

TREI

Căile întortocheate ale adolescenței

Cum să-ți îndrumi fiica prin cele șapte etape
ale maturizării

LISA DAMOUR

Traducere din engleză de Oana Maria Nica

Cuprins

Avertisment	9
Introducere	15
1. Despărțirea de copilărie	23
Răceala	27
Alergia la întrebări	34
Incredibil de răutăcioase	37
Piscina	40
Extrem de capabile, însă doar în anumite domenii	43
Înflorind, dar fără tragere de inimă	46
Fum fără foc	52
Despărțirea de copilărie: când să ne îngrijorăm	56
<i>Peter Pan în varianta feminină</i>	56
<i>Goana către maturitate</i>	59
2. Intrarea într-o nouă gașcă	64
Atracția popularității	67
Războaie și găști	72
Amice sau inamice?	75
Dacă gașca ta s-ar arunca de pe bloc...	78
Când găștile au nevoie de înțelepți	82
Abilități pentru rețelele sociale	87
Intrarea într-o gașcă nouă: când să ne îngrijorăm	92
<i>Izolarea socială</i>	92
<i>Victimă a hărțuirii</i>	94
<i>În poziția de hărțuitoare</i>	98

3.	Stăpânirea emoțiilor	100
	Tu, pe post de groapă de gunoi afectiv	104
	Când supărarea ei devine a ta	109
	Împrietenirea cu suferința	115
	Reacții catalitice	119
	Evadări prin postări	122
	Cum devii, în mod întâmplător, un părinte-cloșcă	127
	Stăpânirea emoțiilor: când să ne îngrijorăm	130
	<i>Identificarea tulburărilor de dispoziție și anxietate la adolescente</i>	131
	<i>Strategii de ajustare autodistructive</i>	134
4.	Contestarea autorității adulte	136
	A privi în spatele cortinei	137
	Sfârșitul lui „Pentru că așa zic eu“	140
	Reprezentarea pericolelor	147
	Ceartă și împăcare	151
	Puncte vulnerabile	157
	Adulți cu defecte	161
	Păstrarea limitelor	167
	Contestarea autorității adulte: când să ne îngrijorăm	172
	<i>Prea frumos să fie adevărat</i>	172
	<i>Într-o veșnică confruntare</i>	174
	<i>Confruntări între adulți</i>	175
5.	Planuri de viitor	178
	Dragi impulsuri, faceți cunoștință cu internetul	180
	Drumul către viitor: cine e la volan?	184
	Note bune	188
	Stresul testelor	194
	Planuri pentru săptămâna viitoare	200
	Învățând să faci față dezamăgirii	204
	Planuri de viitor: când să ne îngrijorăm	208

	<i>Numai planuri și joacă deloc</i>	209
	<i>Niciun plan la orizont</i>	211
6.	Pășind în lumea iubirii	214
	Un vis amânat	216
	O potriveală ticluită într-o ședință de marketing	220
	Precizarea contextului	223
	Busola interioară	228
	Întâlniri pentru o bună reputație	232
	A fi gay: afront și realitate	237
	Pășind în lumea iubirii: când să ne îngrijorăm	245
	<i>Afluenții și lacul</i>	246
	<i>Idile aprilie-iunie</i>	248
7.	Să-ți porți singură de grijă	251
	A încuviința fără a asculta	252
	Fetele, mâncarea și greutatea	254
	Somn contra tehnologie	260
	Realitatea despre băutură	264
	Discuție pe față despre droguri	273
	Sexul și riscurile asociate	280
	Să-ți porți singură de grijă: când să ne îngrijorăm	286
	<i>Tulburările de comportament alimentar</i>	286
	<i>Nepregătită de plecare</i>	288
	Concluzie	291
	Mulțumiri	293
	Note	295

Introducere

Avem nevoie de un mod nou de a vorbi despre adolescente, deoarece felul în care se face acest lucru în prezent nu este nici cinstit față de fete și nici util pentru părinții lor. Dacă citiți această carte, este poate pentru că cineva v-a spus în legătură cu fiica dvs. „Oh, *stai să vezi* când ajunge la adolescență!” (Și părinții care spun asta nu o fac niciodată în sensul bun.) Dacă ați citit alte cărți despre adolescente, probabil că ați observat că acelea înclină către latura întunecată a adolescenței — cum fetele suferă sau provoacă suferință părinților și colegilor lor. Sigur, este adevărat că uneori fetele pot fi dure cu ele și cu ceilalți și chiar și atunci când sunt în cea mai bună formă a lor sunt imprevizibile și pătimașe. Dar mult prea des vorbim despre adolescență de parcă ar fi neapărat o perioadă cumplită și agitată pentru adolescente și părinții lor. Creșterea unei adolescente ajunge să sune ca datul într-un *montagne russe*: toată familia se urcă, trec prin toată sperietura, iar părinții speră că, după toate urcușurile și coborâșurile, fiica lor se va da jos la capăt sub forma unei adulte sănătoase și fericite.

Eu vin și vă spun că viața cu fiica voastră adolescentă nu este în mod obligatoriu o harababură complicată. Există un tipar *predictibil* al dezvoltării în adolescență, un model după care cresc adolescentele. Atunci când înțelegi cum funcționează fiica ta, dintr-odată totul devine mult mai limpede. Când ai o hartă a dezvoltării adolescenței, este mult mai ușor să-ți îndrumi fiica pentru a deveni o tânără cu picioarele pe pământ așa cum îți dorești.

Pentru a oferi un mod nou și util de a vorbi despre adolescente, am mers pe drumul adolescenței și l-am structurat în șapte direcții de dezvoltare distincte pe care le prezint, câte una în fiecare capitol, în această carte. Aceste linii de dezvoltare clarifică realizările specifice care le transformă pe fete în adulte înfloritoare și îi ajută pe părinți să înțeleagă că mult din comportamentul fiicei lor — oricât ar părea de straniu și provocator — nu numai că este normal, ci este și dovada progresului ei extraordinar.

Primele capitole din această carte descriu direcțiile de dezvoltare care tind să fie mai proeminente² în anii de gimnaziu (de la unsprezece la treisprezece ani pentru majoritatea fetelor), iar ultimele capitole abordează direcțiile care devin predominante de obicei la intrarea, și pe parcursul liceului. Adolescente cu dezvoltare normală parcurg aceste etape în ritmuri diferite, iar fetele cresc întotdeauna pe mai multe planuri deodată, fapt care ne ajută să înțelegem de ce anii adolescenței pot fi atât de stresanți pentru fete și pentru adulții care le iubesc.

Eu sunt unul dintre acei adulți care iubesc mult adolescentele și mi-am construit cariera profesională în jurul lor. În fiecare săptămână întâlnesc fete cu părinții lor în cabinetul meu de psihoterapie, pregătesc studenți ai Departamentului de psihologie la Case Western Reserve University, care învață să lucreze cu adolescenți, și consiliesc eleve în cabinetul de la Laurel School, o școală privată de fete cu clase de la nivel de grădiniță și până la clasa a douăsprezecea, unde lucrez ca psiholog școlar și conduc un Centru de cercetare a dezvoltării psihice a fetelor. Și, ca mândră mamă a două fete, am norocul de a avea fete și în miezul vieții mele personale.

Faptul că văd fetele din atât de multe unghiuri diferite m-a făcut să înțeleg că efortul de a deveni adult se structurează în categorii semnificative și am realizat că am putea utiliza acele categorii — acele direcții — pentru a măsura progresul creșterii fetelor. Conceptul de direcție de dezvoltare³ nu este nou; a fost propus inițial în 1965 de către Anna Freud, fiica lui Sigmund și

psihanalistă renumită la rândul ei, ca mod de a organiza zbuiciumul firesc al dezvoltării copilului. Ea a arătat cum copiii se dezvoltă pe mai multe fronturi — de la dependență la încredere în sine, de la joacă la muncă, de la egocentrism la prietenie — și a remarcat că putem evalua cu acuratețe dezvoltarea unui copil în termenii maturizării pe linia acestor direcții și a altora.

Anna Freud a fost unul dintre numeroșii cercetători care au propus un cadru de referință al dezvoltării psihice sănătoase. În 1950, Erik Erikson a elaborat un model de dezvoltare⁴, de la naștere și până la senectute, marcată de dificultăți existențiale ce trebuie depășite în fiecare etapă a procesului. Psihologii moderni păstrează tradiția studiului dezvoltării în funcție de părțile sale componente. În prezent privim de obicei înaintarea în vârstă în termenii fațetelor sale fizice, emoționale, cognitive și sociale. Cu alte cuvinte, abordările academice ale dezvoltării umane, descompuse în faze distincte, reprezintă în zilele noastre o bogată tradiție teoretică și un corp de cercetare solid; mă sprijin pe realizările marilor minți luminate pentru a propune un model concret și complet a ceea ce trebuie să îndeplinească, *mai precis*, fetele pentru a traversa cu succes anii adolescenței.

De îndată ce am conceput acest model și am constatat că lămurește atât de mult din ceea ce observasem, l-am prezentat studenților mei aflați în formare pentru a-i ajuta să clarifice cazurile complicate cu adolescente care le ies în cale. Adolescente cu dezvoltare normală pot fi impulsive și sfidătoare și pot părea de-a dreptul ciudate după standardele adulților, astfel că acești clinicieni debutanți aveau nevoie de un cadru de referință pentru evaluarea sănătății psihice a adolescentelor care solicitau o psihoterapie. Când am pus întrebarea: „Pe ce direcții avansează, are dificultăți sau stagnează o adolescentă?“, am putut face ordine în ceea ce părea un haos și i-am putut îndruma pe clinicienii debutanți în activitatea pe care învățau să o practice.

Evaluarea fetelor în funcție de direcțiile de dezvoltare în adolescență este practică pentru profesioniști dar, încă și mai

important, le permite părinților să identifice cu precizie realizările specifice care transformă fetele în adulte și dau sens comportamentului familiar, dar derutant, al adolescentelor. Anul trecut fiica ta ar fi fost fericită să ia parte la jocurile copiilor la petrecerea de cartier, însă anul acesta insistă să stea cu adulții dar se vaită că se plictisește. Care este explicația acestei schimbări? Ar putea însemna că a început procesul de abandonare a copilăriei (capitolul 1). Și ce să înțelegi când o fată cumpără cu același entuziasm un exemplar din *The Economist* pentru referatul de la concursul de dezbateri pe teme politice și trei exemplare ale revistei *US Weekly* în care apare trupa ei favorită de băieți? Păi este foarte probabil să asisti la incursiunea ei în lumea romantică (capitolul 6). Atunci când înțelegi procesul de dezvoltare esențial în care este angrenată fiica ta, te vei îngrijora mai puțin din cauza comportamentelor ei uimitoare.

Înțelegerea direcțiilor de dezvoltare ne ajută să ne concentrăm energia acolo unde este mai multă nevoie de ea. De exemplu, fiica ta poate avea un grup stabil de prieteni și a reușit să intre într-o nouă gașcă (capitolul 2), dar e posibil să-și neglijeze obligațiile școlare și să aibă nevoie de ajutor pentru planurile de viitor (capitolul 5). Poate că intenționează să joace *softball* la colegiu, dar ignoră sfaturile antrenorilor. E posibil să fie foarte decisă în ce privește obiectivul ei, dar acest lucru nu anulează încercarea ei de înfruntare a autorității adulte (capitolul 4). Atenția dată numeroaselor arii de dezvoltare a fiicei tale te va ajuta să nu lași succesul din unele zone să-ți distragă atenția de la dificultățile pe care le are în altele.

Gândirea în termenii direcțiilor de dezvoltare ne permite și să cântărim orice moment din viața unei fete în funcție de progresul ei general pe direcția de dezvoltare relevantă. Ar fi cazul să te îngrijorezi atunci când fiica ta are o cădere psihică pentru că a pierdut o competiție școlară? Aceasta depinde dacă în mod normal este destul de stoică sau dacă, din contră, are mari dificultăți în a-și stăpâni emoțiile (capitolul 3). Ar trebui să nu iei în seamă

decizia ei de a ieși fără o haină groasă într-o zi rece, sau desconsiderarea propriei stări de bine care face parte dintr-un tipar îngrijorător de dificultăți de a avea grijă de ea (capitolul 7)? Dat fiind că adolescentele fac în mod curent lucruri pe care părinții lor nu le înțeleg, este util să ai un mod de a ști când este în regulă să faci un pas înapoi și când trebuie să intervii.

Dar dacă adolescentele fac de obicei lucruri care ar fi considerate anormale în orice alt moment al vieții, cum poți să știi când ceva este într-adevăr în neregulă? Pentru clarificarea diferenței dintre comportamentul adolescentin normal și acela cu adevărat îngrijorător, fiecare capitol se încheie cu o secțiune „Când să ne îngrijorăm”, care te va ajuta să îți dai seama dacă fiica ta a trecut la un nivel la care ar putea fi nevoie de o schimbare radicală de abordare sau de consiliere de specialitate. Cu alte cuvinte, vom avea în vedere atât provocările obișnuite care apar atunci când ai copii adolescenți și vom dobândi o nouă înțelegere a motivelor pentru care unele adolescente se prăbușesc sau acționează în moduri distructive.

Direcțiile de dezvoltare prezentate în această carte au o trăsătură universală: ele captează aspectele atemporale ale adolescenței fetelor și băieților, precum și ale adolescenților de condiții diverse. Deși noi ne-am dezvoltat tot pe aceleași direcții, a crește în ziua de azi este diferit de ceea ce ne amintim noi. Astăzi ne creștem copiii într-o cultură de mare viteză, cu o presiune competitivă intensă și conexiune la internet 24/7. Vom aborda aspectele durabile ale adolescenței *precum și felul în care cultura actuală modelează realitatea de a fi adolescent — și părinte de adolescent — în zilele noastre.*

În esență, fetele și băieții seamănă mai mult decât diferă, așa că să nu fiți surprinși să descoperiți că unele dintre povestirile și sfaturile care urmează sunt grăitoare pentru experiența voastră privitoare la cunoașterea sau creșterea unui adolescent băiat. Dar fetele se confruntă cu provocări specifice ca adolescente, iar această carte aprofundează serios cercetările revoluționare pe

care părinții de adolescente trebuie să le cunoască. Direcțiile de dezvoltare prezentate aici se aplică dincolo de granițele rasiale sau economice și vor fi abordate și acei factori contextuali cu privire la adolescente. Acestea fiind spuse, nuanțele psihologice interioare ale dezvoltării în adolescență se vor afla în centrul atenției noastre.

Voi împărtăși povestiri pentru a ilustra direcțiile de dezvoltare în adolescență, dar acestea nu prezintă în detalii specifice o anumită față sau familie. Ele sunt, mai degrabă, amalgamuri din foarte numeroasele interacțiuni pe care le-am avut, de-a lungul anilor, cu adolescente și părinții lor. Uneori, întâmplările specifice ale unei interacțiuni sunt atât de delicate pentru a fi spuse, încât am înlăturat orice informație de identificare, dar am păstrat integritatea emoțională și valoarea educațională a celor întâmplate.

Această carte își propune să fie mai degrabă descriptivă decât prescriptivă — să vă ofere un nou mod de a vă *înțelege* fiica, nu de a vă spune cum s-o creșteți. De-a lungul cărții ofer sugestii legate de cum ați putea reacționa la multele provocări normale, dar uluitoare cu care vă veți confrunta ca părinte, dar să nu vă simțiți constrânși să-mi urmați sfaturile. Cred că atunci când e vorba de a fi părinte, sunt multe modalități de a face lucrurile bine. Ceea ce funcționează bine într-o familie nu funcționează în alta. Tu îți cunoști cel mai bine fiica și dinamica din familia ta. Speranța mea este că vei armoniza ceea ce știi cu cadrul de referință oferit aici și vei folosi exemplele oferite de mine pentru a privi comportamentul fiicei tale adolescente în termenii progresului pe care ea se străduiește (sau ar trebui să se străduiască) să-l obțină.

Oferindu-ți un tipar al procesului adolescenței, această carte te va ajuta să-ți cunoști mai bine fiica, să-ți faci mai puține griji pentru ea, să-i oferi un sprijin util de-a lungul traversării adolescenței și să recunoști — de fapt, să fii uimit — de cât de mare este progresul pe care îl va face ca adolescentă. Această carte nu ar putea și nu va aborda toate provocările cu care te vei confrunta pe măsură

ce fiica ta crește și, în încercarea de a descrie adolescentele în general, cu siguranță nu voi reuși să o descriu perfect pe fiica fiecăruia. Dar fetele au tipare de acțiune și îndrumătorii lor (la voi mă uit) au de câștigat din cunoașterea acestor tipare. Îi admir pe părinții de adolescente cel puțin la fel de mult ca pe fiicele lor și am scris această carte pentru a vă ajuta să vă descurcați chiar mai bine în procesul de susținere a dezvoltării fetelor voastre.