

*The New Adolescence. Raising Happy and Successful Teens
in an Age of Anxiety and Distraction*

Copyright © 2020 by Christine Carter.

Published by arrangement with BenBella Books, Inc.,
Folio Literary Management, LLC and Livia Stoia Agency

Copyright © 2019 Editura For You

Toate drepturile asupra versiunii în limba română aparțin
Editurii For You. Reproducerea integrală sau parțială, sub orice formă,
a textului din această carte este posibilă numai cu acordul prealabil
al Editurii For You.

Redactare: Ana-Maria DATCU
Tehnoredactare: Stelian BIGAN
Design copertă: Răzvan MERA

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

CARTER, CHRISTINE

**Adolescentul de azi: cum creștem adolescenți fericiți și de succes
într-o eră plină de anxietate și distrugere** / dr. Christina Carter;
trad. din lb. engleză de Daniela Andronache. - București: For You, 2021
ISBN 978-606-639-363-8

I. Andronache, Daniela (trad.)

159.9

DR. CHRISTINE CARTER

Adolescentul de azi

Cum creștem adolescenți fericiți
și de succes într-o eră
plină de anxietate și distrugere

Traducere din limba engleză
de Daniela Andronache

Editura For You
București

de management de interes general și pentru părinți, alături de alți specialiști și profesori de elită.

Locuiește împreună cu soțul său, patru adolescenți și un câine în Districtul Marin, California.

Cuprins

Cuvinte de apreciere pentru cartea	
<i>Adolescentul de azi</i>	5
Prefață	11
Introducere.....	17
Partea I / Fundația	
Capitolul 1 / Este mai ușor decât crezi	33
Capitolul 2 / Din fericire, parentajul excesiv nu funcționează	51
Capitolul 3 / Ce să faci când se chinuie	76
Capitolul 4 / Cum să-l influențezi pe adolescentul tău	109
Partea a II-a / Trei abilități cruciale pentru era digitală	
Capitolul 5 / Conexiunea	131
Capitolul 6 / Concentrarea	161
Capitolul 7 / Odihna	184
Partea a III-a / Cele mai dificile provocări pentru adolescentul de azi	
Capitolul 8 / Conversația despre sex, adaptată la vremurile prezente	211
Capitolul 9 / Alcoolul și drogurile	253
Capitolul 10 / Banii	295

Încheiere / Reconectează-te cu ceea ce contează	318
Anexă / Exemplu de contract cu adolescenții	334
Mulțumiri	353
Despre autoare	357

**Bucuria lecturii nu se oprește aici!
 Iată și alte titluri apărute recent la Editura For You:**

- Christophe André, Jon Kabat-Zinn, Pierre Rabhi, Matthieu Ricard • *Schimbă-te și schimbă lumea*
- Leo Angar • *Să ne îmbunătățim vederea în mod natural, ușor, eficient și cu rezultate rapide*
- Elena Anghel-Stănilă • *Psihologia educației pe tot parcursul vieții*
- Mark Anthony • *Iubirea trece Dincolo*
- Bernie Ashman • *Semne zodiacale și vieți trecute*
- Dr. Linda Backman • *Evoluția sufletului*
- Philippe Barraqué • *Mantre vindecătoare*
- Georgiana Bărbulescu • *Dicționar român-portughez*
- Joshua Becker • *Bucuria de a trăi cu mai puțin* • *Casa minimalistă*
- Gabrielle Bernstein • *Dependent de Spirit* • *Miracole acum* • *Se pot produce miracole* • *Universul te susține*
- Irina Binder • *Fluturi*, vol. 1-3 • *Insomnii* • *Străinul de lângă mine* • *Până la sfârșit*
- Irina Binder, Carmen Voinea-Răducanu • *Iubitelor mele prietene*
- Mary Birch • *Respirația vindecătoare*
- Dr. Charles Blondel • *Introducere în psihologia colectivă*
- Dr. Luc Bodin • *Mesajele ascunse ale bolilor* • *Scapă de stres!*
- Nathalie Bodin • *Ho'oponopono. Cuvinte de înțelepciune pentru rezolvarea conflictelor*
- Alexandru Boțoroga • *În căutarea pasului*
- Gregg Braden • *Adevăr profund* • *Codul lui Dumnezeu* • *Efectul ISAIA*
 • *Matricea divină* • *Secretele pierdute ale rugăciunii* • *Suntem creați cu intenție* • *Vindecarea spontană a credinței*
- Dan Brulé • *Respiră pur și simplu*
- Adrian Butash • *Binecuvântează această hrană*
- Dr. Carl Johan Calleman • *Mintea globală și apariția civilizației*
- Ali Campbell • *NLP pe înțelesul tuturor*
- Cheryl Canfield • *Vindecarea profundă*
- Jack Canfield, Pamela Bruner • *Tehnica de vindecare prin tapping*

Capitolul 1

Este mai ușor decât crezi

*Poate fi greu să crești adolescenți.
Dar poate fi și mult mai ușor – și mai distractiv! –
decât ai fost influențat să crezi.*

— Ooo! Hm... Uimitor!

Așa reacționează oamenii de obicei când află că acasă am patru adolescenți. Uneori, fac și câte-o grimasă, ca și cum simplul gând ar fi pentru ei ca o pastilă amară. Știu, se gândesc că adolescenții sunt *dificili*, ceea ce, desigur, se întâmplă să fie câteodată. Toți presupun că eu sunt probabil ocupată până peste cap și chiar un pic dusă cu capul și că a crește patru adolescenți trebuie să fie aproape imposibil.

Aceste gânduri apar pentru că mulți adolescenți au tendința de a fi ori teribil de dezorganizați, având nevoie permanent de cicăleală, ori excesiv de sensibili, perfecționiști și cu o nevoie permanentă de terapie. Iar neuroștiințele ne tot arată, din păcate, că regiunile din creier care îi ajută pe oameni să facă alegeri înțelepte nu se maturizează până pe la jumătatea celui de-al treilea deceniu de viață și că multe riscuri potențial fatale devin mai tentante în timpul

adolescenței, în timp ce frica normală de pericol e temporar suprîmată. Știind toate aceste lucruri, nouă, părinților, ne este greu să ne relaxăm...

Ah, da, mai e și faptul că, cel puțin în Statele Unite, de la adolescenți *se așteaptă* să fie mai mult sau mai puțin necomunicativi și indolenți. Noi, părinții, înțelegem (cel puțin în teorie) că, din perspectiva dezvoltării, adolescenții trebuie să se diferențieze de noi. Principiul central al adolescenței e impulsul către autonomie. Adesea, asta nu ne face plăcere. Când copiii pe care îi iubim, pentru care ne sacrificăm și pentru care muncim ne informează brusc că ne consideră lamentabili, dându-și ochii peste cap și tratându-ne cu nasul în telefon și cu respingeri verbale directe, s-ar putea să o luăm personal. Și ne doare.

Mda, poate fi greu să fii părinte de adolescent; totuși, a crește adolescenți e, din multe puncte de vedere, un iad mult mai ușor de suportat decât a crește copii mici. Adolescenții pot să-și pună singuri pantofii în picioare fără să plângă, să-și facă singuri ghiozdanul pentru școală sau bagajul pentru excursie, să-și prepare singuri sandviciul pentru școală, să-și schimbe lenjeria de pe pat și să se spele singuri. Pot să meargă cu autobuzul la antrenament. Mai mult chiar: pot să afle și singuri ce autobuz trebuie să ia și să se urce singuri în el! Mulți adolescenți mai mari conduc singuri mașina, ba chiar îi duc și pe frații lor cu mașina, diminuând în mare măsură timpul pe care îl pierdem noi făcând pe șoferii pentru ei. Deci, vestea bună e că munca fizică de îngrijire a copiilor mici s-a terminat când ei devin adolescenți. Așază-te comod în timp ce își împăturesc singuri rufele! Bucură-te de această ușurare!

Adolescența e o deschidere, o invitație de a schimba modul în care ne petrecem timpul și energia noi, ca părinți.

Approape peste noapte, avem mai mult timp pentru a investi în noi înșine. Nu doar că nu mai au ei nevoie de noi ca să-și lege șireturile, ci chiar au *nevoie* de timp și spațiu departe de noi. Au nevoie de suficient spațiu pentru ca, atunci când fac greșeli, să nu ne poată blama pe noi pentru ele (deoarece noi nu am fost implicați). Și au nevoie de noi ca să-i susținem suficient pentru a avea succese pe care să le socotească pe deplin ca fiind ale lor.

În acest spațiu, noi ne putem regăsi hobby-urile la care am renunțat când copiii noștri erau sugari, când eram prea obosiți să mai facem orice altceva care nu avea legătură cu supraviețuirea. E un timp pe care îl putem folosi pentru a reintra în contact cu prietenii noștri și cu partenerul de viață (sau să ieșim la întâlniri, dacă suntem singuri). Putem să ne relansăm cariera, să ne implicăm în activități de grup care nu mai au legătură cu școala sau ocupațiile extrașcolare ale copiilor.

Când ne îndreptăm din nou atenția către a avea grijă de noi înșine, adolescenții noștri sunt cei care beneficiază cu adevărat. Studiile arată că părinții fericiți și împliniți tind să fie mai calzi și mai receptivi față de copiii lor. Știm intuitiv, desigur, că fericirea noastră îi afectează. Emoțiile noastre sunt contagioase, iar în familie toanele pot fi contagioase ca focul în pădure. E suficient să ne aducem aminte cum adolescentul nostru plin de toane stă bosumflat în bucătărie, blamându-i pe alții pentru sentimentele lui de dezamăgire, frustrare sau anxietate. Și invers: când suntem fericiți, ne afectează mai puțin toanele adolescente, iar când ei sunt stresați sau fac vreo criză, suntem mai înclinați să le fim de ajutor.

Competențe parentale

Un studiu interesant¹ demonstrează importanța sentimentului nostru de împlinire ca părinți. Cercetătorii au comparat eficacitatea a zece practici importante de parentaj din perspectiva influenței lor asupra sănătății, fericirii și succesului școlar al copiilor, precum și asupra calității relației părinte-copil. (De exemplu, au examinat măsura în care participanții le-au furnizat oportunități de educație copiilor lor.) Iată cele trei competențe de părinte care s-au dovedit a fi cele mai importante:

- 1. Iubirea și afecțiunea:** Părinții își susțin și își acceptă copilul, sunt afectuoși fizic și petrec timp de calitate împreună, unu-la-unu.
- 2. Managementul stresului:** Părinții iau măsuri pentru a reduce propriul stres și pe cel al copilului, practică tehnici de relaxare și promovează interpretări pozitive ale evenimentelor dificile.
- 3. Abilitățile de relaționare:** Părinții păstrează relații sănătoase cu partenerul de viață și cu alte persoane importante pentru familie și oferă modele de relaționare eficientă cu alți oameni.

Iată ce cred eu că e uimitor la această listă: toate aceste lucruri sunt gratis, toate sunt posibile pentru părinți indiferent de stilul lor de viață și două dintre cele trei nici nu măcar sunt abilități parentale în sine.

¹ Robert Epstein, „What Makes a Good Parent?“, *Scientific American Mind*, 21, nr. 5, noiembrie 2010, pp. 46-51, doi:10.1038/scientificamerican-mind1110-46.

Majoritatea deja știm din experiență (neplăcută) că, atunci când suntem stresați și excedați, și copiii noștri suferă. Și mai știm că nimic nu e mai important pentru starea lor de bine decât să menținem și să ne îmbunătățim relația pe care o avem cu partenerul de viață. Așadar, nu-i o surpriză că cercetarea menționată demonstrează cum abilitățile noastre de a ne gestiona stresul și relațiile sunt cruciale pentru fericirea și succesul școlar ale copiilor noștri.

Dar când le sugerez părinților de adolescenți că există motive întemeiate pentru care în acest stadiu al vieții lor ar trebui să-și acorde mai mult timp lor și stării lor de bine, adesea mă izbesc de rezistențe. „Au nevoie de noi mai mult ca oricând, mai ales acum, când dau la facultate“, susțin părinții. „Nu cred că e timpul să fiu egoist“, ripostează alții. De fapt, sunt cu totul de acord. Adolescenții chiar *au* nevoie de noi mai mult decât oricând, dar *au nevoie de noi într-un mod diferit*. Evident, nu e momentul să devenim mai egoiști și mai distanți emoțional! Dar...

Îngrijirea de sine nu este egoistă

Din fericire, există infinit de multe diferențe între părinții egoiști și cei care își acordă timp pentru a practica o gestionare bună a stresului și a hrăni parteneriate pozitive, romantice sau de alt fel.

Egoismul este o concentrare anxioasă asupra propriului sine. Oamenii egoiști tind să se raporteze preponderent la ei înșiși, folosind cuvinte precum „eu“, „mie“ și „al meu“. Ei urmăresc scopuri extrinseci, precum păstrarea propriei frumuseți din tinerețe și cultivarea imaginii pe rețelele sociale. Adesea, sunt lacomi după bani, putere și aprobarea altora și dispuși să le obțină în dauna altor oameni și în ciuda propriei integrități. Nu este o coincidență că acest tip

de centrare pe sine e legată de stres, anxietate, depresie și probleme de sănătate, precum afecțiuni cardiace.¹

Deci, în mod clar nu recomand egoismul! Ci recomand *îngrijirea de sine* și evoluția personală. Recomand ca noi, părinții, să investim timpul astfel regăsit (acela pe care obișnuiam să ni-l petrecem încercând să-i convingem pe copii să se spele pe dinți) într-un nou demers de găsire a sensului personal. Este benefic pentru copiii noștri ca noi să ne găsim împlinirea în domenii din afara rolului nostru de părinte – mai ales în domenii ce ne reduc stresul și ne îmbogățesc relațiile: a te oferi voluntar pentru o cauză în care crezi profund, a te vedea mai des cu cel mai bun prieten al tău, a face yoga, a învăța să meditezi – dacă asta este ceea ce vrei să faci.

Dacă te îngrijezi că ești egoist sau că îți neglijezi copiii când îți întorci atenția înapoi către starea ta de bine sau când ai grijă de propriile nevoi mai întâi, te rog să repeți după mine: *managementul stresului nu este egoist, în special pentru părinți*. Îngrijirea de sine nu este pentru cei lipsiți de ambiție sau răsfățați. Nu va fi mai bine pentru cariera ta să muncești până la epuizare și nici pentru adolescenții tăi dacă plutești permanent pe deasupra lor, „ajutându-i” plin de anxietate.

Dacă ești îngrijorat că duci prea departe acest mandat de îngrijire de sine sau dacă ești preocupat că îți neglijezi copiii, întreabă-te: îți impui aceleași standarde de îngrijire de bază pe care le-ai impune și copiilor tăi? Sau pur și simplu întreabă-i pe copii: ei vor să petreacă mai mult timp cu

¹ L. Scherwitz, K. Berton și H. Leventhal, „Type A Behavior, Self-Involvement, and Cardiovascular Response”, *Psychosomatic Medicine*, 40, nr. 8, decembrie 1978, pp. 593-609, doi:10.1097/00006842-197812000-00002.

tine? Au nevoie de mai multă atenție? Lasă-i pe ei să fie ghidul tău. *Consideră că aceasta e biletul tău de învoire pentru a avea din nou grijă de tine!*

Nu poți să te prefaci

Iată încă un motiv pentru care trebuie să avem grijă de noi înșine mai mult decât oricând atunci când copiii noștri devin adolescenți: nu putem conduce pe nimeni acolo unde nu mergem noi înșine.

Adolescenții adulmecă ipocrizia de la kilometri distanță. Ca etapă de dezvoltare, adolescența aduce o nouă capacitate de gândire conceptuală și raționament abstract, ceea ce le întărește capacitatea de a gândi critic. Cuplată cu interesul crescut față de lumea aflată dincolo de familie, mulți adolescenți își dezvoltă un sentiment bun al injustiției sociale. Ei sunt capabili să analizeze sistemele sociale așa cum copiii mai mici nu sunt capabili și, cum știm cu toții, majoritatea adolescenților vor respinge orice consideră ei prin analiza lor că are lipsuri, mai ales dacă duhnește a incorectitudine sau prefăcătorie – la naiba cu tradiția! *Puține sunt lucrurile care să îl irite mai tare pe un adolescent decât o persoană sau o instituție care una predică în public și alta face în spatele ușilor închise.*

Când află cât de incorectă și injustă e lumea, adolescenții tind să se simtă lipsiți de putere, în special dacă estimează că nu pot face nimic ca să corecteze nedreptățile. Dar când chiar noi, părinții lor, suntem ipocriți (stabilim pentru ei o regulă, precum a nu folosi telefonul la volan, apoi noi înșine o încălcăm), reacțiile lor de furie sunt îndreptățite. Când ne comportăm așa cum *nu* vrem să se comporte copiii noștri, le dăm lor motivul perfect pentru a ne respinge sfatul înțelept.

Trăiește ceea ce predici

E adevărat și că adolescenții învață abilitățile de viață de care au nevoie pentru a fi fericiți și sănătoși imitând modele, nu ascultând predicile pe care le ținem și nici acceptând să urmeze niște reguli despre care ei simt că sunt injuste și incorecte. Că ne place sau nu, ei învață cum să opereze în lumea adulților uitându-se la vedetele de pe Instagram și la sportivii profesioniști de la televizor. Profesorii, antrenorii, preoții, verii mai mari, mătușile și unchii, toți pot avea influențe profunde. *Și noi, părinții, suntem modele pentru ei.* Cei mai mulți părinți își păstrează o influență importantă asupra identității în formare a adolescenților lor la fel de direct ca atunci când aceștia erau mai mici.

Când îmi recitesc jurnalele din timpul liceului, îmi reamintesc că am avut pe atunci o grămadă de probleme cu tatăl meu. Era mult mai strict decât tații prietenelor mele și avea tendința să spună lucruri care mă scoteau din sărite, cum ar fi: „Nu știi ce nu știi“ și „Cei care primesc mult trebuie să dea mult“. Uneori, scriam în jurnal că îl urăsc. Criticam tot ce îmi zicea și tot ce făcea.

Ideea că am fost critică și plină de prejudecăți la adresa tatălui meu mă surprinde enorm – nu doar pe mine, ci pe aceia care ne cunosc pe mine și pe tata așa cum suntem acum. Nu există nimeni în lume pe care să îl admir mai mult sau cu care să prefer să-mi petrec întreaga zi. Ca adult, *eu sunt chiar ca tatăl meu.* Îmi păstrez biroul aproape patologic de ordonat, la fel cum tata îl păstra mereu pe al lui. Sunt excesiv de orientată către starea de bine – la fel și tata. Amândoi prețuim aceleași lucruri: activismul în comunitate, petrecerea timpului cu familia și cercul mai larg de prieteni, ajutorarea tinerilor defavorizați.

Deși ca adolescentă vedeam numeroasele defecte ale tatălui meu, nu cred că el a fost vreodată ipocrit. Chiar dacă mă împotriveam când el insista ca băieții mai mari cu care mă întâlneam să vină acasă ca să-i cunoască și mă înfuriam de fiecare dată când spunea câte o glumă jignitoare (gândește-te la bancurile despre „blonde proaste“ și minorități din anii 1980 – oare de ce credeau oamenii că e în regulă să le spună?), am învățat multe de la tata despre viața bine trăită. Am învățat cum să te simți bine odihnit (să-ți respecti somnul și să încerci să dormi cel puțin 8 ore). Am aflat cum să fiu fericită (ține-l pe fratele tău și pe cei mai buni prieteni aproape și tachinează-i mult; exersează la chitară în fiecare seară; ofertă-te voluntar cu regularitate, chiar și când ești ocupat să conduci o afacere și să îngrijești o familie; ai grijă de căsnicia ta). Și am învățat cum să-mi gestionez stresul (să meditez și să practic yoga, să fac mișcare în fiecare zi). Nu mi-l amintesc pe tata să-mi fi vorbit vreodată despre vreunul dintre lucrurile acestea, dar el le practică și eu am văzut acest lucru. Am învățat prin osmoză.

Când vei citi despre abilitățile de care au nevoie copiii tăi pentru o viață plină de bucurie și succes de durată, te îndemn din tot sufletul – și îți ofer și sprijinul unui cuțar plin de cercetări științifice – să îți dezvolți acele abilități mai întâi la tine. Această carte este și un ghid de aprofundare a relațiilor *tale*, de găsire a fluxului și concentrării în munca *ta* și de gestionare a stresului *tău*.

Succesul lor nu este echivalent cu succesul tău

A-i privi pe adolescenți cum se dezvoltă și devin oameni de sine stătători poate fi o bucurie deosebită, în special când ne eliberăm de ideea că succesul nostru poate fi măsurat prin succesul copiilor noștri. Când ne dăm seama că treaba noastră ca părinți e să facem ce putem mai bine, cu resursele noastre, pentru a-i ajuta să devină cele mai bune versiuni ale propriului lor sine (nu o versiune a noastră), mutăm povara responsabilității de la noi la ei. Este entuziasmant să fim martorii modului în care adolescenții noștri își descoperă puterile și pasiunile, mai ales când noi avem grijă de noi înșine în timpul perioadelor noastre stresante.

Desigur, e mai ușor de zis decât de făcut. Ca specialistă în dat sfaturi, eu am despre orice o opinie – bazată pe date științifice. Când oamenii mă caută pentru coaching sau pentru a-și îmbunătăți starea de fericire, productivitatea în muncă ori abilitățile de părinți, sunt încântată să le spun toate răspunsurile. Însă nu a fost ușor pentru Molly sau Fiona să fie cobaii pe care îmi testez sfaturile de parentaj bazate pe date științifice, în parte deoarece și pentru mine și cei din jurul meu e ușor să le vedem ca pe un „produs“ al muncii mele. Odată, când le-am lăsat pe fete să doarmă peste noapte într-o tabără pentru prima dată, m-am surprins sugerându-i plină de emoții Fionei să respire într-un anumit fel și alte lucruri pe care să le facă pentru a-și gestiona anxietatea. În propria mea anxietate, îi spuneam ei cum să respire și ce să gândească! Pe bune?!

Ironia, desigur, este că încercarea de a-i controla pe copiii noștri e adeseori futilă și, de obicei, contraproductivă. La această concluzie clară a ajuns psihologa Wendy Grolnick

după mai bine de două decenii de urmărire a modului în care vorbesc părinții cu copiii lor. Iată esența cercetării ei: copiii părinților controlatori (cei care le spun copiilor lor exact ce și când să facă) nu reușesc la fel de bine precum copiii ai căror părinți sunt implicați și susținători, dar fără a le da ordine. Copiii părinților „directivi“ tind să fie mai puțin creativi și au mai puține resurse, mai puțină tenacitate când se confruntă cu provocări și mai puțin succes în rezolvarea de probleme. Nu le place școala la fel de mult și nu au reușite școlare la fel de importante.

Iată-i și pe minunații mei copii vitregi. Ei sunt în viața mea deja de zece ani. Îi iubesc și îi susțin, dar la început am făcut-o de la o anumită distanță – eu și Mark ne-am căsătorit abia în 2013. Nu înseamnă că nu i-am disciplinat, nu le-am cerut să ajute cu treburile casei sau nu mi-am oferit opiniile nepopulare. Am confiscat aparate, am făcut și am aplicat reguli, i-am ajutat să scrie bilete de mulțumire – la fel cum am făcut cu fiicele mele, Molly și Fiona.

Dar cu Macie și Tanner nu am fost la fel de autoritară cum am fost cu Molly și Fiona – am fost mai mult ca o mătușă foarte implicată, nu mamă-elicopter. Pe copiii mei vitregi nu îi critic și depun un efort mult mai mare ca să-mi țin gura când ei fac câte ceva care mă irită. Adevărul e că a fost mai ușor pentru mine să fiu suportivă pentru Macie și Tanner fără a fi atașată de rezultat. Cu copiii mei vitregi, în loc să fiu autoritară, am ales cu grijă ce să le cer și am încercat să-mi formulez cererile față de ei cu respect.

Când Macie era în clasa a zecea, iar Molly într-a șaptea, le-am învățat pe amândouă câteva abilități noi de învățare. Subconștient, am abordat „predarea“ în mod diferit pentru fiecare dintre copii. Lui Molly i-am spus ce să facă, am stat lângă ea când a încercat și i-am corectat fiecare mișcare.