

V mozgu dospievajúcich dochádza k druhej fáze mozgových zmien. A práve preto, že to tak je, objavujú sa v puberte problémy s racionálnym konaním.

No čo je to platné, keď nevieš, ako si s tým všetkým zmätkom poradiť. Emócie tu skrátka a dobre odrazu sú. Niekedy postupne, niekedy všetky odrazu – láska, smútok, hnev, žiarlivosť, pocity menejcennosti, hanba, strach, clivota, radosť, veľikášstvo. Odkiaľ sa všetky berú? Prečo teraz? A prečo sa to stalo práve tebe? Čo s tým máš robiť?

Možno si v tejto chvíli myslíš, že emócie nie sú také dôležité ako múdrosť a rozum. Možno by si svojim emóciám najradšej vôbec neumožnil prejavíť sa, alebo by si ich chcel skryť. Alebo sa obávaš, že sa ti pre tvoje emócie niekto vysmeje, alebo ich bude zosmiešňovať. Každý človek má emócie, nikto bez nich nemôže žiť. Byť dospelý znamená mať aj odvahu svoje emócie prejavíť a stáť si za nimi. Možno si práve teraz myslíš, že pre dospelých je to celkom jednoduché. No to je omyl.

Je pravdepodobné, že sa zveríš svojmu najlepšiemu priateľovi či priateľke. A pretože ste pravdepodobne obaja približne rovnako starí, budete na veci nazeráť veľmi podobne. Preto je zmysluplnejšie požiadať o radu niekoho, kto je už o kúsok ďalej než ty, niekoho, koho by si mohol akceptovať ako vzor a o kom si myslíš, že ti rozumie. V ideálnom prípade sú to tvoji rodičia.

Som sebec, keď sa často zaoberám sám sebou?

Na to existuje jasná odpoveď. Ak sa niekedy v živote vyskytne obdobie, v ktorom smieš myslieť len a len na seba, tak je to práve teraz, pretože v tomto čase sa sám sebou a svojimi emóciami zaobe-

ráš viac-menej z donútenia. Len nesmieš zotrvať v puberte naveky. Niekedy neskôr by o tebe mohli ľudia hovoriť: toho potrebujeme, ten by pre mňa obetoval aj poslednú košeľu, naňho je stopercentné spoľahnutie, je to skutočný priateľ, skvelý spolupracovník, super ocko. Byť sebec, to by bola pre život skutočná katastrofa.

Puberta je obdobie, v ktorom dochádza k odpútavaniu sa od rodičov. Teraz, keď už nie si dieťaťom, začínaš objavovať svoju intímnu oblasť, svoje súkromie. Neexistujú pravidlá, ktoré by určovali, kto koľko intimity potrebuje. Každý človek má však právo vymedziť si jej hranice, ale zároveň by mal byť ohľaduplný a rešpektovať tieto hranice aj u druhých. To nie je sebeckosť. Potrebuješ mať svoj vlastný chránený priestor, kde by si spracoval všetko, čo sa na teba v dôsledku puberty nepretržite rúti. Že teraz myslíš najviac sám na seba, na svoje telo a emócie, na svoje priania a túžby – to ti nebude mať nikto za zlé a nikto ti v tom nebude brániť.

Skutočnosťou však je, že život plynie stále ďalej. Musíš chodiť do školy, aj keď si smutný, musíš jesť a piť, aj keď si zalúbený, patíš do svojej rodiny (v ktorej musíš plniť rozličné úlohy), i keď nevieš, kde ti hlava stojí. No keď sa zo všetkého vyvlečieš a navyše sa ponoríš ešte do ľutovania samého seba, a keď svoje pocity potlačíš a budeš všetko nemo skrývať vo svojom vnútri, uškodíš tým len sám sebe. Hoci si v tej chvíli myslíš, že ti nikto na svete nerozumie, je to omyl! Ak v sebe nájdeš odvahu zveriť sa so svojimi myšlienkami a pocitmi, tak zistíš, že nie si sám, kto sa cíti či cítil tak ako momentálne ty. Veď pubertou kedysi prešli aj tvoji rodičia, starší súrodenci a všetci ostatní dospelí.

Ak ti nenapadá nikto, s kým by si sa mohol porozprávať, existuje ešte celý rad ďalších možností, ako sa odreagovať. Venuj sa športu, nájdi si koníčky, ktoré ťa bavia. A keď ani to nepomáha, tak je v úplnom poriadku, keď jednoducho nebudeš robiť nič. Samozrejme, nesmie to tak ostať natrvalo...