

« Η φιλία στην εφηβεία »

της Αλίκας Πουλάκη (κλινικής ψυχολόγου)

Η φιλία είναι απαραίτητη κατά την περίοδο της εφηβείας όπου αλλάζουν οι σχέσεις που έχουμε με την οικογένειά μας. Στην εφηβεία προτιμούμε να περνάμε περισσότερο χρόνο με τους φίλους μας. Γι' αυτό το λόγο ίσως οι έφηβοι λένε ότι η φιλία είναι ό,τι πιο σημαντικό έχουν στη ζωή τους. Αναζητούμε ένα φίλο που να μας ταιριάζει για να του εμπιστευτούμε τις δυσκολίες μας, να μας στηρίζει και που μαζί του θα περνάμε ευχάριστες στιγμές. Τα κριτήρια, με βάση τα οποία συνήθως διαλέγουμε φίλους, είναι το να έχουμε παρόμοιες αντιλήψεις, αξιοπιστία, υποστήριξη, σταθερότητα, να αντλούμε χαρά, να είμαστε ο εαυτός μας, να συμπληρώνουμε ο ένας τον άλλο αλλά και να μπορούμε να διαφωνούμε. Θέλουμε να γνωρίζουμε συνομηλίκους και να ανταλλάσσουμε απόψεις για τα ρούχα, τα χτενίσματα και τα ενδιαφέροντά μας. Όλα αυτά μας ενώνουν και μας κάνουν να νιώθουμε πιο δυνατοί.

Ταυτιζόμαστε με τους φίλους μας όπως παλιότερα ταυτιζόμασταν με τους γονείς μας. Θεωρούμε πολύ σημαντική την εικόνα που η παρέα δημιουργεί για εμάς. Συχνά προσπαθούμε να είμαστε απόλυτα όμοιοι με τους φίλους μας για να μη μας απορρίψουν. Όμως μια ομάδα λειτουργεί ακόμη καλύτερα όταν τα άτομα που την αποτελούν συμπληρώνουν ο ένας τον άλλο μέσα από τις διαφορές τους. Είναι σημαντικό λοιπόν να βρούμε μια ισορροπία ανάμεσα στην ομοιότητα που θέλουμε να έχουμε με τους φίλους μας και στη μοναδικότητα που έχει ο καθένας μας. Η πραγματική φιλία, δηλαδή αυτή που μπορεί να διατηρηθεί, αρχίζει όταν μπορούμε να πούμε στον άλλο: «Δεν είσαι σαν εμένα, έχεις δίκιο να είσαι όπως είσαι. Αν και είμαστε διαφορετικοί, εγώ σ' αγαπώ πολύ».

Βασική αξία στη φιλία είναι να μπορούμε να εμπιστευτούμε τον άλλο και να νιώθουμε ασφαλείς μαζί του. Τη δική μας εμπιστοσύνη τη στηρίζουμε στην πίστη που μας δείχνει ο άλλος και την οποία μόνο στις δύσκολες στιγμές μπορούμε να εκτιμήσουμε. Όταν όλα πάνε καλά, το να μένεις πιστός στον άλλο είναι εύκολη υπόθεση. Το να είσαι όμως πιστός δε σημαίνει να είσαι τυφλός και να δέχεσαι από τον άλλο τα πάντα χωρίς κριτικό πνεύμα. Είναι φοβερό να νιώθει κανείς ότι πρέπει να προδώσει τον εαυτό του, προκειμένου να μην προδώσει ένα φίλο. Μερικές φορές προκειμένου να μη χάσουμε ένα φίλο κάνουμε πράγματα που δε θέλουμε. Αντί γι' αυτό μπορούμε να εξηγήσουμε τους λόγους που έχουμε μια διαφορετική επιθυμία.

Οι φίλοι μερικές φορές είναι αφορμή για καβγάδες μεταξύ γονέων και παιδιών. Είναι σημαντικό να διαλέγουμε μόνοι μας τους φίλους μας γι' αυτό δε μας αρέσει να κάνουμε φίλους παιδιά που μας γνωρίζουν οι γονείς μας. Όμως αν δώσουμε λίγο χρόνο ίσως και αυτοί μπορεί να γίνουν καλοί φίλοι μας. Οι γονείς μερικές φορές φοβούνται μήπως μέσα από τη συμμετοχή μας σε μια παρέα κάνουμε επικίνδυνα πράγματα ή θεωρούν ότι οι φίλοι δεν είναιί αρκετά καλοί. Αυτό μας οδηγεί στο να κάνουμε ίσως κάποιες παρέες κρυφά από τους γονείς και έτσι να νιώθουμε τύψεις. Γι' αυτό είναι σημαντικό να έχουμε εμπιστοσύνη στις αξίες και στη διαφορετικότητά μας. Αυτό συμβαίνει γιατί κάποια πρότυπα των γονιών διαφέρουν από των παιδιών. Οι γονείς έχουν αγωνία και είναι δύσκολο να γνωρίζουν ακριβώς πότε να επέμβουν. Θα μπορούσαμε να γνωρίσουμε τους φίλους μας στους γονείς μας. Είναι σημαντικό να έχουμε μια ουσιαστική επικοινωνία με τους γονείς μας για να μπορούν και εκείνοι να μας κατανοούν.

Η πραγματική φιλία μας δίνει τη δυνατότητα να εμπιστευτούμε, να δεσμευτούμε και να εξελιχθούμε σαν άνθρωποι. Ακόμα και όταν ενηλικιωθούμε οι φίλοι μπορούν να μας κάνουν να νιώθουμε ασφαλείς και να μας βοηθούν στις δυσκολίες. Οι φιλίες που δημιουργούνται στην εφηβεία συχνά διαρκούν μια ολόκληρη ζωή.