

Isabelle Filliozat

Nu ne mai înțelegem deloc!

Cum să trecem cu bine prin perioada
ușilor trântite (de la 12 la 17 ani)

Desene realizate de Anouk Dubois
Traducere din franceză de Alina Popescu



TREI

EDITORI:

Silviu Dragomir
Vasile Dem. Zamfirescu

DIRECTOR EDITORIAL:

Magdalena Mărculescu

REDACTARE:

Liana Fâcă

DESIGN: Faber Studio

Foto copertă: Guliver/Getty Images/ ©Jamie Grill

DIRECTOR PRODUCȚIE:

Cristian Claudiu Coban

DTP:

Vlad Condur

CORECTURĂ:

Dușa Udrea-Boborel
Carmen Eberhat

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**FILLIOZAT, ISABELLE**

**Nu ne mai înțelegem deloc!: cum să trecem cu bine prin perioada
ușilor trântite (de la 12 la 17 ani)** / Isabelle Filliozat; desene de Anouk Dubois;
trad. din franceză de Alina Popescu. — București: Editura Trei, 2020

Conține bibliografie

ISBN 978-606-40-0783-4

I. Dubois, Anouk (il.)

II. Popescu, Alina (trad.)

159.9

Titlul original: ON NE SE COMPREND PLUS!

Autor: Isabelle Filliozat

Ilustrații de Anouk Dubois

Copyright © Editions JC Lattès, 2017

COPYRIGHT © Editura Trei, 2020

pentru prezenta ediție

O.P. 16, Ghișeul 1, C.P. 0490, București

Tel.: +4 021 300 60 90; **Fax:** +4 0372 25 20 20

E-mail: comenzi@edituratrei.ro

www.edituratrei.ro

CUPRINS

Cuvânt-înainte	13	▪ Putem avea încredere într-un adolescent?	48
Isabelle Filliozat	13	▪ Punctele-cheie	50
Anouk Dubois	17		
Mod de întrebuințare	19		
Introducere	21		
I. O perioadă dificilă pentru părinte	25		
▪ El trece prin criza adolescenței, eu trec prin criza de mijlocul vieții	26		
▪ Își închide ușa de la cameră cu cheia	27		
▪ Nu mai are nevoie de mine!	28		
▪ Nu mă mai ascultă	30		
▪ Mor de îngrijorare	32		
▪ Mă enervez atunci când e arogant	34		
▪ Uneori am reacții disproporționate	36		
▪ Merg pe coji de ouă	38		
▪ Nu suntem de acord în privința educației autoritare	40		
II. Corpul, inima și creierul — ca un șantier	43		
▪ Reamenajarea teritoriului	44		
▪ Un slab control al impulsurilor	46		
▪ Reactivitatea crescută	47		
		III. Hipersocializare, apartenență și statut social	51
		▪ Este în stare să facă tot ce îi propune prietena ei!	52
		▪ Stă lipit de smartphone	54
		▪ „Vrea” o pereche de jeanși de firmă	56
		▪ Pare că îi plac pedepsele!	58
		▪ Nu este populară	59
		▪ Ea râde de o colegă	60
		▪ Este hărțuit la liceu	61
		▪ Este hărțuită pe rețelele sociale	62
		▪ Nu are prieteni	64
		▪ Ce este de făcut în caz de hărțuire	66
		▪ Susținerea empatiei	68
		IV. 11–12 ani, începuturile	69
		▪ Se duce în tricou la școală, deși e frig afară!	70
		▪ Se plânge că o dor picioarele	72
		▪ Îi cresc sânii	73

▪ Vrea mereu totul imediat	74	▪ Are fața plină de acnee	109
▪ Vrea soutien	76	▪ Refuză să-și facă duș	110
▪ Sexul? Prea puțin contează pentru mine!	77	▪ Promite..., dar nu se ține de cuvânt	112
▪ Nu-i place că vorbesc despre ea	80	▪ Nu ascultă!	114
▪ E groaznic să fii fată!	82	▪ Pedepsele nu duc nicăieri	116
V. 13 ani	85	▪ Își dă întruna ochii peste cap	118
▪ Este ciclotimică!	86	▪ Nu participă la treburile casnice	120
▪ Nu se iubește pe sine	88	▪ Nu este de acord cu nimic și vrea să aibă ultimul cuvânt	122
▪ Îmi vorbește foarte urât!	90	▪ Îmi vorbește urât	123
▪ Nu poate sta liniștit	92	▪ Este neîndemânică	124
▪ Nu reușește să se concentreze la ce are de făcut	94	▪ Nu ține pasul cu învățatul	126
▪ Minte	97	▪ E uituc	128
▪ Se plictisește repede, se foiește încontinuu și își torturează părul	98	▪ Este obraznică	129
▪ Este hiperactiv	99	▪ Mă cheamă, dar apoi mă „expediază”	130
VI. 14 ani	103	▪ E imposibil de trezit dimineața	132
▪ Face câte o criză de nervi!	104	▪ Este extrem de indolent la școală	134
▪ Camera îi este întoarsă pe dos	106	▪ Ne ținem de capul lui ca să-și facă temele	136
▪ Nu are pic de respect pentru ceilalți, își lasă hainele prin toată casa	108	VII. 15 ani	139
		▪ Ea îmi alege hainele	140
		▪ Nu suportă să îl privim	142

▪ Își face planuri peste planuri, care nu se concretizează	143	▪ Este hipersexualizată și vulgară	178
▪ Postează întruna selfie-uri pe rețelele sociale	144	▪ Prima suferință din dragoste	179
▪ Mă critică!	146	▪ Ea iese cu băieți	180
▪ Îmi contestă valorile	148	▪ El nu are iubită	182
▪ Își pierde toată ziua cu prietenii	150	▪ Trimite mesaje sau videoclipuri sexuale	184
▪ Nu știe să se organizeze și depinde de noi...	152	VIII. 16 ani	187
▪ Îi este rușine cu mine și mă atacă de față cu prietenele ei	154	▪ Vrea să schimbe lumea	188
▪ Dă muzica la maximum!	156	▪ Își face o trupă rock	190
▪ Își petrece viața în fața ecranelor	158	▪ Uită de programările la medic	191
▪ Este încordată	160	▪ Face lucruri prea riscante	192
▪ Este anxios	162	▪ Nu invită niciodată pe nimeni pe la el	194
▪ Este apatică	163	▪ Își petrece timpul uitându-se la prostii la televizor	195
▪ Își petrece timpul visând cu ochii deschiși	164	▪ String și machiaj	196
▪ Este bulimică	165	▪ Vrea piercing sau tatuaj	198
▪ Are o postură greșită	166	▪ Se crestează	201
▪ Este anorectică	167	▪ Nu se hrănește decât cu cola, burgeri sau pizza...	202
▪ Fumează	170	▪ Consumă alcool în grup	204
▪ Spune că vrea doar să se relaxeze	172	▪ Este violent	207
▪ Fumează cannabis	173	▪ Este dependent de jocuri video	208
▪ Se droghează	176	▪ Nu știu să evalueze pericolul	210
		▪ E deprimat	212

▪ Se radicalizează	214	▪ Puterea ascultării	228
▪ Ea nu se protejează de fiecare dată când face dragoste	216	▪ Puterea seninătății	230
IX. Adevărata noastră putere parentală	217	▪ Puterea empatiei	232
▪ Să fim un portavion fiabil	218	▪ Puterea discuției	234
▪ Puterea iubirii: umplerea rezervorului	219	▪ Puterea momentului potrivit	236
▪ Puterea neputinței și a autenticității	222	▪ Puterea reformulării	237
▪ Puterea libertății	223	▪ Puterea valorizării	238
▪ Puterea regulilor	224	▪ Puterea reconcilierii	240
▪ Puterea exemplului și a modelării	226	▪ Puterea recunoștinței	241
▪ Puterea de a primi	227	Concluzie	243
		▪ Pentru aprofundare	249
		▪ Resurse online	249
		▪ De aceeași autoare	251
		▪ Mulțumiri	252

CUVÂNT-ÎNAINTE

Isabelle Filliozat



Eram în mașină și îl conduceam pe fiul meu la școală, când îl aud spunându-mi din senin: „Incredibil, acum pot să văd în trei dimensiuni! Uite, de exemplu, mașina din fața noastră poate să vină din diferite direcții și s-o ia la dreapta sau la stânga... Dacă se întoarce, mașina din spatele ei o să facă o anumită mișcare...”

M-am uitat la mașina respectivă și — da —, așa gândeam și eu, numai că acest fel de a vedea lucrurile mi se părea de la sine înțeles și normal. Dar dacă această gândire era nouă pentru el, oare

cum văzuse lucrurile înainte? Când l-am întrebat asta, mi-a răspuns:

„Păi... Înainte, totul era drept! Ceva era ceva și atât. Nu vedeam legătura dintre lucruri”.

Fiul meu descoperea abstracțiunea și complexitatea. Și o puneă uimitor de clar în cuvinte. Ceea ce învățasem în timpul studiilor de psihologie și ceea ce am citit în cărțile de specialitate devenea acum neașteptat de concret. Mă refer la teoria etapelor dezvoltării inteligenței, a lui Jean Piaget! Un psiholog elvețian, care mi-a dat de furcă pe vremea când eram studentă și pe care l-am descoperit într-o altă lumină atunci când o școală de asistente medicale mi-a cerut să țin un curs despre el — ceea ce, în treacăt fie zis, mi-a permis să înțeleg că predatul este cel mai bun mod de a învăța. Asta mi-a deschis calea către scris și conferințe. Ca să poți preda un subiect, trebuie să-l cunoști în profunzime. Se pare că împărtășirea cunoștințelor e și un mod de a-mi

urma pasiunea, aceea de a învăța.

Așadar, l-am descoperit pe Jean Piaget, biolog și psiholog, propovăduitor al epistemologiei genetice (teoria generală a genezei cunoașterii), conform căreia teoria științifică trebuia să fie bazată pe verificarea faptelor stabilite pe cale experimentală. Carevasăzică, am dat de un psiholog care era și om de știință! Cu toate că m-am lăsat repede de studiile de biologie în schimbul psihologiei, mă pasionează în continuare fiziologia, biochimia, științele naturii, în general. Mă fascinează îndeosebi înțelegerea interacțiunilor dintre biologic, fiziologic, psihologic și social. Dovadă prima mea carte, *Corpul, ca mesager*¹, despre dimensiunea psihosomatică a bolilor.

Fiul meu avea 15 ani și, așa cum scrisese Piaget, ajungea la etapa gândirii ipotetico-deductive. De acum înainte, putea să țină

cont simultan de mai multe variabile și să rezolve probleme complexe. Cum am ajuns înapoi acasă, m-am cufundat în studii științifice despre creierul adolescenților. Piaget nu a avut la îndemână decât experimentul și observația comportamentului exterior, însă mai târziu oamenii de știință au avut la dispoziția lor o întreagă colecție de instrumente de măsurare. Îndeosebi RMN-ul funcțional a revoluționat imaginea creierului, permițând vizualizarea în direct a ceea ce se întâmplă sub craniu. Plasticitatea cerebrală, neuronii-oglindă, mielinizarea progresivă, receptorii opioizi din creier... toate acestea ne arată capacitățile cerebrale dintr-o perspectivă nouă și pasionantă..., dar și comportamentele, inclusiv ale copiilor.

A fi părinte este o aventură incredibilă! M-am bucurat de fiecare etapă de vârstă a copiilor mei, fiecare a avut doza ei de plăceri și surprize. Mi s-a spus și mie: „copii mici, griji puține, copii mari,

¹ Isabelle Filliozat și Hélène Roubeix, *Le Corps Messager. Quand la maladie nous parle de nous*. Ediție nouă, DDB.

griji pe măsură”. Ca părinte, nu ești niciodată cu adevărat pregătit. Am fost surprinsă de apariția în mine a unor noi reacții emoționale. Mai mult ca oricând, m-am simțit neliniștită, neajutorată și nepuțincoasă. Spre marea mea rușine, am avut porniri către jigniri, dominare, izbucnit în plâns, plecat și lăsat totul baltă... Am trecut prin tot felul de trăiri, de tensiuni, de reacții de enervare, pe care nu mi-aș fi imaginat în veci că o să le simt într-o bună zi. Am simțit și enorm de multă iubire și bucurie, am împărtășit momente intense și profunde cu cei doi copii adolescenți ai mei, momente de conectare, de împărtășire și de ascultare a emoțiilor lor. Am luat unele viraje mai brusc, pe altele mai ușor. Am învățat din toate câte ceva despre mine, despre ei, despre viața în dezvoltare. Și am studiat și publicații științifice, ca să înțeleg ce se întâmplă. Am descoperit, printre altele, că intestinele lor și bacteriile pe care le conțin pot să influențeze

starea de spirit și chiar unele reacții. Cu fiecare problemă întâlnită cu unul dintre copiii mei, mi s-a deschis în același timp un univers pasionant. Împărtășesc în această carte ceea ce am învățat despre adolescență, mulțumită lor și numeroaselor întrebări care mi-au fost adresate de părinții pe care i-am întâlnit la conferințe sau ateliere, mulțumită lecturilor mele și internetului, care dă acces la publicații științifice și la atâția gânditori și cercetători din lumea întreagă.

Culturile adolescenților evoluează rapid. Poate că unele informații vor fi deja depășite, în momentul în care veți citi această carte. Însă, dincolo de cultură, există constantele universale ale dezvoltării creierului.

Suntem ființe psihosociobiologice! Comportamentele adolescenților noștri au atât fundamente biologice, cât și psihologice și fac parte dintr-o dinamică socială. Ideile prezentate aici sunt inevitabil reductive, dat fiind faptul că fiecare

pagină și fiecare tematică ar putea fi subiectul unei întregi cărți. Însă, dacă ele ne pun pe gânduri, atunci înseamnă că și-au atins scopul.

După cărțile *Le-am încercat pe toate!* (trad. rom.: Trei, 2019) și *Mă exasperează!* (trad. rom.: Trei, 2020), în care exploram comportamentele de la 1 la 5 ani, apoi de la 6 la 11 ani, iată-ne acum la volumul *Nu ne mai înțelegem deloc!* Este o carte pe care mi-ar fi plăcut să o citesc în timpul adolescenței copiilor mei. Veți găsi în ea unele idei care vă vor schimba modul de a vedea lucrurile sau altele cu care sunteți deja familiarizați, dar prezentate poate din alt unghi, informații preluate din neuroștiințe și

resurse concrete pentru un cotidian mai bogat și mai fericit alături de adolescenții noștri. Unele opțiuni de atitudini parentale propuse aici vi se vor părea idealiste sau poate chiar simpliste. Stereotipul adolescentului puțin cooperant ne împiedică să credem că e posibil să devină cooperant — și asta chiar cu multă ușurință. Când ne opintim ca să deschidem o ușă, poate fi puțin destabilizator să ne dăm seama că trebuia doar să apăsăm pe clanță ca să o deschidem. Acesta este oarecum scopul acestei cărți, să analizeze cum să faci să deschizi uși, mai degrabă decât să le dărâmi.

Anouk



eri, am însoțit-o la cosmetică pe fiica mea cea mare, 16 ani, ca să-și pună unghii cu gel. Nu era prima dată pentru ea, însă noutatea a fost alegerea culorii: naturală. După ce și le-a făcut roșu aprins, negru, bleumarin, kaki, Salomé a ales o nuanță mai neutră, una care îi convenea ei la momentul respectiv. Nu sunt o admiratoare a unghiilor artificiale, nu mi-am făcut niciodată unghiile așa, însă Salomé nu este obligată să aibă aceleași gusturi ca mine. Mi se pare că ei îi vin bine. Schimbarea culorii m-a făcut însă să mă gândesc la o schimbare a dispoziției...

Acum o săptămână, fiica noastră mijlocie, Juliette, 14 ani, și-a dorit să se tundă scurt (părul îi ajungea până la linia taliei). Tatăl ei și cu mine am fost de acord.

— Îți fac programare la coafor, m-am oferit eu.

— Nu, mamă, nu, de data asta vreau să mă tund eu singură.

— ...Bun, OK. Dacă vrei, o să te ajut să îl potrivești, dacă e nevoie.

Juliette a zâmbit, vizibil încântată să se pună pe treabă. O jumătate de oră mai târziu, ieșea din baie cu părul mai scurt cu douăzeci de centimetri. Îi stătea super! Am avut nevoie de doar zece minute ca să i-l egalizez.

Apreciez foarte mult capacitatea adolescenților de a ne arăta starea de spirit (emoțională?) pe care o au. Prin culoarea unghiilor, haine, coafuri, stiluri, muzică sau limbaj... Este rolul nostru să vedem și să „captăm” aceste mesaje. Nu e chiar atât de greu. La vârsta lor, și noi am vorbit la un moment dat aproximativ același

limbaj ca ei. Atunci, de unde sindromul de amnezie parentală — atât de des întâlnit? Nu am un răspuns la această întrebare, dar sunt sigură că o să găsiți niște răspunsuri citind această carte: 😊.

Mi-a făcut o deosebită plăcere să ilustrez aceste teme, pentru unii amuzante, pentru alții de-a dreptul triste, însă toate merită efortul să vă opriți asupra lor și să le acordați atenție. Țin să le spun

MULȚUMESC! fiicelor noastre și tuturor adolescenților de pe acest pământ, pentru că ne amintesc nouă, adulților, că acest limbaj există și că face parte din noi, că a fost și al nostru într-o perioadă crucială de viață și că nu trebuie să-l uităm. Mulțumesc că ne permiteți să rămânem cu mintea deschisă și să nu credem vreodată că ceea ce am dobândit este... de-acum și pururea!

MOD DE ÎNTREBUINȚARE

Un desen înfățișează o situație familiară, caricaturizând de obicei o reacție parentală tipică.

După care urmează:



Ce simte adolescentul față de reacția părinților: o să îți spun eu ce se petrece în mintea mea.



Un bec clarifică situația, din perspectiva descoperirilor din domeniul neuroștiințelor și al psihologiei experimentale.

Câteva statistici sau informații prezentate într-un chenar.

Câteva informații despre parentajul pozitiv și empatic, cu fonturi îngroșate. Ne putem gândi, în orice situație, la mai multe opțiuni. Pistele pe care le propun nu sunt exhaustive. Sunt direcții de explorat.

i Acest simbol indică o resursă [în limba franceză — *n.n.*] care se găsește pe site-ul **www.filliozat.net**, la rubrica *On ne se comprend plus!*¹: exerciții, piste suplimentare, clipuri video explicative, meditații audio...

Scrierea unei cărți nu poate evita generalizările. Putem vorbi în general despre adolescent, deși fiecare este unic? Ca să nu încărcăm și mai mult textul, nu am mai pus la fiecare propoziție „uneori” sau „e posibil să”, dar ne bazăm pe faptul că o să le adăugați dumneavoastră, când citiți.

Pot apărea numeroase reacții, la diferite vârste. Vă invităm să parcurgeți în întregime această carte, dacă încercați să înțelegeți adolescentul, chiar dacă a depășit sau nu

¹ *Nu ne mai înțelegem deloc!*

a atins încă o vârstă anume. La fel cum suntem mai degrabă vesperali sau matinali și mai mult sau mai puțin receptivi la mirosuri sau zgomote, tot așa fiecare tânăr are ritmul său personal, propria lui sensibilitate, propria dezvoltare. O adolescentă nu este anormală dacă nu trânteste ușile ca să se închidă în cameră, la 13 ani, sau dacă nu plânge, la 15 ani, pentru că vrea un scuter! Faptul că aceste comportamente sunt de așteptat nu înseamnă că sunt neapărat prezente, ci doar că e posibil să se manifeste.

O precizare gramaticală: limba nu este neutră, ea se impregnează în inconștient și dă naștere

la stereotipuri². Ni se pare așadar important ca masculinul să nu predominare mereu față de feminin. Pentru a respecta paritatea, ne-am străduit să respectăm alternanța dintre masculin și feminin, băiat și fată, mai degrabă decât să îngreunăm lectura prin feminizarea sistematică a pronumelor. Această alegere îl poate deruta pe cititorul obișnuit cu folosirea predominantă a masculinului. De asemenea, alternăm tătuc și mămică, tată și mamă, fără preconcepții cum că unele probleme ar fi apanajul mamelor și altele ale taților.

² CEME'Action: <http://www.cemeaction.be/?p=461>.