

Εφηβεία: Τα χρόνια της ωρίμανσης, τα χρόνια των συγκρούσεων

Ευάγγελος Καναβιτσάς, Ψυχολόγος

Πηγή: <http://www.e-psychology.gr>

Η εφηβεία σαν έννοια είναι, σε μεγάλο βαθμό, δημιούργημα του δυτικού πολιτισμού. Σε άλλες πιο απλές κοινωνίες, οι νέοι μόλις καταστούν έτοιμοι βιολογικά για τεκνοποίηση, θεωρούνται ενήλικες. Αντίθετα, στις δυτικές κοινωνίες η εφηβεία είναι μια περίοδος χάριτος - μια περίοδος προπαρασκευής και ωρίμανσης - ώστε οι έφηβοι να προετοιμαστούν για τις πολυσύνθετες υποχρεώσεις που θα κληθούν να αντιμετωπίσουν ως ενήλικες.

Στην Ελλάδα ειδικότερα, η εφηβεία τείνει να παρατείνεται για όλο και περισσότερα χρόνια, καθώς συχνά οι οικογένειες προστατεύουν τα παιδιά τους κατά τη δεύτερη αλλά και τρίτη δεκαετία της ζωής τους. Η εφηβεία μπορεί να παρομοιαστεί με έναν ανεμοστρόβιλο που παρασύρει τα πάντα στο πέρασμά του, και αφήνει πίσω του ένα τελείως νέο τοπίο. Όλοι μας την έχουμε περάσει, περισσότεροι ή λιγότερο έντονα, οι πιο πολλοί από εμάς την έχουμε συνδέσει με τα μαθητικά μας χρόνια και συχνά είναι η νοσταλγία που νιώθουμε για την εποχή εκείνη. Στην πραγματικότητα, είναι μια ηλικία που πολύ συχνά ωραιοποιείται από τους μεγάλους. Το μυαλό όμως ξεγελιέται, τείνει να απωθεί, να σβήνει όλα εκείνα τα δυσάρεστα πράγματα που μας βασάνισαν τα χρόνια εκείνα, και θυμάται μόνο πως τα πράγματα τότε ήταν πιο έντονα, πιο χρωματιστά, πολλές πράξεις ρουτίνας σήμερα, τότε είχαν την υπόσταση πρωτόγνωρων εμπειριών. Σήμερα θα προσπαθήσουμε να διερευνήσουμε τα χρόνια της εφηβείας, όχι τόσο για να τα εκλογικεύσουμε και μοιραία να απομυθοποιήσουμε την αίγλη που έχουν επάνω σε μας τους μεγάλους, αλλά για να προσπαθήσουμε να καταλάβουμε τους εφήβους καλύτερα, να αφουγκραστούμε τις ανησυχίες και τους πόθους τους, και να κατανοήσουμε τις αδυναμίες τους. Σήμερα λοιπόν, θα αναφερθούμε στις αλλαγές που συμβαίνουν κατά την εφηβεία, αλλαγές τόσο ορμονικές, βιολογικές όσο και συναισθηματικές, διανοητικές και κοινωνικές, και θα διερευνήσουμε τις συγκρούσεις που δημιουργούνται, και είναι απόρροια των αλλαγών αυτών.

Οι βιολογικές αλλαγές

Ο έφηβος μπορεί να παρομοιαστεί με μια κερασιά την άνοιξη: Αφουγκράζεται τις αλλαγές των καιρών καταλαβαίνει πως είναι η ώρα να ξυπνήσει από την χειμερία νάρκη της και οι χυμοί αρχίζουν να κυλάνε στα κλαδιά της. Φύλλα ξεφυτρώνουν και λουλουδάκια που δειλά δειλά θα μεταμορφωθούν σε άγουρους καρπούς αρχικά, αλλά θα ωριμάζουν ταχύτατα κάτω από τις ευεργετικές επιδράσεις του ήλιου. Η ήβη ξεκινάει όταν οι πρώτες ορμόνες του φύλου αρχίζουν και παράγονται σε μικρές αρχικά, αλλά σταδιακά σε όλο και μεγαλύτερες ποσότητες. Η τεστοστερόνη στα αγόρια και η οιστραδιόλη στα κορίτσια ξεχύνονται στα αγγεία τους και είναι υπεύθυνες για μια ορμονική έκρηξη που μετατρέπεται σε αναπτυξιακές και βιολογικές εκρήξεις. Τα αγόρια αποκτούν περισσότερη μυϊκή μάζα, ψηλώνουν απότομα, τα γεννητικά τους όργανα μεγαλώνουν και οι όρχεις καθίστανται ικανοί για σπερματογένεση. Ο χώρος του εφηβαίου και οι μασχάλες αποκτούν τρίχωση και το πρώτο χνούδι ξεπροβάλλει στο πρόσωπο. Τα οστά του σώματος αναπτύσσονται με γοργούς ρυθμούς, με αποτέλεσμα για κάποια περίοδο να φαίνεται πως έχουν δυσανάλογα μακριά χέρια και πόδια. Η φωνή σπάει, κυμαίνεται από πολύ χαμηλούς σε πολύ υψηλούς τόνους για να έρθει και να σταθεροποιηθεί στην βραχνάδα της ανδρικής φωνής. Ενώ στα αγόρια το πιο ορατό και χαρακτηριστικό σημάδι της επίδρασης των ορμονών του φύλου είναι οι ονειρώξεις, στα κορίτσια το πιο εντυπωσιακό τέτοιο σημάδι είναι η έμμηνος ρήση. Η έμμηνος ρήση μπορεί να είναι μια τρομακτική εμπειρία για τα κορίτσια που δεν έχουν σωστή και υπεύθυνη πληροφόρηση για το τι ακριβώς είναι και τι ακριβώς σημαίνει, και σίγουρα είναι μια τραυματική εμπειρία για όσα κορίτσια έχουν πλήρη άγνοια για το θέμα αυτό. Κατά την ήβη το σώμα των κοριτσιών αρχίζει να αποκτά περισσότερο λιπώδη ιστό και να στρογγυλεύει. Το στήθος αναπτύσσεται, και με γεωμετρικούς προόδους, το βιολογικό υπόβαθρο της εφήβου ετοιμάζεται ώστε να της επιτρέψει αργότερα να γίνει μητέρα. Η φωνή των κοριτσιών επίσης παίρνει μια χαρακτηριστική χροιά, μπορεί για κάποιο χρονικό διάστημα να γίνει ιδιαίτερα βραχνή και να σπάει, για να σταθεροποιηθεί αργότερα στην χαρακτηριστική φωνή της γυναίκας. Όπως θα δούμε παρακάτω το πρώτο συναίσθημα που αντιμετωπίζει ο έφηβος είναι ο φόβος, ο τρόμος για όλες τις αλλαγές που συμβαίνουν επάνω του. Όση πληροφόρηση κι αν παράσχουμε στα παιδιά πριν την έναρξη της εφηβείας για αυτά που θα συμβούν στο σώμα τους, τα παιδιά είναι αναπόφευκτο να ανησυχίσουν και να τρομάζουν με τις αλλαγές αυτές. Ο φόβος αυτός είναι απόλυτα φυσιολογικός, και συχνά θα συγκρούεται με το αίσθημα της υπερηφάνειας, το αίσθημα της χαράς πως μεγαλώνουν, πως αφήνουν πίσω τους την παιδική ηλικία και μπαίνουν αργά αλλά σταθερά στη φάση της ενήλικης ζωής. Βέβαια, το να αφήνουμε πίσω μας μια ηλικία, και ειδικότερα την παιδική ηλικία είναι κάτι που πονάει, όπως πονάει οποιοσδήποτε αποχωρισμός. Οι έφηβοι το διαισθάνονται αυτό και μπορεί να έχουν κρίσεις ταυτότητας και μελαγχολίας όπως θα δούμε πιο αναλυτικά στη συνέχεια.

Οι Διανοητικές Αλλαγές

Στην εφηβεία γίνεται η ολοκλήρωση της διανοητικής ανάπτυξης των παιδιών. Σύμφωνα με την ορολογία της παιδοψυχολογίας, οι έφηβοι περνούν από το στάδιο της ενεργητικής νοημοσύνης, στο στάδιο της τυπικής νοημοσύνης. Αυτό πρακτικά σημαίνει πως τα παιδιά μέχρι την ηλικία των 11-12 ετών σκέφτονται κυρίως με βάση την εμπειρία τους, και με πραγματιστικά, αντικειμενικά δεδομένα. Δυσκολεύονται να κάνουν συσχετίσεις και να εξαγουν επαγωγικά συμπεράσματα. Η σκέψη τους βασίζεται κυρίως στην εμπειρία τους. Μετά την ηλικία των 12 μια πραγματική έκρηξη συμβαίνει σε νοητικό επίπεδο. Ξαφνικά οι έφηβοι δεν βασίζονται μόνο στην εμπειρία τους, η σκέψη τους μπορεί να πάει πολύ μακρύτερα από όσα έχουν ζήσει. Αναπτύσσουν αυτό που λέμε αφηρημένη σκέψη, που πάει πέρα από την στενή καθημερινή εμπειρία, κι αντίθετα έχει την ικανότητα να προσεγγίζει το άπειρο. Μπορούν να κάνουν λογικές υποθέσεις και να τις ελέγξουν για το κατά πόσο ισχύουν. Μπορούν να κάνουν συσχετίσεις και να σκέφτονται επαγωγικά, δηλαδή να βγάδουν συμπεράσματα για μια κατάσταση, βάση των όσων γνωρίζουν σχετικά με μια άλλη ανάλογη κατάσταση. Όλη αυτή η διανοητική έκρηξη σατίζει τους έφηβους. Βλέπουν πόσες πολλές επιλογές έχουν σε διανοητικό επίπεδο, και παίζουν με αφηρημένες έννοιες. Ελέγχουν την ορθότητα των όσων έχουν διδαχθεί με τη βοήθεια των νεοαποκτηθέντων νοητικών τους ικανοτήτων. Πολλές φορές απορροφούνται από αφηρημένες σκέψεις και κάνουν διανοητικά παιχνίδια. Όλα αυτά μας δείχνουν πως ο έφηβος αποκτά μια ισχυρότερη και πιο πλατιά ικανότητα για ανάλυση και έλεγχο της πραγματικότητας, ιδιότητα που θα του φανεί ιδιαίτερα χρήσιμη όταν παρουσιάσει τις πρώτες τάσεις αμφισβήτησης.

Οι συναισθηματικές αλλαγές

Μέσα στον κυκλώνα των αλλαγών που περιγράψαμε παραπάνω, ο έφηβος πλημμυρίζει από συναισθήματα έντονα και ευμετάβλητα. Αρχικά, νιώθει δέος για τη νέα κατάσταση, για τις νέες τους ικανότητες που καλείται να εκμεταλλευτεί, για το γεγονός πως ο ρόλος του ενήλικα που θα κληθεί να παίξει παύει να είναι μια απλή φήμη και γίνεται πλέον μια πληροφορία. Δεν έχει μια σταθερή ταυτότητα, καθώς ο εαυτός του αλλάζει καθημερινά. Δοκιμάζει διάφορους ρόλους και ταυτότητες ώστε να δει ποια του ταιριάζει καλύτερα. Όσο ήταν παιδί ο έφηβος, έβλεπε τους γονείς και τους δασκάλους του σαν πρότυπα, σαν θεούς αλλά καθώς η εφηβεία εξελίσσεται, φεύγει αυτή η σιγουριά του για αυτά τα πρότυπα, κι αρχίζει κρυφά ή φανερά να τα αμφισβητεί και να διερευνά τα όριά τους. Το πιο επώδυνο στάδιο αυτής της αμφισβήτησης και της απομυθοποίησης είναι όταν οι έφηβοι καταλάβουν πως οι γονείς τους είναι κοινοί θνητοί με αδυναμίες και ελαττώματα, και πως τα προηγούμενα χρόνια που προσπαθούσαν να τους μοιάσουν, θεωρώντας πως μιμούσαν την τελειότητα, ουσιαστικά κυνηγούσαν μια ουτοπία. Ο έφηβος λοιπόν, μέσα από την αποκαθάρωση των γονιών του νιώθει απογοήτευση, θυμό, γιατί είχε ξεγελαστεί τόσα χρόνια, και άγχος για το πώς θα καλύψει το κενό αυτό. Σταδιακά, θα στραφεί σε παρέες συνομηλίκων, θα ψάξει για νέα πρότυπα, θα θεοποιήσει σύμβολα της μαζικής κουλτούρας, όπως μουσικά συγκροτήματα και ηθοποιούς, θα αναζητήσει έναν αληθινό μύθο για να αντικαταστήσει το πεσμένο μύθο των γονιών του. Αυτή η αναζήτηση είναι επώδυνη για τους γονείς που νιώθουν πως αποκαθλώνονται από τα παιδιά τους και συνάμα μπορεί να γίνει επικίνδυνη για τους εφήβους που μπορεί να στραφούν σε μη γνήσια κι επικίνδυνα πρότυπα. Ο ρόλος των γονιών σε αυτό είναι δύσκολος και υπεύθυνος. Από τη μια πρέπει να ξεπεράσουν το ναρκισσιστικό τους πλήγμα, και να αποδεχτούν την απομυθοποίησή τους, κι από την άλλη με επιμονή και υπομονή θα πρέπει να προσαπίζουν τα όριά τους και να προβάλλουν σαν μια σταθερή βάση στην οποία ο έφηβος μπορεί να στηριχτεί για να πάει παραπέρα. Ένας κίνδυνος που ελλοχεύει σε αυτή τη διαδικασία, έχει να κάνει με τις παρέες στις οποίες ο έφηβος θα αφοσιωθεί για να καλύψει αυτό του το κενό. Οι παρέες που σχηματίζουν οι έφηβοι συνήθως χαρακτηρίζονται από πολύ έντονους συναισθηματικούς δεσμούς, και διέπονται από αυστηρά άτυπα ή και τυπικά καταστατικά συμπεριφοράς. Θέλουν όλοι μαζί να έχουν μια κοινή ταυτότητα για να νιώθουν πιο δυνατοί στο να αφήσουν πίσω την παιδική ηλικία, να συμβιβαστούν με την επώδυνη αποϊδανιοποίηση των γονιών τους και να δοκιμάσουν τα όριά τους. Έτσι, στα πλαίσια τέτοιων ομάδων οι έφηβοι υιοθετούν ίδιο ντύσιμο, λεξιλόγιο και συμπεριφορά και μπορεί να φτάσουν μέχρι και στη διάπραξη αξιόποινων πράξεων ή σε πράξεις που σε άλλη φάση της ζωής τους θα θεωρούνταν ψυχοπαθολογικές. Όλα αυτά τους είναι απαραίτητα για να θρηνήσουν, να πάρουν δύναμη ο ένας από τον άλλο και να προχωρήσουν παραπέρα δοκιμάζοντας τα νέα τους όρια. Ωστόσο αυτές οι εκδηλώσεις θορυβούν ιδιαίτερα τους γονείς τους, και καμιά φορά τους φέρνουν σε απόγνωση. Μια στάση που συνδυάζει την επιείκεια και την αποδοχή, με τη θέσπιση ξεκάθαρων ορίων και την προάσπιση των αξιών είναι ίσως η πιο βοηθητική, καθώς δίνει στον έφηβο τα όρια που αναζητά χωρίς να μπλοκάρει την επικοινωνία του μαζί μας. Κάτι άλλο που μπορεί να θορυβήσει τους γονείς, σε αυτή την ηλικία, είναι η ποιότητα των προτύπων που τα παιδιά τους υιοθετούν. Οι έφηβοι τείνουν να απορρίπτουν τα παραδοσιακά πρότυπα καθώς αυτά είναι αντιπροσωπευτικά των γονιών τους, και μέσα στη λαίλαπα της κατάρριψης των γονικών προτύπων συμπαρασύρονται κι αυτά. Έτσι, στρέφονται σε άλλα πρότυπα της μαζικής κουλτούρας κυρίως μουσικούς, αθλητές και παλιότερα πολιτικούς. Θέλουν να τους μοιάσουν, μιμούνται το

ντύσιμό τους και επαναλαμβάνουν τα κλισέ τους. Η κύρια ανάγκη, ωστόσο, των εφήβων είναι η γνησιότητα, δεν θέλουν να ξαναζήσουν μια νέα αποϊδανιοποίηση για αυτό και ανεβάζουν τα πρότυπά τους σε ένα βάθρο και φροντίζουν με κάθε τρόπο να υπερασπίζονται την τελειότητά τους. Είναι ευθύνη της κοινωνίας μας, και της εκπαίδευσής μας η προβολή γνήσιων προτύπων, προτύπων πέρα από τη σφαίρα της εμπορικής εκμετάλλευσης. Δυστυχώς ζούμε στην εποχή που όλα είναι αναλώσιμα ακόμα και τα πρότυπα και οι ιδεολογίες. Έτσι οι έφηβοι σήμερα, σπάνια έχουν κάποιο πρότυπο από το οποίο δεν απορρέουν κάποια οικονομικά οφέλη. Από την άλλη, οι γονείς κάνοντας κριτική στα πρότυπα των εφήβων, το μόνο που καταφέρνουν είναι το να απομακρύνουν τα παιδιά τους από τους ίδιους, και να διευρύνουν το χάσμα ανάμεσά τους. Ο έφηβος δεν υπερασπίζεται την ανωτερότητα του προτύπου του αλλά την ανάγκη του να καλύψει τα συναισθηματικά του κενά, ανάγκη αναντίρρητη και ζωτική. Η οικογένεια και η κοινωνία γενικότερα οφείλει αφενός μεν να το σεβαστεί αυτό, κι από την άλλη να είναι σε θέση να του δώσει τα κατάλληλα πρότυπα. Όπως είδαμε, κατά την εφηβεία έχουμε έντονες συναισθηματικές αλλαγές, οι έφηβοι τρομάζουν μπροστά στην απομυθοποίηση των γονιών τους, δημιουργούν παρέες με έντονους συναισθηματικούς δεσμούς και στρέφονται σε πρότυπα έξω από την οικογένειά τους για να αναπληρώσουν αυτό τους το συναισθηματικό κενό.

Στη συνέχεια θα δούμε κάποια από τα πιο αντιπροσωπευτικά προβλήματα της εφηβείας, απόρροια των διεργασιών που περιγράψαμε πιο πάνω. Θα επιχειρήσουμε απλώς να αναφέρουμε κάποια από αυτά, σαν ερεθίσματα για προβληματισμό και συζήτηση μιας και η λεπτομερής ανάπτυξη του καθενός είναι πέρα από τους στόχους της σημερινής μας διάλεξης και το κάθε ένα από αυτά θα απαιτούσε μια διάλεξη ξεχωριστά.

Χαρακτηριστικά Προβλήματα της Εφηβείας

α) Εφηβεία και Κατάχρηση Νόμιμων και Παράνομων Ουσιών: Αποτελεί για πολλούς το πιο σημαντικό πρόβλημα όχι μόνο της εφηβείας αλλά και της κοινωνίας μας ολόκληρης, και πιθανόν να είναι, καθώς τα ναρκωτικά τις πιο πολλές φορές αποτελούν ένα ταξίδι χωρίς γυρισμό. Η τάση των εφήβων να εξαρτώνται από αυτά έχει να κάνει με τα χαρακτηριστικά της εύθραυστης εφηβικής προσωπικότητας: Χαμηλή αυτοεκτίμηση, που διογκώνεται και ξεφουσκώνει τάχιστα, άγχος, δυσκολία στις κοινωνικές σχέσεις, περιέργεια η, ανάγκη συμμετοχής σε μια παρέα, η επιθυμία τους να δείξουν πως μεγάλωσαν, η αμφισβήτηση των κοινωνικών κανόνων, όλα αυτά αποτελούν ευαίσθητους παράγοντες που δύνανται να οδηγήσουν τους εφήβους στη δοκιμή αρχικά και στον εθισμό μετέπειτα σε εξαρτησιογόνες ουσίες. Δεν μπαίνω στον πειρασμό να προτείνω λύσεις για το θέμα αυτό. Οι ρίζες του είναι τόσο βαθιές και πολυσύνθετες και μια επιφανειακή και ευκαιριακή του προσέγγιση θα ήταν ανεύθυνη. Επιτρέψτε μου ωστόσο να επισημάνω πως οι έφηβοι ενδιαφέρονται ελάχιστα για το μέλλον τους, η ζωή τους είναι το παρών, και προειδοποιήσεις που έχουν να κάνουν με την μελλοντική τους υγεία λίγο μπορούν να τους αγγίξουν. Δυστυχώς τα ναρκωτικά έχουν συνυφαστεί με τη διαδικασία της κοινωνικοποίησης κατά την εφηβεία, με το μέγαλωμα του εφήβου και οποιαδήποτε αντιμετώπιση πρέπει να το λαβαίνει αυτό υπ' όψιν της.

β) Εφηβεία και Διαταραχές διατροφής. Στις διαταραχές διατροφής εντάσσονται η νευρική ανορεξία και η βουλιμία. Οι διαταραχές αυτές δεν είναι τόσο συχνές όσο η κατάχρηση εξαρτησιογόνων ουσιών αλλά η συχνότητά τους αυξάνεται ανησυχητικά τα τελευταία χρόνια και είναι θανατηφόρες, η ανορεξία μάλιστα σε ένα ποσοστό 10 % των περιπτώσεων. Η νευρική ανορεξία πλήττει πολύ πιο συχνά τα κορίτσια από ότι τα αγόρια και μπορεί να εγκαθιδρυθεί ακόμα κι από την ηλικία των 12 ετών. Χαρακτηρίζεται από μια έντονη ενασχόληση του εφήβου με το σώμα του και το φόβο της παχυσαρκίας. Τα άτομα με νευρική ανορεξία πιστεύουν πως είναι παχύσαρκα ακόμα κι αν είναι σκελετωμένα. Απέχουν συστηματικά από το φαγητό και βρίσκονται σε δίαιτες διαρκείας. Συχνά έχουν βουλιμικά επεισόδια κατά τα οποία καταβροχθίζουν μεγάλες ποσότητες φαγητού και μετά της αφαιρούν με προκλητό εμετό. Είναι μια αρκετά επικίνδυνη κατάσταση καθώς αν δεν αντιμετωπισθεί οδηγεί σε αστία και σε κάποιες περιπτώσεις στο θάνατο. Αντίθετα η βουλιμία χαρακτηρίζεται από επαναλαμβανόμενα επεισόδια καταβρόχθισης φαγητού που συχνά συνοδεύονται από εμετό. Τα βουλιμικά άτομα μέσα από τους επαναλαμβανόμενους εμετούς διαταράσσουν το πεπτικό τους σύστημα και την ηλεκτρολυτική τους ισορροπία με δυσάρεστες επιπτώσεις. Όπως γίνεται κατανοητό και οι δύο αυτές διαταραχές είναι αρκετά σοβαρές και χρήζουν εξειδικευμένης και άμεσης αντιμετώπισης. Αν και πολλοί παράγοντες έχουν ενοχοποιηθεί ως υπεύθυνοι για τη γένεση και τη συντήρηση αυτών των διαταραχών, τελευταία έχει γίνει σαφές πως πρόκειται για πολιτισμικές διαταραχές. Αυτό σημαίνει πως γεννιούνται και συντηρούνται στη βάση των προτύπων ομορφιάς που προβάλλει κάθε κοινωνία. Έτσι σε χώρες της Αφρικής και σε άλλες κοινωνίες που δεν προβάλλονται τα καχεκτικά μοντέλα ως πρότυπο ομορφιάς, οι διαταραχές αυτές είναι άγνωστες. Και πάλι ένοχοι φαίνεται να είναι οι εμπορικές εταιρείες μόδας κι ομορφιάς, οι οποίες για να μεγιστοποιήσουν το κέρδος τους, προβάλλουν τον υποσιτισμό ως πρότυπο κομψότητας. Όπως και να' χει η νευρική ανορεξία και η νευρική βουλιμία

είναι δυνητικά θανατηφόρες διαταραχές που πρέπει να αντιμετωπίζονται στα πρώτα τους στάδια με τη δέουσα σοβαρότητα.

Τέλος, θα αναφερθούμε στις σχέσεις των εφήβων με το άλλο φύλο, όχι σαν πρόβλημα αλλά σαν μια πηγή ευχαρίστησης και άγχους ταυτόχρονα, που μπορεί να έχει πολύ βοηθητικές αλλά και δυσάρεστες συνέπειες. Οι έφηβοι θέλουν να αρέσουν στο άλλο φύλο, ώστε να νιώσουν μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση και να διαπιστώσουν πως μπορούν να παίξουν σωστά τους νεοαποκτηθέντες τους ρόλους του άντρα και της γυναίκας. Από την άλλη ωστόσο, είναι άπειροι, η αυτοπεποίθησή τους είναι εύθραυστη και τα όρια τους ασαφή. Έτσι, τείνουν να ερωτεύονται - πλατωνικά και μη - να εξιδανικεύουν τους συντρόφους τους, να δίνουν υποσχέσεις παντοτινής αγάπης και να πλήγονται έντονα. Όλα αυτά τα παιχνίδια είναι απαραίτητα ώστε οι έφηβοι να μπορέσουν να γνωρίσουν καλύτερα τον εαυτό τους, και να αποκτήσουν πολύτιμες εμπειρίες για το μέλλον. Προσοχή χρειάζεται ώστε οι έφηβοι να είναι ενημερωμένοι γύρω από το σεξ και την αντισύλληψη και σε καμιά περίπτωση να μην κάνουν κάτι παρορμητικό για το οποίο δεν είναι απολύτως σίγουροι. Κατά τη γνώμη μου η κύρια - αλλά όχι η μόνη - πηγή πληροφόρησης των εφήβων για το σεξ δεν πρέπει να είναι ούτε οι συνομήλικόι τους, αλλά ούτε και οι επιστήμονες. Στην πρώτη περίπτωση η πληροφόρηση θα είναι ανεύθυνη, στη δεύτερη θα είναι ψυχρή και μηχανική. Οι γονείς είναι αυτοί που μπορούν υπεύθυνα και με ευαισθησία να μεταδώσουν στα παιδιά τους όλα όσα πρέπει να ξέρουν για το σεξ. Κάπου εδώ τελειώνει η σημερινή μας διάλεξη για την εφηβεία. Θέλω να κλείσω τονίζοντας πως η εφηβεία είναι, και πρέπει να είναι, μια υπέροχη περίοδος αποκαλύψεων κι έντονων εμπειριών. Εμείς οι μεγάλοι πρέπει να παρέχουμε στους εφήβους ένα δίκτυο ασφαλείας, να αποτελούμε μια σταθερή βάση ώστε οι εξερευνητικές των εφήβων να γίνονται με ασφάλεια. Στην εφηβεία οι συγκρούσεις είναι απαραίτητες και η απουσία συγκρούσεων μάλλον είναι αυτή που θα πρέπει να μας θορυβήσει. Οι γονείς καλούνται να οπλιστούν με υπομονή, επιμονή και χιούμορ ώστε να συνοδεύσουν τα παιδιά τους στο ταξίδι τους προς τον κόσμο των ενηλίκων.