

LBRIS

We know
books

Adolescența

Vârsta marilor schimbări

Javier Urra

Traducere din limba spaniolă
de Mihaela Coman

LITERA

București

Cuprins

Scrisoare deschisă de la un adolescent	7
Itinerarul acestei cărți	10
Caracteristicile adolescenților	13
Adolescența din zilele noastre	14
Legătura cu ceilalți	17
Familia	17
Relațiile virtuale, noile prietenii ale adolescenților	26
Relațiile de dragoste	28
Violența bazată pe criterii de gen	40
Fenomenul de <i>bullying</i> în mediul școlar	44
Ce fac adolescenții în timpul liber	47
Activitățile din timpul liber și tehnologia	47
Rețelele de socializare	51
<i>Influenceri și youtuberi</i>	70
Dependențele	73
Alte tipuri de dependențe	76

Educația și valorile	83
Cum percep adolescenții educația pe care o primesc?	83
Politică și ideologie	84
Egalitatea de gen	86
Protecția mediului	89
Religiozitatea și spiritualitatea	90
Implicarea în grupări fanatice și sectare	92
Percepția de sine	93
Sinuciderea și autovătămarea	93
Comportamentele cu grad de risc	96
Sănătatea mintală a adolescenților	101
Adolescenții cu dizabilități	109
Adolescenții care suferă de boli cronice	111
Adolescenții care suferă de boli rare	113
Reziliența ca trăsătură de personalitate	114
Anxietatea în privința viitorului	116
Diferite tipuri de adolescență	119
Adolescenții din alte țări	119
Minorii neînsoțiți care migrează	122
Adolescența în mediul rural față de cel urban	126
Schimbările de la o generație la alta	128
Adolescenții și pandemia	132
Bibliografie consultată	135
Surse online	140

Scrisoare deschisă de la un adolescent

Sunt un adolescent. Tocmai m-am îmbrăcat. Am stabilit cu colegii mei (sau prietenii, cum doriți) să ieșim să bem ceva, să vorbim despre ceea ce ne interesează, sau poate – fiindcă nu e sigur – să împărțim un joint. Și, bineînțeles, să ne deconectăm de la atmosfera apăsătoare de acasă.

Oamenii mai în vârstă cred că toți adolescenții sunt unul și același, că toți suntem la fel, dar nu-i chiar așa. Fiecare simte lucrurile într-un mod foarte personal, unic, diferențiat și are gusturi și preocupări foarte diferite. Am prieteni cărora nu le place să iasă în oraș sau să stea cu alți tineri, știu alții care sunt dependenți de calculator și nu se pot lăsa de asta, iar alții nu renunță la iubita sau iubitul lor pentru că sunt, cum se spune, foarte atașați de ei.

Am început să mă satur de atâtea clișee: că noi, adolescenții, suntem problematici, că ne ies hormonii pe urechi, că suntem egoiști, că trebuie să fim supravegheați. Ei bine, asta nu înseamnă

decât că eu, la fel ca ceilalți adolescenți și adulți, gândesc, meditez, simt, mă emoționez și sufăr. Pot să am propriile opinii politice sau propriile idei despre cum să îmbunătățesc lumea, pot suferi de anxietate sau de depresie; sufăr extrem de mult dacă trebuie să iau masa cu un părinte care abia dacă mă cunoaște, fiindcă locuiește în altă parte, în urma divorțului. Faptul că am crescut nu înseamnă că suntem niște tâmpiți sau că nu ne pasă de nimic, chiar dacă vouă, celor mari, așa vi se pare.

Noi simțim de mult timp că nu mai suntem copii, dar voi nu vreți să înțelegeți asta și insistați să ne ocrotiți și să ne protejați mai departe. Poate încercați să umpleți un gol în viața voastră. La urma urmei, despre ce ați vorbi dacă nu am exista noi? Cine știe, poate că adolescența voastră sau a părinților voștri a fost la fel ca a noastră, dar ați uitat de ea. Sau poate că lucrurile s-au schimbat atât de mult încât nu vă mai recunoașteți în noi.

Bineînțeles că vă iubim, vă apreciem, vă prețuim, dar trebuie să înțelegeți că acum trebuie să ne detașăm de voi, să începem să fim noi înșine. Că trebuie – parcă așa a spus psihologul acela de la televizor, nu? – să tăiem cordonul ombilical. Și bineînțeles, se subînțelege că vom face greșeli, că ne vom lovi de realitate, dar vor fi greșelile și poticnelile noastre.

Avem noi, adolescenții, tendința de a da vina pe voi, părinții, pentru absolut tot ce ni se întâmplă? Nu. E un lucru bun că avem mai multă libertate și că suntem pregătiți să fim responsabili, dar atât de multe mesaje la radio și la TV ne cam derutează, sau, mai bine spus, ne îngrozesc. Vă reamintesc că, la modul general, prietenii mei adolescenți – și nu voi intra în detalii – sunt mulțumiți de părinții și familia lor, la fel cum sunt mulțumiți de școala lor și chiar de locul și epoca în care s-au născut.

Uneori, ca să fiu sincer, sunteți foarte enervanți; vă supărați din cauza unor știri și ne repetați la nesfârșit aceleași prostii, vă speriați de lucruri care pe noi nu ne îngrijorează. Temerile noastre sunt mai mult legate de ce vor spune oamenii, de faptul că vom fi ignorați de colegii de clasă, de o erecție incompletă atunci când suntem cu o fată și de o mie de alte lucruri de felul acesta. V-ar plăcea să vă povestim despre toate astea, fiindcă vreți să ne ajutați, dar pentru noi e imposibil, ar fi ca și cum ne-am dezbrăca. Și, la urma urmelor, nici voi nu ne spuneți totul, ba din contră, și cu siguranță e mai bine așa.

Am fost rugat să scriu aceste rânduri ca introducere la o carte despre adolescenți scrisă de Javier Urra. N-am nimic împotriva, dar să fie clar că nu reprezintă pe nimeni altcineva în afară de mine: un adolescent cu speranțele lui, cu îndoielile lui, cu nemulțumirile lui, care, uneori, are chef să strige de bucurie și, alteori, vrea să plângă în tăcere. Sper, în orice caz, că veți găsi această carte utilă, deși eu am mari îndoieli în privința rețetelor magice și a oamenilor care știu foarte clar ce trebuie făcut. Însă, dacă ea vă ajută să discutați, să reflectați și să ne ascultați și pe noi, atunci e binevenită.

Îl cunosc pe Javier. Când vorbește cu noi, adolescenții, ne repetă cât de mult ne iubesc părinții noștri și ne încurajează să fim mai afectuoși, mai amabili, mai apropiați. Poate că ne cere prea mult. Poate că nu ne cunoaște atât de bine pe cât crede, și e dificil să ne cunoască cu adevărat, având în vedere că nici măcar noi nu ne cunoaștem. Îi place să ne întrebe cum avem de gând să ne educăm noi copiii. Ce întrebare! O vom face în funcție de vremuri și, cu siguranță, oferindu-le mai multă libertate, dar cu aceeași cantitate de afecțiune pe care o primim acum de la părinții noștri.

Pe de altă parte, Urrea susține și că noi ne iubim foarte mult părinții, chiar dacă nu o arătăm. Dar sunt atât de obositori în legătură cu anumite lucruri! În orice caz, poate că psihologii înțeleg mai multe decât se spune de obicei; și dacă este așa, sper ca această carte să reflecte acest lucru și să vi-l transmită.

Am terminat. Nu vreau să continui, fiindcă am multe de făcut și se spune că adolescența este scurtă. De fapt, se pare că durata scurtă este singura calitate pe care adulții o găsesc la această etapă a adolescenței. Eu însă nici măcar nu văd adolescența ca pe o etapă; este, pur și simplu, viața mea.

Semnat: un adolescent (unul singur)

Itinerarul acestei cărți

Această carte își propune să fie o introducere în universul complex al adolescenței. Scopul său este de a invita cititorul să reflecteze, să simtă, să cunoască și să se bucure de adolescenți și împreună cu ei. Aș dori să precizez că, în tot cazul, opiniile exprimate aici sunt rezultatul reflecției asupra experienței mele profesionale din ultimele decenii. Experiențele mele ca primul ombudsman pentru minori din Spania, precum și perioada în care am fost președinte al Rețelei Europene a Ombudsmanilor pentru Minori m-au apropiat în mod deosebit de lumea copilăriei și a adolescenței. Această orientare a fost completată, fără îndoială, de activitatea mea ca psiholog la Procuratura Înaltei Curți de Justiție și la Tribunalul pentru Minori din Madrid, precum și de activitatea mea ca director medical al Clinicii de Sănătate Mintală și al Centrului Terapeutic RECURRA GINSO.

Vom începe cu o scurtă analiză a caracteristicilor adolescenților și cu o imagine de ansamblu despre cum sunt ei și care sunt preocupările lor în Spania anului 2021. Mai departe, vom trece în revistă elementele esențiale ale mai multor aspecte legate de adolescență sau, mai bine spus, *de adolescenți*. Dacă importanța diversității nu poate fi trecută cu vederea atunci când se analizează orice grup uman, cu atât mai puțin o putem trece cu vederea când vine vorba de adolescenți, băieți și fete, pentru care părinții și grupul de apartenență constituie o parte inseparabilă din ei înșiși.

Vom vorbi despre cum sunt relațiile pe care adolescenții le stabilesc – cu familia, cu prietenii, cu iubiții – și despre cum arată și cum îi afectează acest univers paralel în care par să locuiască, cel al rețelelor de socializare. Ne vom ocupa de chestiuni fundamentale legate de educație și valori morale. Nu vom omite să abordăm toate riscurile la care, în calitate de părinți, ne temem că adolescenții noștri s-ar putea expune: vom vorbi despre dependențe, violență, fenomenul de *bullying* în mediul școlar, sănătate mintală și sinucidere. În încheiere, vom lărgi perspectiva și vom aborda tipurile „diferite“ de adolescență, de exemplu, aceea a tinerilor din alte țări care trăiesc în Spania sau aceea a copiilor adoptați.

Această carte se bazează pe numeroase lucrări academice, sondaje, rapoarte și articole de ziar și este de datoria autorului acestor rânduri să-și exprime recunoștința sinceră față de cei care le-au realizat.

Caracteristicile adolescenților

Organizația Mondială a Sănătății definește adolescența ca fiind perioada de schimbări biologice, psihologice și sociale care începe și se termină în a doua decadă a vieții. Este etapa în care, pe de o parte, apar semnele maturizării sexuale sau ale pubertății și, pe de altă parte, au loc o serie de schimbări psihosociale care vor fi la fel de importante în dezvoltarea viitoare a fiecărui individ în parte. Aceste schimbări afectează patru aspecte fundamentale: tensiunea și lupta dintre dependență și independență, preocuparea pentru aspectul fizic, integrarea în grupul de prieteni și dezvoltarea identității.

Adolescenții au tendința de a se percepe pe ei înșiși ca fiind capabili și invulnerabili; ei îmbină tendința pronunțată de a acționa cu dificultățile semnificative în a anticipa implicațiile propriilor acțiuni, în a se autocritica și a se autocontrola. Într-adevăr, în multe dintre deciziile lor, emoționalul prevalează

asupra raționalului și, prin urmare, în fața unei emoții intense, ei sunt mai puțin capabili să evalueze riscurile și posibilele daune. Această dificultate de a-și controla impulsurile și acest sentiment că sunt nemuritori duc împreună la o dezvoltare a comportamentelor periculoase, care se vor diminua pe măsură ce adolescentul se maturizează, ca parte a unui proces general de dobândire a unui mai mare control asupra emoțiilor, a unor abordări profesionale mai realiste sau a unor valori morale și religioase mai solide.

Adolescența din zilele noastre

Deși se referă, în general, la tinerii cu vârste cuprinse între 15 și 29 de ani, studiul *Jóvenes españoles 2021*, realizat de Fundación SM, face parte dintr-o serie istorică de sondaje și ne ajută să observăm cum au evoluat preocupările și opiniile tinerilor spanioli din anii 1990 până în prezent.

Potrivit studiului, cele mai importante aspecte ale vieții pentru tinerii de astăzi sunt sănătatea (81%), familia (74%) și educația (68%), urmate de egalitatea de gen, egalitatea socială și mediul înconjurător. Pe de altă parte, patru instituții ale sistemului democratic se bucură de încrederea și susținerea majorității tinerilor: Poliția (58%), Forțele Armate (58%), organizațiile pentru protecția mediului (55%) și sistemul de învățământ (51%).

În ceea ce privește politica, tinerii sunt nemulțumiți atât de instituții, cât și de politicieni – 71% din ei consideră chiar că nu sunt luați în considerare –, dar, în același timp, înțeleg că politica este un instrument de schimbare și de transformare

socială. Ei consideră că cel mai util mod de a participa la viața politică este exprimarea votului. 39% din ei sunt foarte implicați în activismul online: semnează petiții, se alătură campaniilor, participă la forumuri etc. Cu toate acestea, nu sunt atât de implicați în acțiuni care necesită o implicare personală mai mare, cum ar fi să contacteze administrația pentru a depune plângeri sau să desfășoare proteste. Pe de altă parte, există o prejudecată clară de gen: femeile tinere se încadrează într-un tip de activism mult mai angajat decât bărbații.

Tinerii interpretează, în majoritatea cazurilor, situația femeilor ca fiind mai precară decât aceea a bărbaților, în mai multe aspecte: salarii, prezența în poziții de conducere în mediul de afaceri și în sfera politică, repartizarea sarcinilor și a responsabilităților în cadrul familiei, tratamentul primit pe rețelele de socializare. Cu toate acestea, în privința altor aspecte legate de muncă și educație, există o înțelegere din ce în ce mai mare a ideii de echitate.

De ani de zile, tinerii au fost un segment al societății foarte sensibil la problemele de protecția mediului. În raportul pentru anul 2021, aproximativ 80% din respondenți au considerat protecția mediului ca fiind o prioritate și, în aceeași ordine de idei, au identificat schimbările climatice ca fiind principala problemă a Spaniei (cu un punctaj de 8,07, pe o scară de la 1 la 10).

Studiul arată și că, dat fiind că trăiesc mai ales pe rețelele de socializare, importanța relativă pe care o atribuie tinerii din ziua de astăzi prietenilor și cunoștințelor a scăzut: dacă, în 2017, 62% din respondenți considerau că prietenii și cunoștințele sunt foarte importante în viața lor, în 2020, acest procentaj a scăzut la 49%. Tinerii noștri recunosc faptul că utilizarea

tehnologiei aduce cu sine atât oportunități, cât și dezavantaje. Dintre oportunități, amintim posibilitatea de a intra în contact cu prietenii, dar și cu persoane cu interese similare, iar dintre dezavantaje, posibilitatea de a întâlni anumite neînțelegeri și dificultatea de a deține controlul asupra propriei imagini. 9% din ei au fost victime ale diseminării de fotografii sau videoclipuri cu caracter sexual fără consimțământul lor. Iar 25% spun că au fost „atacați, agresăți sau hărțuiți prin intermediul internetului sau al telefonului mobil“, în ultimul an. În ciuda acestui fapt, tinerii consideră internetul ca fiind un loc unde-și pot petrece timpul liber și o sursă importantă de informații. Într-o lume marcată de pandemie, contextul *online* s-a impus ca un spațiu în care se desfășoară existența și în care au loc lucrurile importante din viață.

Se pare că, în ultimii cincisprezece ani, tinerii noștri s-au obișnuit din ce în ce mai mult să conviețuiască alături de imigranți. Mai mult de 60% din respondenți declară că și-ar dori să trăiască într-o societate diversă, cu oameni care să aibă origini, culturi și religii diferite. În plus, există progrese notabile în ceea ce privește toleranța față de cultura și obiceiurile imigranților și o tendință tot mai mare de respingere a ideii că migrația reprezintă o amenințare sau o competiție pentru resursele țării.

În concluzie, sunt adolescenții spanioli optimiști cu privire la viitorul care îi așteaptă? Potrivit raportului, doar 46% din tineri cred că viitorul lor va fi mai bun decât cel al părinților, în timp ce un procentaj similar consideră că vor avea dificultăți serioase în a se stabili la casa lor și a deveni autonomi din punct de vedere financiar. Mulți iau în considerare posibilitatea de a fi nevoiți să emigreze pentru a-și găsi un loc de muncă mai bine plătit.