της δεκαετίας του 2000, τα αντικαταθλιπτικά βρίσκονται στην ίδια θέση με τα φάρμακα για την αρτηριακή πίεση και τη χοληστερόλη, ως τα πλέον συνταγογραφούμενα στα εξωτερικά ιατρεία ενηλίκων.

Για να είμαι σαφής: δεν υπάρχει καμία αμφιβολία ότι τα ψυχιατρικά φάρμακα ανακουφίζουν τον ανθρώπινο πόνο. Επιπλέον, κανένας ευσυνείδητος γιατρός δεν συνταγογραφεί αυτά τα φάρμακα με την υπόσχεση ότι θα λύσουν τα προβλήματα της ζωής των ασθενών ή ότι θα τους κάνουν χαρούμενους, γιατί κάτι τέτοιο δεν ισχύει. Όμως αναρωτιέμαι αν η ευρεία χρήση ψυχοφαρμάκων έχει τροφοδοτήσει την αντίληψη πως, με κάποιον τρόπο, εμείς και τα παιδιά μας μπορούμε ή οφείλουμε να αποφύγουμε το ότι η ανθρώπινη φύση είναι συνυφασμένη με τον συναισθηματικό πόνο.

Παρ' όλα αυτά, δεν πιστεύω πως η ταχεία εξάπλωση των ψυχοφαρμάκων αρκεί ώστε να εξηγήσει το γεγονός ότι η ψυχολογική δυσφορία μάς προκαλεί τόση ανησυχία. Ας εστιάσουμε την προσοχή μας, λοιπόν, σε έναν δεύτερο παράγοντα: τη βιομηχανία της ευεξίας.

Η ενασχόληση με την ευεξία δεν είναι κάτι καινούργιο. Η γιόγκα, η ενσυνειδητότητα, η αρωματοθεραπεία και μια σειρά από μη ιατρικές πρακτικές και προϊόντα που σχετίζονται με την ψυχική υγεία υπάρχουν εδώ και χιλιετίες. Τι είναι καινούργιο; Το διάχυτο και επιθετικό μάρκετινγκ των προϊόντων και των υπηρεσιών ευεξίας. Το 2010, ένα επιχειρηματικό άρθρο στην εφημερίδα *The New York Times* χαρακτήριζε την ευεξία ως μια «αναδυόμενη» βιομηχανία. Εκτοτε η εμπορική αγορά της ευεξίας έχει εκτιναχθεί στα ύψη. Όντας πλέον οικονομικό μεγαθήριο, η βιομηχανία της ψυχικής ευεξίας από μόνη της κατέχει μερίδιο αξίας 131 δισεκατομμυρίων δολαρίων στην παγκόσμια αγορά του συνολικού κλάδου της ευεξίας. Για να

συνειδητοποιήσει κανείς το μέγεθος αυτού του αριθμού, αρκεί να πούμε ότι έχει ξεπεράσει την παγκόσμια βιομηχανία του θεάματος, των 100 δισεκατομμυρίων δολαρίων.

Βέβαια αυτό δεν αποτελεί απαραίτητα κακά νέα. Μελέτες συνεχώς αποδεικνύουν ότι οι πρακτικές του διαλογισμού, της ενσυνειδητότητας και της γιόγκα μπορούν να περιορίσουν την ψυχική δυσφορία και να βελτιώσουν την ψυχική ευεξία. Οι κρέμες με εκχυλίσματα βοτάνων, τα αρωματικά κεριά, οι κουβέρτες βαρύτητας και άλλα προϊόντα που ευφραίνουν ή καταπραΰνουν τις αισθήσεις, αναμφισβήτητα μπορούν να επιφέρουν βραχυπρόθεσμα αισθήματα ηρεμίας και ανακούφισης.

Παρ' όλα αυτά, φαίνεται πως ισχυρά οικονομικά κίνητρα ωθούν τώρα τη βιομηχανία της ευεξίας να δίνει υποσχέσεις που δεν μπορεί να τηρήσει. Διαφημίσεις προϊόντων αυτοφροντίδας συχνά δηλώνουν ή υπονοούν ότι το προς πώληση προϊόν (είτε για ψηφιακή εφαρμογή ενσυνειδητότητας πρόκειται, είτε για αρωματικό έλαιο ή για τσάι φρούτων) θα προκαλέσει ταυτόχρονα αίσθημα ανακούφισης και θα απομακρύνει τα ανεπιθύμητα συναισθήματα. Θεωρητικά, κάτι τέτοιο μπορεί να ακούγεται υπέροχο. Όμως, βάσει της κοινής λογικής, η ζωή δεν λειτουργεί με αυτόν τον τρόπο στην πραγματικότητα. Το ότι απολαμβάνετε το μάθημα της γιόγκα δεν θα εμποδίσει τον διευθυντή του σχολείου να σας καλέσει στο τηλέφωνο αναφέροντας ότι το παιδί σας χτύπησε έναν συμμαθητή του στο προαύλιο. Το να πείσετε την οικογένειά σας να δεσμευτεί σε μια συχνή πρακτική ενσυνειδητότητας δεν θα εμποδίσει μια παγκόσμια πανδημία να σας προκαλέσει χρόνια δεινά. Τα προϊόντα ή οι πρακτικές ευεξίας *μπορούν* προσωρινά να ανεβάσουν το ηθικό μας ή να μας βοηθήσουν να ανακτήσουμε μια πρόσκαιρη αίσθηση



ισορροπίας. Δεν μπορούν να θωρακίσουν εμάς ή τους εφήβους μας απέναντι στη συναισθηματική δυσφορία.

Αυτό από τη μια το γνωρίζουμε, από την άλλη όχι. Είναι ιδιαίτερα δελεαστικό να πιστεύει κανείς πως μπορεί να κατακτήσει και να διατηρήσει μια κατάσταση ψυχικής χαλαρότητας, ειδικά όταν οι διαφημίσεις ευεξίας που μας κατακλύζουν υπαινίσσονται ότι είναι εφικτό να επιτύχουμε μια ατάραχη κατάσταση ζεν. Ή έστω να την αγοράσουμε.

Ενώ οι προσδοκίες που θέτει η βιομηχανία της ευεξίας αγγίζουν τα όρια του παράλογου, η επίδρασή τους είναι πολύ σοβαρή. Στη δουλειά μου πλέον παρακολουθώ εφήβους που νιώθουν ότι έχουν «αποτύχει ως προς την ευεξία». Έχουν πάρει στα σοβαρά το επικίνδυνο μήνυμα, που συχνά προωθείται από το μάρκετινγκ των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, ότι το να αφοσιωθούν στην αυτοφροντίδα –και στα αγαθά και στις υπηρεσίες που αυτή συνεπάγεται– θα τους επιτρέψει να μη νιώθουν άγχος ή πίεση. Κι έπειτα έρχεται η ώρα για τις εξετάσεις στο σχολείο. Όταν συμβαίνει αυτό, όπως είναι φυσικό, τα παιδιά μας βιώνουν την ένταση και τα νεύρα που πάντα συνοδεύουν τα μεγάλα διαγωνίσματα. Όμως στις μέρες μας νιώθουν πολύ χειρότερα απ' ό,τι νιώθαμε εμείς στο τέλος της εξεταστικής περιόδου, γιατί οι τεράστιες διαφημίσεις υπονοούν πως η δυσφορία τους θα μπορούσε με κάποιον τρόπο να αποτραπεί. Οι ήδη πιεσμένοι έφηβοί μας πλέον νιώθουν άσχημα για το ότι νιώθουν άσχημα.

Επιπλέον, η άνοδος της βιομηχανίας της ευεξίας φαίνεται να έχει αλλάξει τον τρόπο με τον οποίο ο πολιτισμός μας ορίζει την ψυχική υγεία. Τα τελευταία δέκα χρόνια περίπου –την ίδια περίοδο κατά την οποία η ψυχική ευεξία εξελίχθηκε σε μια βιομηχανία δισεκατομμυρίων δολαρίων– η ψυχική υγεία έχει

εξισωθεί με την καλή ψυχική διάθεση. Φυσικά, είναι υπέροχο να νιώθει κανείς καλά (ή ήρεμα ή χαλαρά), στην πραγματικότητα, όμως, η ευχάριστη ψυχική διάθεση έρχεται και παύεται κατά τη διάρκεια της μέρας. Ανεξαρτήτως του τι κάνουμε, δεν υπάρχει καμία εγγύηση ότι οποιοσδήποτε από εμάς μπορεί να διατηρήσει μια παρατεταμένη περίοδο αδιατάρακτης χαλαρότητας.

Αυτή η διαδεδομένη πλέον άποψη ότι ψυχική υγεία σημαίνει να νιώθει κανείς καλά έχει οδηγήσει πολλούς γονείς και εφήβους να πιστεύουν το λογικό επακόλουθό της, πως το να νιώθει κανείς *άσχημα* αποτελεί σοβαρό λόγο ανησυχίας. Φοβάμαι ότι το κίνημα ευεξίας έχει τρομοκρατήσει υπερβολικά τους γονείς και τους εφήβους ως προς τις συνήθεις αντιξοότητες της ζωής. Σήμερα, πολύ περισσότερο απ' ό,τι στο παρελθόν, χρειάζεται να καθησυχάζω τους εφήβους και τους γονείς τους, εξηγώντας πως μια δύσκολη μέρα ή εβδομάδα είναι σχεδόν απίθανο να αποτελεί σημάδι ότι «κάτι δεν πάει καθόλου καλά».

Αυτό μας οδηγεί στον τρίτο παράγοντα που ενδέχεται να εξηγήσει γιατί ζούμε σε μια εποχή κατά την οποία οι έφηβοι και οι γονείς τους νιώθουν περισσότερο άβολα από ποτέ σχετικά με τη συναισθηματική δυσφορία: οι έφηβοι, ως ομάδα, όντως αισθάνονται χειρότερα απ' ό,τι στο παρελθόν.

Αυτό εν μέρει οφείλεται στο ότι οι έφηβοί μας βρίσκονται αντιμέτωποι με την ανησυχητική προοπτική ενός μέλλοντος το οποίο χαρακτηρίζεται από συνεχείς περιβαλλοντικές, κοινωνικές και πολιτικές αναταραχές. Μια έρευνα που διεξήγαγε η Αμερικανική Ψυχολογική Εταιρεία το 2018 έδειξε ότι, σε

σύγκριση με τους ενηλίκους στο σύνολό τους, τα άτομα μεταξύ δεκαπέντε και είκοσι ενός ετών εκφράζουν υψηλότερα επίπεδα ανησυχίας για την κατεύθυνση στην οποία οδεύει το έθνος, την επικράτηση του φαινομένου των μαζικών πυροβολισμών και την κλιματική αλλαγή.

Επίσης, έχουν αυξηθεί μεταξύ των εφήβων οι σοβαρές ανησυχίες για τα θέματα ψυχικής υγείας. Από το 2009 έως το 2019, το ποσοστό των μαθητών του λυκείου που ανέφεραν ότι νιώθουν διαρκώς θλίψη ή απελπισία αυξήθηκε από το 26% στο 37%. το ποσοστό εκείνων που ανέφεραν στους ερευνητές ότι είχαν σχεδιάσει να αυτοκτονήσουν ανέβηκε από το ήδη εντυπωσιακό 11% στο ακόμη πιο ανησυχητικό 16%. Περίπου την ίδια χρονική περίοδο, το ποσοστό των μαθητών λυκείου που ανέφεραν σημαντικά επίπεδα άγχους ανέβηκε από το 34% στο 44%. Αυτές οι τραγικές στατιστικές, όπως πιθανώς παρατηρήσατε, αντικατοπτρίζουν το πώς ένιωθαν οι έφηβοι πριν ξεσπάσει η πανδημία στα χρόνια που διαμορφώνουν το μέλλον τους.

Ενώ η πανδημία ήταν φρικτή για όλους, οι έφηβοι αντιμετώπισαν μοναδικές προκλήσεις, ακριβώς επειδή ο COVID-19 εκτροχίασε τις κεντρικές αναπτυξιακές διεργασίες της εφηβείας, δηλαδή το να περνούν χρόνο με τους συνομηλικούς τους και να γίνονται σταδιακά ανεξάρτητοι. Παγκόσμιες έρευνες έδειξαν ότι τα συμπτώματα κατάθλιψης και άγχους ανάμεσα στους εφήβους διπλασιάστηκαν κατά τη διάρκεια της πανδημίας και πολλοί άρχισαν να έχουν δυσκολία στον ύπνο, να απομακρύνονται από τις οικογένειές τους ή να γίνονται επιθετικοί. Στις αρχές του 2021, μελέτες που διεξήχθησαν από τμήματα επειγόντων περιστατικών έδειξαν ότι –σε σύγκριση με τις αντίστοιχες επισκέψεις των αρχών του 2019– τα περιστατικά

εφήβων που ήταν ύποπτα για απόπειρα αυτοκτονίας αυξήθηκαν κατά 51% όσον αφορά τα κορίτσια και κατά 4% όσον αφορά τα αγόρια. Οι ειδικοί δεν γνωρίζουν με απόλυτη βεβαιότητα σε τι οφείλεται αυτή η τεράστια απόκλιση μεταξύ των φύλων ως προς την αύξηση στις απόπειρες. Υποπτεύονται, ωστόσο, ότι τα κορίτσια ίσως βίωσαν πιο έντονα από τα αγόρια την κοινωνική απομόνωση της πανδημίας.

Η κατάσταση ήταν ακόμη χειρότερη για τους εφήβους που ανήκαν σε φυλετικές ή εθνοτικές μειονότητες, που εδώ και πολύ καιρό έχουν τεθεί στο περιθώριο και υφίστανται διακρίσεις. Σε σχέση με τους λευκούς εφήβους, οι μαύροι, οι Ασιάτες Αμερικανοί και οι πολυφυλετικοί έφηβοι βίωσαν υψηλότερα επίπεδα ψυχικής δυσφορίας τα οποία σχετίζονταν με την πανδημία. Βεβαίως, η πανδημία επικαλύφθηκε και από έναν μεγάλο αριθμό άλλων εθνικών κρίσεων, που επηρέασαν τους εφήβους μας: έντονη πολιτική πόλωση, αύξηση της βίας και ένας οδυνηρός και απαραίτητος απολογισμός των Αφροαμερικανών που δολοφονήθηκαν από την αστυνομία.

Δεν προκαλεί εντύπωση το ότι πολλοί από τους σημερινούς γονείς ανησυχούν για την ψυχική υγεία των εφήβων τους. Η εφηβεία ήταν ανέκαθεν δύσκολη· η ενηλικίωση σε μια περίοδο εκτεταμένης αναταραχής καθιστά το να είναι κανείς έφηβος –ή το μεγάλωμά του– πολύ δυσκολότερο. Παρ' όλα αυτά, μια κρίση συνήθως συνοδεύεται και από ευκαιρίες. Για την ακρίβεια, πιστεύω ότι δεν έχει υπάρξει ποτέ καλύτερη στιγμή για να ασχοληθούμε σοβαρά με τον τρόπο που στηρίζουμε τους εφήβους και τη συναισθηματική τους ζωή.

Τη δεκαετία πριν την πανδημία, έγραψα δύο βιβλία που εστίαζαν στις προκλήσεις τις οποίες αντιμετωπίζουν ειδικά τα

κορίτσια και οι νεαρές γυναίκες. Όπως ήταν αναμενόμενο, στη διάρκεια του COVID-19, το ενδιαφέρον μου στράφηκε στις πιεστικές συναισθηματικές ανάγκες όλων των εφήβων ανεξαρτήτως φύλου. Ήταν μια εύκολη μετάβαση, αφού εδώ και περισσότερες από τρεις δεκαετίες ως κλινική ψυχολόγος έχω φροντίσει πολλά αγόρια και νεαρούς άντρες. Επιπλέον, τα άρθρα μου περί εφηβείας στους *New York Times* και το podcast μου *Ask Lisa [Ρωτήστε τη Λίσα]* ποτέ δεν εστίαζαν στο φύλο. Σε όλο το βιβλίο εδώ επεξηγώ βασικές ιδέες παραθέτοντας παραδείγματα από την κλινική εμπειρία μου, τόσο με αγόρια όσο και με κορίτσια. Γι' αυτά τα παραδείγματα έχουν τροποποιηθεί όλες οι λεπτομέρειες ταυτοποίησης, και σε ορισμένες περιπτώσεις παρουσιάζω συνθέσεις περιστατικών ώστε να διατηρηθεί η ανωνυμία των νεαρών ατόμων που είχα υπό τη φροντίδα μου.

Διαβάζετε αυτό το βιβλίο διότι ενδιαφέρεστε για τους εφήβους. Θέλετε να τους βοηθήσετε να διαχειριστούν μια απαιτητική φάση της ζωής τους μέσα σε μια δύσκολη εποχή. Θέλετε να τους μεγαλώσετε με την επιθυμία να έχουν πλούσια και ικανοποιητική συναισθηματική ζωή, να νοιάζονται και να νιώθουν ουσιαστική σύνδεση στις σχέσεις τους, να παραμένουν σταθεροί και ικανοί στα εύκολα και στα δύσκολα, αλλά και να αναπτύξουν πραγματική συναισθηματική δύναμη.

Το βιβλίο που κρατάτε στα χέρια σας θα σας βοηθήσει να κάνετε ακριβώς αυτό. Στο πρώτο κεφάλαιο θα καταρρίψουμε ευρέως διαδεδομένους και παραπλανητικούς μύθους και παράλληλα θα στηρίζουμε την εξερεύνηση της συναισθηματικής ζωής των εφήβων στην επιστήμη της ψυχολογίας. Στο δεύτερο κεφάλαιο θα εξετάσουμε πώς οι παραδοσιακοί ρόλοι των φύλων διαμορφώνουν την εμπειρία και την έκφραση των

συναισθημάτων των εφήβων. Επιπλέον, θα αναλύσουμε τι σημαίνουν για τους εφήβους και τους γονείς τους οι νέες αντιλήψεις περί φύλου. Στο τρίτο κεφάλαιο θα δούμε τι κάνει μοναδικά τα συναισθήματα της εφηβείας και πώς αυτά δίνουν μια νέα διάσταση στην καθημερινότητα των εφήβων και των οικογενειών τους. Τα κεφάλαια τέσσερα και πέντε στηρίζονται στις κλινικές έρευνες και στη θεωρία και προσφέρουν συγκεκριμένη πρακτική καθοδήγηση στους γονείς, για να βοηθήσουν τους εφήβους να αναπτύξουν ανεξάρτητη συναισθηματική ζωή βρίσκοντας υγιείς τρόπους να εκφράζουν τα συναισθήματά τους και, όποτε χρειαστεί, να τα θέτουν υπό έλεγχο.

Ίσως το πιο σημαντικό, αυτό το βιβλίο θα ξεφορτωθεί την επικίνδυνη αντίληψη ότι οι έφηβοι είναι ψυχικά υγιείς μόνο όταν μπορούν να διατηρήσουν την αίσθηση πως νιώθουν καλά. Στη θέση της, θα γνωρίσουμε έναν πραγματικά χρήσιμο και ψυχολογικά ακριβή ορισμό της συναισθηματικής υγείας: να έχει κανείς τα σωστά συναισθήματα τη σωστή στιγμή και να είναι σε θέση να διαχειρίζεται αυτά τα συναισθήματα αποτελεσματικά.

Ας μην καθυστερούμε ούτε λεπτό παραπάνω την προσπάθεια να κατανοήσουμε και να υποστηρίξουμε καλύτερα τους εφήβους που αγαπάμε.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΡΩΤΟ



### **Εισαγωγή στα εφηβικά συναισθήματα: Ξεπερνώντας τρεις μεγάλους μύθους**

«Δρ. Ντ.», έλεγε το μήνυμα, «μπορώ να σας δω κάποια στιγμή μέσα στη βδομάδα; Τομ». Δεν αναγνώριζα τον αριθμό του κινητού και δεν είχα κανέναν με το όνομα Τομ στην εβδομαδιαία λίστα με τα επαγγελματικά ραντεβού μου. Καθώς κοιτούσα με απορία το τηλέφωνό μου, εμφανίστηκαν τρεις τελείες, τις οποίες ακολούθησε ένα μήνυμα που φαινόταν να προέρχεται από κάποιον που μπορούσε να διαβάσει το μυαλό μου. «Είμαι ο Τόμι – ζήτησα τον αριθμό σας από τη μητέρα μου».

Ο Τόμι! Μα φυσικά. Αμέσως θυμήθηκα ένα γλυκό εννιάχρονο αγόρι που είχα πρωτοδεί στην αίθουσα αναμονής του γραφείου μου πριν από μερικά χρόνια. Όταν γνωριστήκαμε, στεκόταν με αγωνία δίπλα στη μητέρα του, ενώ εκείνη καθόταν ακουμπώντας το ένα χέρι ήρεμα στα γόνατά της και χαϊδεύοντας τρυφερά την πλάτη του γιου της με το άλλο. Η όποια πρόσδος είχε γίνει στην προσπάθειά της να χαλαρώσει τα νεύρα του εξανεμίστηκε μόλις άνοιξα την πόρτα της αίθουσας αναμονής. Ο Τόμι με κοίταξε με μάτια διάπλατα ανοιχτά από τον φόβο.

Τα σκουρόχρωμα μαλλιά του έστεκαν όρθια από τη μια πλευρά –ανάκατα από τον ύπνο, είχαν καταφέρει παραδόξως να μείνουν έτσι μια ολόκληρη μέρα στο σχολείο– και σαν να υπογράμμιζαν το συνολικό αίσθημα ανησυχίας που τον διακατείχε. Η μητέρα του μου είχε εξηγήσει στο τηλέφωνο ότι ο Τόμι ένιωθε φόβο κατά τη διάρκεια της νύχτας, κάτι που ανάγκαζε τον ίδιο και την οικογένειά του να μένουν ξύπνιοι ως αργά. Στο γραφείο μου, ο Τόμι και η μητέρα του με ακολούθησαν στο εξεταστήριο και εκεί θέσαμε σταδιακά τα θεμέλια μιας σχέσης που θα εξελισσόταν σε μια μακροχρόνια και γόνιμη συνεργασία.

Από την ώρα που γεννήθηκε, ο Τόμι είχε ένταση. Ως νήπιο τρόμαζε εύκολα, και στη συνέχεια, όταν ήρθε ο καιρός να πάει στο νηπιαγωγείο, του ήταν εξαιρετικά δύσκολο να αποχωριστεί τους γονείς του. Με τον καιρό, οι ανησυχίες του μετεξελίχθηκαν σε νυχτερινό φόβο. Κάτι που ευτυχώς υποχώρησε με τη δική μου βοήθεια και τη σταθερή υποστήριξη των γονιών του. Αφού λύθηκε το θέμα του φόβου, πέρασαν σχεδόν δύο χρόνια για να επικοινωνήσουν ξανά μαζί μου οι γονείς του. Το καλοκαίρι μετά την πρώτη γυμνασίου ο Τόμι αποφάσισε θαρραλέα να περάσει τις διακοπές του σε κατασκήνωση. Όμως, μέσα σε δύο μέρες, εκλιπαρούσε να επιστρέψει στο σπίτι. Όσο ο Τόμι ήταν στην κατασκήνωση, μίλησα μερικές φορές μαζί του και αρκετές φορές με τους γονείς του. Επίσης, συμβουλευτήκα τηλεφωνικά τον υπεύθυνο της κατασκήνωσης. Αποφασίσαμε από κοινού να διακόψει τη συμμετοχή του, με την ελπίδα ότι θα δοκίμαζε να επιστρέψει στην κατασκήνωση την επόμενη χρονιά. Ο Τόμι με επισκεπτόταν καθ' όλη τη διάρκεια εκείνου του καλοκαιριού. Τόσο για να αντιμετωπίσει το άγχος που τον ανάγκαζε να επιστρέψει στο σπίτι, όσο και για να επεξεργαστεί τα



συναισθήματα της απογοήτευσης και της ταπείνωσης που του προκάλεσε η αδυναμία του να μείνει στην κατασκήνωση.

Καθώς θυμόμουν όλα αυτά όσο κοιτούσα το τηλέφωνό μου, συνειδητοποίησα ότι είχαν περάσει σχεδόν τέσσερα χρόνια από την τελευταία φορά που είχα μιλήσει με τον Τόμι –τώρα Τομ– ή τους γονείς του. Κάτι που σήμαινε ότι τώρα θα ήταν τελειόφοιτος του λυκείου. Ορίσαμε ένα ραντεβού και προετοιμάστηκα για το ενδεχόμενο να μην αναγνωρίσω το άτομο που θα περίμενε στην αίθουσα αναμονής. Όπως ήταν αναμενόμενο, ο Τομ ήταν πλέον ψηλός και με φαρδείς ώμους. Φορούσε μια μακριά και φαρδιά βερμούδα, η οποία δεν ταίριαζε καθόλου στις χαμηλές θερμοκρασίες που έχουν τα προάστια της ευρύτερης περιοχής του Κλίβελαντ στα τέλη του Οκτώβρη. Αμήχανος και φιλικός ταυτόχρονα, με χαιρέτησε με μια βαθιά φωνή που δεν αναγνώριζα.

Αφού μεταφερθήκαμε στο γραφείο μου και είπαμε σύντομα τα νέα μας, αναφέρθηκε στον λόγο για τον οποίο μου είχε στείλει μήνυμα.

«Αυτό το διάστημα ασχολούμαι με τις αιτήσεις στα πανεπιστήμια και δεν θέλω να υποβάλω αίτηση σε μέρη που βρίσκονται πολύ μακριά από το σπίτι μου. Είμαι εντάξει μ' αυτό, το ίδιο και οι γονείς μου, αλλά ο σχολικός σύμβουλος το έχει κάνει λίγο θέμα».

Ο Τομ ήταν πρώτος στην τάξη, αναμφίβολα χάρη στο γεγονός ότι η αγχώδης ιδιοσυγκρασία του τον ωθούσε να είναι και πολύ συνεπής μαθητής. Ήταν περιζήτητος δρομέας ανωμάλου δρόμου και είχε εξελιχθεί σε δεξιοτέχνη του όμπσε. Παρότι είχε ωριμάσει σε πολλά επίπεδα, ο Τομ εξήγησε ότι, αν και το προηγούμενο καλοκαίρι ήλπιζε να παρακολουθήσει ένα εντατικό

μουσικό πρόγραμμα διάρκειας πέντε εβδομάδων στο Μίσιγκαν, δεν μπόρεσε να πάει. Στηριζόμενος σε εκείνη την εμπειρία, αποφάσισε να κάνει αίτηση μόνο σε κολέγια που απείχαν από το σπίτι του το πολύ τρεις ώρες με το αυτοκίνητο.

Το βορειοανατολικό Οχάιο διαθέτει πολλά εξαιρετικά κολέγια και πανεπιστήμια, ωστόσο ο σύμβουλος σπουδών του σχολείου εξακολουθούσε να θεωρεί ότι ο Τομ περιόριζε τις δυνατότητές του. Δεν ήξερα τι να σκεφτώ. Ο Τομ, από τον γκρι καναπέ του γραφείου μου, μοιράστηκε μαζί μου το σκεπτικό του. Αν άρχιζε να νιώθει νευρικήτητα ή ανασφάλεια όσο θα ήταν μακριά στο κολέγιο, ήθελε να μπορεί να επιστρέψει στο σπίτι για μια δυο νύχτες, χωρίς να δημιουργηθεί θέμα. Είχε υποβάλει αίτηση σε επτά πολύ καλές σχολές της περιοχής· σίγουρα θα είχε εξαιρετικές επιλογές όταν θα λάμβανε τις απαντητικές επιστολές για την εισαγωγή του. Και δεν είχε υποβάλει αίτηση σε κανένα κολέγιο που απείχε λιγότερο του μισάωρου από το σπίτι του, γιατί ήθελε πραγματικά να νιώθει ότι *έφυγε* για σπουδές.

«Εξακολουθώ να νιώθω τρομερό άγχος», είπε ο Τομ. «Βέβαια, είμαι καλύτερα απ' ό,τι πριν, αλλά ποτέ δεν μου άρεσε να βρίσκομαι μακριά από την οικογένειά μου. Προσπαθώ να βρω μια λύση που να μη μου προκαλεί το αίσθημα ότι το άγχος μου θα μπορούσε να επηρεάσει τις σπουδές μου στο πρώτο έτος. Όταν το εξήγησα στον σύμβουλο σπουδών μου, μου είπε, “Τομ, οι ανησυχίες σου θολώνουν τη σκέψη σου”».

Παρότι κατανοούσα γιατί ο σύμβουλος σκεφτόταν με αυτόν τον τρόπο, δεν συμμεριζόμουν την οπτική του γωνία. Κατά τη γνώμη μου, μάλλον βασιζόταν σε έναν ανώφελο αλλά τετριμμένο μύθο: ότι τα συναισθήματά μας υποσκάπτουν την κρίση μας.

## Μύθος 1: Το συναίσθημα είναι εχθρός της λογικής

Τα συναισθήματα και η λογική θεωρούνταν ανταγωνιστές πολύ πριν ο κύριος Σποκ, με τη συλλογιστική του ανόθευτη από το συναίσθημα, αναδειχθεί ως το πρότυπο στοχαστή του *Star Trek*.<sup>\*</sup> Πράγματι, η αντιπαράθεση ανάμεσα στις σκέψεις και στα συναισθήματά μας είναι τόσο εμφανής, που οι φιλόσοφοι τη σχολιάζουν εδώ και αιώνες. Ο Πλάτωνας φανταζόταν τη λογική ως έναν ηνίοχο που προσπαθούσε να θέσει υπό έλεγχο τα «άλογα» των ανθρώπινων συναισθημάτων. Ο Ρενέ Ντεκάρτ (René Descartes), πρωταθλητής της λογικής, εξιδανίκευε όσους «ήταν απόλυτοι κυρίαρχοι των παθών τους», ενώ ο Ντέιβιντ Χιουμ (David Hume), αντιστρέφοντας τη θεωρία του Ντεκάρτ, υποστήριξε ότι «Η λογική είναι, και οφείλει να είναι, σκλάβος του πάθους».

Επομένως, πώς πρέπει να σκεφτόμαστε για τη θέση που καταλαμβάνουν τα συναισθήματα στη διαδικασία λήψης αποφάσεων; Ποιος έχει δίκιο: ο Πλάτωνας, ο Ντεκάρτ ή ο Χιουμ;

Ενδέχεται να έχει δίκιο η φίλη μου η Τέρι. Είναι συνάδελφος κλινική ψυχολόγος, η οποία κάποτε είχε μοιραστεί μαζί μου μια εξαιρετικά χρήσιμη μεταφορά. Σύμφωνα με την Τέρι, όταν πρέπει να λάβουμε αποφάσεις, οφείλουμε να σκεφτούμε ότι τα συναισθήματά μας καταλαμβάνουν μια θέση στο προσωπικό μας διοικητικό συμβούλιο. Τις υπόλοιπες θέσεις του συμβουλίου

---

<sup>\*</sup> Αμερικανική τηλεοπτική σειρά επιστημονικής φαντασίας της δεκαετίας του '60. Ο Σποκ προέρχεται από τον φανταστικό πλανήτη Βόλκαν και ανήκει σε μια φυλή ανθρωποειδών που χαρακτηρίζονται από την προσήλωσή τους στη λογική σκέψη και από την περιφρόνηση του συναισθήματος. (Σ.τ.Μ.)

μπορεί να κατέχουν οι ηθικοί προβληματισμοί μας, οι προσωπικές φιλοδοξίες μας, οι υποχρεώσεις μας απέναντι στους άλλους, οι οικονομικοί ή υλικοτεχνικοί περιορισμοί, και ούτω καθεξής. Ιδανικά, τα μέλη του διοικητικού συμβουλίου θα συνεργαστούν, ώστε να μας βοηθήσουν να κάνουμε προσεκτικές, συνειδητοποιημένες επιλογές σχετικά με τον τρόπο ζωής μας. Σε αυτή τη μεταφορά, τα συναισθήματα έχουν δικαίωμα ψήφου, παρότι σπάνια είναι καθοριστική. Και σαφέστατα δεν προεδρεύουν του συμβουλίου.

Η άποψη της Τέρι βρίσκει στήριγμα στις ψυχολογικές έρευνες. Μελέτες δείχνουν ότι, κάτω από τις σωστές συνθήκες, τα συναισθήματά μας έχουν τη δυνατότητα να βελτιώσουν την ποιότητα των αποφάσεων που λαμβάνουμε. Στην προσπάθειά της να διαπιστώσει πώς τα συναισθήματα επηρεάζουν τη λογική, η ψυχολόγος Ιζαμπέλ Μπλανσέτ (Isabelle Blanchette) ζήτησε από Βρετανούς βετεράνους του πολέμου να λύσουν προβλήματα λογικής σε τρία διαφορετικά θέματα. Ένα υποσύνολο των θεμάτων σχετιζόταν με τη διεξαγωγή μάχης (π.χ. «Στους πολέμους χρησιμοποιούνται ορισμένα χημικά όπλα. Όλα τα πράγματα που χρησιμοποιούνται στους πολέμους είναι επικίνδυνα. Επομένως, κάποια από τα χημικά όπλα είναι επικίνδυνα»)· ένα δεύτερο υποσύνολο ερωτήσεων ήταν συναισθηματικά φορτισμένο, ωστόσο δεν σχετιζόταν με τη διεξαγωγή μάχης (π.χ. «Ορισμένες μορφές καρκίνου είναι κληρονομικές...»)· και το τρίτο υποσύνολο ήταν συναισθηματικά ουδέτερο (π.χ. «Ορισμένοι τύποι τσαγιού είναι φυσικές πρώτες ύλες»). Ποιο ήταν το εντυπωσιακό αποτέλεσμα; Οι βετεράνοι σκέφτηκαν πιο ορθά όταν έπρεπε να λύσουν προβλήματα λογικής που σχετιζόταν με τη μάχη. Η συναισθηματική τους επένδυση σε θέματα

που σχετίζονταν με τον πόλεμο μάλλον ενίσχυε την ικανότητά τους να καταλήξουν σε λογικά συμπεράσματα.

Η μελέτη της Μπλανσέτ για τους βετεράνους πολέμου περιείχε μια επιπλέον πτυχή, η οποία αποσαφηνίζει την αλληλεπίδραση μεταξύ του συναισθήματος και της λογικής σκέψης. Στη μελέτη της, οι μισοί από τους βετεράνους υπέφεραν από διαταραχή μετατραυματικού στρες (ΔΜΤΣ), η οποία χαρακτηρίζεται από οδυνηρές, ενοχλητικές σκέψεις και συναισθήματα που σχετίζονται με κάποιο τραυματικό γεγονός του παρελθόντος. Η Μπλανσέτ διαπίστωσε ότι οι βετεράνοι που υπέφεραν από ΔΜΤΣ είχαν χαμηλότερες επιδόσεις σε όλες τις κατηγορίες των προβλημάτων λογικής σε σχέση με εκείνους που δεν είχαν ΔΜΤΣ. Το να έχουμε σε κάποιον βαθμό προσωπικό ενδιαφέρον για κάποιο θέμα μπορεί να βελτιώσει τη συλλογιστική μας, όμως το υπερβολικό συναίσθημα δημιουργεί έναν γνωστικό φραγμό που εμποδίζει τη σκέψη μας.

Επομένως, σε τι θέση βρίσκεται ο Τομ μετά απ' όλα αυτά; Κατά τη γνώμη μου, τα συναισθήματά του λειτουργούσαν ως πολύτιμος συντελεστής στη σύσκεψη του εσωτερικού διοικητικού συμβουλίου του. Γνώριζε εκ πείρας ότι θα του ήταν πολύ δύσκολο να φύγει από το σπίτι του, όμως τα συναισθήματά του δεν ήταν τόσο δυνατά ώστε να εκτοπίσουν άλλες σημαντικές σκέψεις. Ο Τομ ήθελε να βρίσκεται κοντά στην οικογένειά του, αλλά όχι πολύ κοντά, σε περίπτωση που τα πράγματα εξελίσσονταν καλά και ένιωθε έτοιμος να ανεξαρτητοποιηθεί. Τον ενδιέφερε το σχολείο και ήθελε να έχει επιλογές για το πού θα σπουδάσει. Έχοντας την τύχη να ζει σε μια περιοχή πλούσια σε επιλογές ανώτατης εκπαίδευσης, ο Τομ ήταν σε θέση να εξασφαλίσει τα παραπάνω χωρίς να χρειαστεί να μετακινηθεί μακριά από το σπίτι του.

«Μου φαίνεται», είπα, «ότι το έχεις σκεφτεί διεξοδικά. Λαμβάνοντας υπόψη πως αυτή θα είναι ουσιαστικά η πρώτη φορά που φεύγεις μακριά από το σπίτι, είναι λογικό το ότι ήθελες να το κάνεις έχοντας ένα δίχτυ ασφαλείας. Ακόμη κι αν δεν το χρησιμοποιήσεις, θα νιώθεις καλύτερα γνωρίζοντας πως υπάρχει».

«Έτσι ακριβώς νιώθω», απάντησε ο Τομ, «αλλά τι πρέπει να πω στον σύμβουλο σπουδών του σχολείου;»

«Θα ήταν καλό να του εξηγήσεις πως εκτιμάς το ενδιαφέρον του, και παρότι φαίνεται ότι οι ανησυχίες σου έχουν τον πρώτο λόγο, στην πραγματικότητα είναι απλώς ένας από τους πολλούς παράγοντες που σε καθοδηγούν ως προς τη λήψη αποφάσεων».

Προχωρήσαμε την κουβέντα μας συζητώντας για το τι ήταν πραγματικά σημαντικό για τον Τομ, καθώς σκεφτόταν τη μετάβασή του στο κολέγιο. Ήθελε να προσβλέπει στην έναρξη των σπουδών του και να αισθάνεται ότι μπορεί να επιτύχει μόλις φτάσει στο κολέγιο. Η συμβολή των συναισθημάτων του τον βοήθησε να καταλήξει σε μια λύση που ικανοποιούσε και τους δύο στόχους του. Το άγχος του Τομ λειτουργούσε σαν ένα σοφό, μετρημένο μέλος του προσωπικού του συμβουλίου λήψης αποφάσεων.

***Βοηθώντας τους εφήβους να μάθουν  
να εμπιστεύονται το ένστικτό τους***

Πρώτα απ' όλα, θέλουμε οι έφηβοί μας να αντιλαμβάνονται τα συναισθήματά τους με αυτόν τον σημαντικό τρόπο: ως πληροφορία. Είτε είναι οδυνηρά είτε ευχάριστα, τα συναισθήματα είναι κατά βάσιν ενημερωτικά. Αναδύονται καθώς ζούμε στην καθημερινότητά μας, παρέχοντάς μας ουσιαστική ανατροφοδότηση. Τα συναισθήματά μας παρέχουν αναφορές για την κατάσταση

της ζωής μας και μπορούν να μας βοηθήσουν στη λήψη αποφάσεων. Το να παρατηρήσετε ότι νιώθετε αισιοδοξία και ενεργητικότητα αφότου έχετε γευματίσει με έναν συγκεκριμένο φίλο ίσως σας ενθαρρύνει να περνάτε περισσότερο χρόνο με αυτό το άτομο. Το ότι συνειδητοποιείτε πως ανησυχείτε για ένα επερχόμενο πάρτι στο γραφείο ίσως σας κάνει να σκεφτείτε αν πραγματικά αξίζει τον κόπο να παρευρεθείτε αυτή τη χρονιά. Αντί να θεωρούμε τα συναισθήματά μας ενοχλητικά, συνήθως είναι καλύτερο να τα αντιμετωπίζουμε ως μια συνεχή ροή αγγελιαφόρων που μας ενημερώνουν για το τι μας συμβαίνει.

Οι έφηβοι δεν αντιμετωπίζουν πάντοτε με αυτόν τον τρόπο τα συναισθήματά τους. Συχνά διχάζονται ανάμεσα στα μηνύματα που λαμβάνουν από τον έξω κόσμο και εκείνα που προκύπτουν από μέσα τους. Ενδέχεται να αμφιβάλουν για την αξιοπιστία των ίδιων των συναισθημάτων τους, ιδιαίτερα όταν αυτά δεν συνάδουν με όσα φαίνεται να νιώθουν οι συνομήλικοί τους. Για παράδειγμα, μια έφηβη που νιώθει άβολα για κάτι που οι φίλες της φαίνεται να κάνουν με άνεση –όπως το να κακολογούν κάποιον συμμαθητή, να πειραματίζονται με τη μαριχουάνα ή να κάνουν κοπάνα από το μάθημα– μερικές φορές θα βασανίζει τη σκέψη της προσπαθώντας να καταλάβει ποιος έχει δίκιο. Θα αναρωτηθεί αν οι φίλες της κάνουν λάθος ή αν η ίδια είναι αυστηρή.

Ένας έφηβος μπορεί να αναφέρει ένα τέτοιο δίλημμα στο σπίτι του με τρόπο που να προκαλεί σύγχυση στους ενηλίκους. Η κόρη σας, παίρνοντας ένα αδιάφορο ύφος, μπορεί να αναφέρει τελείως χαλαρά ότι «Κάποια κορίτσια στην τάξη μου έκαναν κοπάνα από το μάθημα της φυσικής για να πάνε για φαγητό». Το να μοιράζεται ένας έφηβος ανησυχητικά νέα με τόσο

ανέμελο ύφος μπορεί να είναι τρομακτικό. Μπορεί να σκεφτόμαστε ότι η κοπάνα από το μάθημα είναι σοβαρό θέμα και, ακόμη χειρότερα, ότι το παιδί μας φαίνεται να είναι εντάξει με αυτό. Προτού αρχίσουμε τη διάλεξη, αξίζει να σκεφτούμε ότι η κόρη μας πιθανώς να μη γνωρίζει πώς πρέπει να νιώσει για το γεγονός αυτό και προσποιείται την αδιάφορη προσπαθώντας να ανιχνεύσει πώς βλέπουμε *εμείς* την κατάσταση. Με αυτή την οπτική, μια αυστηρή διάλεξη ίσως να μην ήταν η χειρότερη δυνατή επιλογή. Τουλάχιστον η έφηβή μας θα γνωρίζει ότι δεν είναι η μόνη που θεωρεί πως οι συνομήλικές της ξεπερνούν τα όρια, ακόμη κι αν δεν μας δώσει την ικανοποίηση να μας ενημερώσει ότι βλέπει την κατάσταση όπως *εμείς*.

Παρ' όλα αυτά, μια ειλικρινής ερώτηση θα ήταν καλύτερη επιλογή. Ένα ευγενικό «Μμμ... πώς νιώθεις εσύ γι' αυτό;» επιτρέπει στην έφηβή μας να καταλάβει ότι δεν αισθανόμαστε άνετα με αυτό που έκαναν οι συμμαθήτριάς της και ότι υποπτευόμαστε πως ίσως νιώθει κι εκείνη το ίδιο. Κάτι τέτοιο μας βοηθά να βαδίσουμε προς μια πολλά υποσχόμενη κατεύθυνση. Όταν δείχνουμε ότι είμαστε περίεργοι για τα συναισθήματα των εφήβων μας –ειδικά όσον αφορά τα θέματα τα οποία θέτουν υπό συζήτηση– τους καλούμε να αντιμετωπίσουν τα αισθήματά τους ως κάτι το πληροφοριακό και αξιόπιστο. Οι έφηβοι σχεδόν πάντα ανταποκρίνονται θετικά όταν τους αντιμετωπίζουμε όπως είναι στην πραγματικότητα, δηλαδή ως βαθιά διαισθητικές ψυχές. Μην εκπλαγείτε αν η έφηβη που μέχρι πριν λίγα λεπτά μοιραζόταν μαζί σας δήθεν αδιάφορα κάποιο προκλητικό νέο αλλάξει απότομα ύφος και απαντήσει σκεπτική λέγοντας «Νομίζω ότι ανησυχώ για εκείνες», ή κάτι ανάλογο.

Τι θα γίνει, όμως, αν δοκιμάσετε αυτή την προσέγγιση και



διαπιστώσετε ότι η έφηβή σας δεν έχει καθόλου διάθεση για μια ειλικρινή συζήτηση; Πράγματι, το να ρωτήσουμε τι σκέφτεται σχετικά με την παρακινδυνευμένη συμπεριφορά κάποιου συνομηλικού θα μπορούσε με ευκολία να οδηγήσει σε μια ενοχλημένη (αν όχι ευθέως εχθρική) αντίδραση. Ακόμη κι αν νιώθετε ότι πέφτετε πάνω σε τοίχο, μην απελπίζεστε. Κατά τη γνώμη μου, η συζήτηση ήταν ήδη επιτυχημένη. Όταν οι έφηβοι συζητούν στο σπίτι τα καμώματα των συνομηλικών τους, αυτό που αποζητούν συνήθως είναι ο έλεγχος της πραγματικότητας. Σηκώνοντας με απορία τα φρύδια μας –ακόμη κι αν κάτι τέτοιο τους εξοργίσει– δίνουμε στους εφήβους μας ακριβώς αυτό.

Και κυρίως, θέλουμε να βρίσκουμε ευκαιρίες για να αναδείξουμε το βασικό στοιχείο ότι τα συναισθήματά μας μας βοηθούν να πλοηγηθούμε στη ζωή μας. Το να αγνοούμε τα συναισθήματά μας σημαίνει ότι βαδίζουμε στα τυφλά. Κάθε φορά που ακούμε τους εφήβους μας να αμφισβητούν συναισθήματα που βγάζουν απόλυτα νόημα δεδομένης της κατάστασης, θα πρέπει να σπεύδουμε να τους καθησυχάσουμε. «Έχεις καλό ένστικτο», θα μπορούσαμε να πούμε. «Πρόσεχε αυτά που σου λέει, γιατί σχεδόν πάντα θα σε κρατάει στον σωστό δρόμο».

Όπως αποδείχθηκε, ήταν σοφό το ότι ο Τομ άκουσε τον εαυτό του. Έγινε δεκτός σε αρκετά κολέγια και αποφάσισε να φοιτήσει σε μια μικρή σχολή ανθρωπιστικών σπουδών που βρισκόταν περίπου μία ώρα μακριά από το σπίτι του. Παρότι το καλοκαίρι πριν το πρώτο έτος σπουδών ήταν ενθουσιασμένος με την ιδέα ότι θα έφευγε για σπουδές, το πρώτο του εξάμηνο ήταν δύσκολο. Τα πήγαινε καλά με τον συγγατικό του, όμως το ότι ζούσε μακριά από το σπίτι τού προκαλούσε ανησυχία και ήταν

πολύ δύσκολο να κοιμηθεί τα βράδια. Μαζί με την κόπωση αυξανόταν και το άγχος του, και αυτό οδηγούσε σε έναν φαύλο κύκλο που επηρέαζε ακόμη περισσότερο τον ύπνο του. Ξεκινήσαμε και πάλι τις συνεδρίες μας, αυτή τη φορά μέσω διαδικτύου, όποτε ο Τομ είχε αποκλειστικά στη διάθεσή του το δωμάτιο της εστίας. Πολύ γρήγορα κατέστη σαφές ότι ο Τομ έπρεπε να επιστρέψει για λίγες μέρες στο σπίτι του, ώστε να αναπληρώσει τον ύπνο που του έλειπε. Επιπλέον, για να συναντήσει κάποιον από τους συναδέλφους μου ψυχιάτρους, με σκοπό να συζητήσει την προοπτική μιας φαρμακευτικής αγωγής.

Για μεγάλο μέρος του Οκτωβρίου και των αρχών του Νοεμβρίου, ο Τομ επέστρεψε στο σπίτι του τις Πέμπτες μετά το τελευταίο μάθημα της εβδομάδας. Έπειτα επέστρεψε στο κολέγιο τα απογεύματα της Κυριακής νιώθοντας ανανεωμένος, μιας και περνούσε χρόνο με τους γονείς του, επισκεπτόταν τον παλιό του καθηγητή της μουσικής και κοιμόταν στο κρεβάτι του. Τον αναστάτωνε υπερβολικά το γεγονός ότι έχανε τις δραστηριότητες του κολεγίου τα σαββατοκύριακα. Όμως άρχισε να απολαμβάνει περισσότερο τον χρόνο που περνούσε στη σχολή, κυρίως γιατί γνώριζε ότι τον χώριζαν μόλις λίγες μέρες από το να μπορεί να ανακτήσει δυνάμεις επιστρέφοντας στο σπίτι του.

Με τη βοήθεια των τακτικών συνεδριών μας, της φαρμακευτικής αγωγής που του επέτρεψε να διαχειριστεί το άγχος του, με έναν συγκαταβατικό συγκάτοικο και υποστηρικτικούς γονείς, ο Τομ άρχισε να μένει στη σχολή για μεγαλύτερα διαστήματα. Δύο εβδομάδες μετά την αρχή του δευτέρου εξαμήνου, ο καθηγητής του της μουσικής τον ενθάρρυνε να περάσει από ακρόαση για την ορχήστρα του κολεγίου. Ο Τομ αισθάνθηκε έκπληξη –και τιμή– για το ότι επιλέχθηκε ως πρώτος ομπίστας της

ορχήστρας. Από εκείνο το σημείο η κατάσταση του βελτιώθηκε ραγδαία. Σύντομα το πρόγραμμα του Τομ γέμισε με πρόβες και συναυλίες και του ήταν αδύνατον να επιστρέφει στο σπίτι. Ευτυχώς, σπάνια πλέον το ήθελε ή το είχε ανάγκη. Τον Απρίλιο υπέγραψε σύμβαση μίσθωσης, με ισχύ από το φθινόπωρο, για ένα διαμέρισμα εκτός εστίας, το οποίο θα μοιραζόταν με δυο καλούς του φίλους από την ορχήστρα.

Εκείνη τη χρονιά ο Τομ με προσέγγισε μόνο μια φορά ακόμη, όταν πέθανε η γιαγιά του ξαφνικά. Συναντηθήκαμε δύο φορές για να τον βοηθήσω να διαχειριστεί το πένθος και την ταραχή του. Μετά από αυτό δεν είχα νέα του Τομ μέχρι το τέλος του φθινοπώρου του δευτέρου έτους του στο κολέγιο, μέχρι που συνάντησα τυχαία τη μητέρα του στο παντοπωλείο. Μου έδωσε πλήρη αναφορά για το πώς τα πήγαινε ο Τομ. «Δεν θα μπορούσε να είναι πιο ευτυχισμένος», είπε χαμογελώντας πλατιά. «Πηγαίνουμε σε κάποιες από τις συναυλίες του, όμως επιστρέφει στο σπίτι μόνο όταν έχουν διακοπές, και μερικές φορές ούτε τότε. Ειλικρινά, σε αυτή τη φάση, θα μπορούσε κάλλιστα να σπουδάξει στην Καλιφόρνια».

***Μια προειδοποίηση: Η κριτική ικανότητα των εφήβων μπορεί να εξαρτάται από το περιβάλλον***

Όπως φάνηκε, ήταν σωστή η σκέψη του Τομ να επιτρέψει στις ανησυχίες του να επηρεάσουν τις αποφάσεις του για το κολέγιο. Η ιστορία του αποτελεί εξαιρετικό παράδειγμα του πώς τα συναισθήματα μπορούν να βελτιώσουν την ποιότητα των αποφάσεων ενός εφήβου. Αλλά αυτό δεν ισχύει πάντοτε. Συχνά οι έφηβοι βρίσκονται σε καταστάσεις στις οποίες τα συναισθήματα όντως εμποδίζουν την κριτική τους ικανότητα.

LISA DAMOUR, Ph.D.

## Η ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΖΩΗ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ

Τα έντονα συναισθήματα αποτελούν αναπόσπαστο μέρος της εφηβείας. Καθώς οι έφηβοι έρχονται αντιμέτωποι με την πίεση του σχολείου, το άγχος των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, τις ανησυχίες για το μέλλον και την ψυχική υγεία τους, πολύ συχνά οι ίδιοι –αλλά και οι γονείς τους– αισθάνονται αγχωμένοι. Δεν χρειάζεται, όμως, να είναι έτσι τα πράγματα.

Οι γονείς που θα διαβάσουν αυτό το βιβλίο θα μάθουν:

- τι να περιμένουν κατά τη φυσιολογική πορεία της συναισθηματικής ανάπτυξης των εφήβων
- γιατί οι έφηβοι (και οι ενήλικοι) χρειάζεται να καταλάβουν ότι η ψυχική υγεία δεν σχετίζεται με το «να αισθάνεσαι καλά»
- στρατηγικές για την υποστήριξη των εφήβων που αισθάνονται ότι είναι έρμαιο των συναισθημάτων τους
- πώς να προσεγγίζουν τις προκλήσεις που συνοδεύουν συνήθως την εφηβεία
- τους ιδανικότερους τρόπους για να παραμείνουν συνδεδεμένοι με τους εφήβους τους

Με σαφείς, επιστημονικά τεκμηριωμένες επεξηγήσεις και με διαφωτιστικά παραδείγματα από την καθημερινότητα, η *Συναισθηματική ζωή των εφήβων* προσφέρει τις πιο κατάλληλες, πρακτικές πληροφορίες, που θα στηρίζουν τους εφήβους και τους γονείς τους κατά τη διάρκεια αυτής της δύσκολης αλλά μεταμορφωτικής διαδρομής προς την ενηλικίωση.

ISBN 978-618-232-054-9



9 786182 320549

Κωδ. μηχ/σης 210008

[www.epbooks.gr](http://www.epbooks.gr)