

IBDIS

We know
books

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

DAMOUR, LISA

Viețile emoționale ale adolescenților: Cum să creștem tineri capabili să comunice deschis, competenți și plini de compasiune / Lisa Damour,

Ph.D.; trad. din lb. engleză: Mihaela Olinescu. – București: Herald, 2024

ISBN 978-630-6550-82-1

I. Olinescu, Mihaela (trad.)

159.9

Lisa Damour

VIAȚA EMOȚIONALĂ A ADOLESCENȚILOR

CUM SĂ CREȘTEM TINERI CAPABILI SĂ COMUNICE
DESCHIS, COMPETENȚI ȘI PLINI DE COMPASIUNE

Traducere din limba engleză:

MIHAELA OLINESCU

The Emotional Lives of Teenagers – Raising Connected, Capable, and Compassionate Adolescents

Copyright © 2023 by Lisa Damour

Romanian edition published by arrangement with Ross Yoon Agency
through Agenția Literară Livia Stoia

EDITURA  HERALD
București

CUPRINS

INTRODUCERE

11

VIAȚA EMOȚIONALĂ
A ADOLESCENȚILOR

CAPITOLUL 1

**Emoția la adolescenți, lecție pentru începători:
trei mari mituri de demolat**

25

Mitul #1: Emoția este inamicul rațiunii

27

Mitul #2: Emoțiile dificile sunt ceva rău pentru adolescenți

37

*Mitul #3: Cu emoțiile lor intense, adolescenții
sunt fragili din punct de vedere psihic*

48

CAPITOLUL 2

Genul și emoțiile

63

De ce diferențele de gen contează

65

Regulile de gen apar de timpuriu

67

Diferențe de gen în empatie și agresivitate

69

Fetele și furia

74

*Genul și tratarea adolescenților afro-americani
ca și cum ar fi adulți*

76

Diferențele de gen în psihopatologie

79

Cum le ajutăm pe fete să își gestioneze furia

81

*Cum să îi ajutăm pe băieți să vorbească despre
sentimentele lor*

83

Despre cum cei de aceeași vârstă întăresc regulile de gen (și ce să facem în această privință)	87
Rădăcinile hărțuirii	93
Adolescenții și stima de sine	97
Dincolo de binarul de gen tradițional	100

CAPITOLUL 3

Schimbarea monumentală: modul în care adolescența duce la o nouă interpretare emoțională a vieții de zi cu zi	105
Un creier în plină dezvoltare	107
De ce copilului tău adolescent nu îi place cum mesteci	111
Divergențe intense și cum să le gestionezi	118
Situațiile riscante și cum să îi ținem pe adolescenți în siguranță	123
Începerea vieții online	128
Să dăm tehnologiei locul pe care îl merită	131
Relațiile între persoane de aceeași vârstă, romantice sau nu	134
De ce adolescenților nu le place școala	140

CAPITOLUL 4

Gestionarea emoțiilor, partea întâi: să îi ajutăm pe adolescenți să își exprime sentimentele	145
Ne face bine să vorbim despre sentimente	149
Cât de important este să ascuți, să ascuți cu adevărat	151
Empatia este mai importantă decât credem	153
Cum să îi ajutăm pe adolescenți să-și exprime sentimentele cu claritate	156
Cum să facem ca adolescenții să se deschidă	158
Să îi lăsăm pe adolescenți să stabilească regulile de interacțiune	163
Inițierea conversațiilor și acceptarea inițierii de conversații	166

Recunoașterea și repararea greșelilor de parenting	168
Valorizarea exprimării nonverbale	174
Recunoașterea exprimării emoționale nesănătoase	179

CAPITOLUL 5

Gestionarea emoțiilor, partea a doua: să îi ajutăm pe adolescenți să recapete controlul asupra emoțiilor	183
Când emoțiile trebuie ținute sub control	186
Distragerea atenției, un instrument important pentru reglarea emoției	188
Micile plăceri și controlul dispoziției la cote maxime	193
Luarea în serios a somnului	196
Respirația conștientă – sună absurd, dar funcționează de minune	201
Cum să dai sfaturi adolescenților	204
Schimbarea sentimentelor prin corectarea gândirii	207
Cum îi ajutăm pe adolescenți să adopte o nouă perspectivă	212
Cum își gestionează părinții emoțiile	215
Cum să recunoaștem controlul nociv al emoțiilor	220
CONCLUZII	223
MULȚUMIRI	225
RESURSE RECOMANDATE	227
DESPRE AUTOARE	231
NOTE	233
INDEX	269

CAPITOLUL 1

EMOȚIA LA ADOLESCENȚI, LECȚIE PENTRU
ÎNCEPĂTORI: TREI MARI MITURI DE DEMOLAT

Mesaj: „Dr. D, pot să vin să vă văd într-o zi săptămâna asta? Tom”. Nu am recunoscut numărul de telefon și nu aveam niciun Tom în orarul meu săptămânal. În timp ce mă uitam curioasă la telefon, au apărut trei puncte, urmate de un mesaj care părea să îmi fi citit gândurile: „Sunt eu, Tommy, am numărul de la mama”.

Tommy! Bineînțeles. Mi-am amintit imediat de băiețelul dulce în vârstă de 9 ani, pe care îl văzusem în sala de așteptare cu ani în urmă. Când ne-am întâlnit, stătea neliniștit în picioare alături de mama lui așezată, cu o mână calmă în poală și cu cealaltă mângâindu-și cu blândețe fiul pe spate. Orice progres făcuse în încercarea de a-l liniști a dispărut când am deschis ușa sălii de așteptare. Tommy m-a privit cu ochii măriți de groază. Părul negru îi stătea ridicat într-o parte – un păr ciufulit peste noapte care rezistase incredibil așa o zi întreagă de școală – și parcă îi accentua senzația generală de teamă. La telefon, mama lui Tommy explicase că avea pavor nocturn care îi ținea treji până târziu pe el și pe ceilalți membri ai familiei. La cabinet, Tommy și mama lui m-au urmat în sala de consultații, iar acolo am început treptat ceea ce urma să devină o relație de lucru îndelungată și productivă.

Tommy s-a născut încordat. Când era bebeluș, tresărea ușor și i-a fost extrem de dificil să se separe de părinți când a venit vremea să se ducă la grădiniță. Grijele lui s-au transformat

peste ani în pavor nocturn care, din fericire, a cedat în fața eforturilor mele de a-l ajuta și în fața sprijinului permanent al părinților. După rezolvarea acelor temeri, au trecut aproape doi ani până să primesc iar vreo veste de la ai lui. În vara de după clasa a VII-a, Tommy a prins curaj să meargă într-o tabără, dar după două zile implora să vină acasă. Am discutat de câteva ori cu Tommy – aflat încă în tabără –, am vorbit și cu părinții, și m-am consultat și cu directorul taberei. Împreună, am hotărât ca Tommy să își încheie șederea, cu speranța că va încerca din nou anul următor. Tommy a venit la mine toată vara, atât pentru a ne ocupa de anxietatea care îl adusese acasă, cât și pentru a procesa sentimentele de frustrare și umilință generate de faptul că nu reușise să rămână acolo.

Aducându-mi aminte de toate aceste lucruri în timp ce mă uitam la telefon, mi-am dat seama că trecuseră aproape patru ani de când vorbisem cu Tommy – acum Tom – sau cu părinții lui, ceea ce însemna că era în clasa a XII-a. Am stabilit când să ne întâlnim și m-am pregătit pentru probabilitatea de a nu recunoaște persoana din sala de așteptare. După cum bănuiam, Tom era acum înalt și lat în umeri. Purta niște pantaloni trei sferturi, largi, care nu erau deloc potriviți pentru temperaturile reci de sfârșit de octombrie din suburbiile orașului Cleveland. Stângaci și prietenos în același timp, m-a salutat cu o voce gravă care m-a luat prin surprindere.

După ce ne-am așezat în cabinet și ne-am pus la curent pe scurt cu ce se mai întâmplase între timp, a ajuns la motivul pentru care mi-a trimis mesaj.

— Pregătesc documentele pentru admiterea la facultate și nu vreau să mă înscriu undeva prea departe de casă. Pe mine nu mă deranjează, și nici pe părinții mei, dar consilierul de la liceu mă bate la cap că e important.

Tom era printre cei mai buni din clasă, cu siguranță datorită faptului că temperamentul său anxios îl făcea să fie și un

elev foarte conștiincios. Era un alergător de cros apreciat și devenise și un oboist desăvârșit. În ciuda multelor aspecte în care se maturizase, Tom a explicat că, deși sperase să participe la un program intensiv de muzică de cinci săptămâni în Michigan vara anterioară, nu se putuse mobiliza să se ducă. Având în vedere acea experiență, se hotărâse să se înscrie doar la facultăți aflate la maximum trei ore de condus de casă.

Zona de nord-est a statului Ohio nu duce lipsă de colegii și facultăți excelente, dar consilierul școlii încă simțea că Tom își limitează opțiunile. Nu știam ce să cred. De pe canapeaua gri din biroul meu, Tom mi-a împărtășit raționamentul său. Dacă o să se simtă agitat sau nesigur în timp ce era la facultate, Tom voia să poată reveni acasă o noapte-două fără prea multă bătaie de cap. Trimiterea cereri către șapte facultăți foarte bune din zonă și sigur urma să aibă opțiuni excelente când va primi deciziile de admitere. Și nu se înscria la o facultate aflată la 30 de minute de casă, fiindcă chiar își dorea să simtă că *plecase* la facultate.

— Sunt încă extrem de anxios, a spus Tom. Este mai bine ca înainte – cu siguranță –, dar nu mi-a plăcut niciodată să fiu departe de familie. Pur și simplu încerc să găsesc o soluție care să nu mă facă să simt că anxietatea mi-ar putea distruge primul an de facultate. Când i-am explicat asta consilierului, mi-a zis: „Tom, grijile tale îți întunecă judecata”.

Deși înțelegeam ce vrea să spună consilierul, nu îi împărtășeam punctul de vedere. Mi se părea că se bazează pe un mit inutil, dar devenit clișeu: că sentimentele ne sabotează judecata.

Mitul #1: Emoția este inamicul rațiunii

Emoțiile și rațiunea au fost văzute drept rivale cu mult înainte ca Mr. Spock, cu judecata sa neatinsă de emoție, să fie

prezentat drept gânditorul model din *Star Trek*. Într-adevăr, opoziția dintre gânduri și sentimente pare atât de evidentă, încât filosofi o comentează de foarte mult timp. Platon și-a imaginat rațiunea ca pe un conducător de car roman²⁰ străduindu-se să țină caii emoției umane sub control; René Descartes, un susținător al raționalismului²¹, i-a idealizat pe cei care „își stăpânesc perfect pasiunile”, în timp ce David Hume, răsturnând cuvintele lui Descartes²², a argumentat că „Rațiunea este și ar trebui să fie sclavă doar pasiunilor”.

Deci, ce ar trebui să credem despre locul pe care îl ocupă emoțiile în luarea deciziilor? Platon, Descartes, Hume... cine are dreptate?

Probabil că prietena mea Terry are dreptate. Este o colegă psihologă cliniciană²³ care la un moment dat mi-a împărtășit o metaforă deosebit de utilă. Conform lui Terry, când este vorba despre luarea deciziilor, ar trebui să considerăm că emoțiile ocupă un loc în consiliul administrativ personal. Celelalte locuri din consiliu ar putea fi ocupate de considerații etice, ambiții personale, obligațiile față de alții, constrângeri financiare sau logistice și altele. În mod ideal, acești membri ai consiliului vor lucra împreună pentru a ne ajuta să luăm decizii atente și informate despre cum să ne gestionăm viața. În această metaforă, emoțiile au un vot, deși rareori este unul decisiv. Și cu siguranță nu conduc consiliul.

Perspectiva lui Terry este sprijinită de cercetările psihologice. Studiile arată că, în condițiile potrivite, sentimentele pot, de fapt, îmbunătăți calitatea deciziilor pe care le luăm. Pentru a analiza modul în care emoțiile influențează judecata²⁴, psihologa Isabelle Blanchette le-a cerut unor veterani de război britanici să rezolve probleme de logică pe trei teme diferite. Una dintre teme era legată de conflicte (de exemplu: „Unele arme chimice sunt folosite în războaie. Toate armele folosite în războaie sunt periculoase. Așadar,

unele arme chimice sunt periculoase”); o a doua temă avea încărcătură emoțională, dar nu era legată de război (de exemplu: „Unele cancere sunt ereditare...”); și a treia era neutră din punct de vedere emoțional (de exemplu: „Unele ceaiuri sunt substanțe naturale...”) Rezultatul fascinant? Veteranii au judecat cel mai corect când au primit probleme de logică legate de război. Implicarea lor emoțională în subiectele privind conflictul²⁵ părea să le amplifice abilitatea de a face deducții precise.

Studiul lui Blanchette realizat pe veteranii de război a inclus un alt fapt neașteptat, care face lumină în interacțiunea dintre emoție și gândirea logică. În studiul ei, jumătate dintre veterani sufereau de tulburare de stres posttraumatic (PTSD – *Post-Traumatic Stress Disorder*), caracterizată de gânduri și sentimente dureroase, perturbatoare, legate de un eveniment traumatic din trecut. Blanchette a descoperit că veteranii care sufereau de PTSD au avut rezultate mai slabe în toate categoriile de probleme de logică în comparație cu cei care nu aveau această tulburare. Un anumit nivel de implicare personală pe o temă poate îmbunătăți judecata, dar *prea multă* emoție determină o încetinire cognitivă care ne afectează gândirea.

Așadar, cum se aplică toate acestea pentru Tom? În opinia mea, sentimentele lui reprezentau o contribuție valoroasă în cadrul ședinței unui consiliu personal imaginar. Știa din experiență că îi este greu să plece de acasă, dar emoțiile lui nu erau atât de puternice încât să îi anuleze judecata atentă. Tom voia să fie aproape de familia lui, dar nu *prea* aproape, în caz că lucrurile mergeau bine și se simțea pregătit să fie independent. Îi păsa de școală și voia să aibă opțiuni în privința facultății. Datorită oportunității de a locui într-o regiune bogată în opțiuni privind studiile superioare, Tom putea bifa toate aceste căsuțe fără a fi nevoit să caute prea departe de casă.

— Mie mi se pare, am spus, că te-ai gândit foarte atent la toate. Având în vedere că va fi prima oară când pleci într-adevăr, are sens să vrei să faci asta cu o plasă de siguranță. Chiar dacă nu o folosești niciodată, te vei simți mai bine știind că este acolo.

— Da, chiar așa simt și eu, a răspuns Tom, dar ce îi pot spune consilierului?

— Cred că îi poți spune că îi apreciezi preocuparea și că, deși pare că frământările tale sunt cele care dictează, sunt, de fapt, doar unul dintre factorii care îți influențează decizia.

Am continuat să vorbim despre ceea ce conta cu adevărat pentru Tom când se gândea la tranziția spre studiile universitare. Voia să poată simți entuziasmul de a merge la facultate și că, odată ajuns acolo, poate reuși. Contribuția adusă de emoții l-a ajutat să ajungă la o soluție care îndeplinea ambele obiective. Anxietatea lui Tom servea ca un membru înțelept, chibzuit al forului de decizie personal.

Să îi ajutăm pe adolescenți să aibă încredere în propriul instinct

Mai întâi de toate, vrem ca adolescenții să își dea seama că sentimentele au un sens important: sunt o sursă de informație. Indiferent că sunt dureroase sau plăcute, emoțiile reprezintă în mod fundamental informații. Se adună pe parcursul zilelor, oferindu-ne un feedback util. Emoțiile ne furnizează rapoarte privind stadiul în care ne aflăm pe drumul vieții și ne pot ajuta în luarea deciziilor. Observând că te simți optimist și energic după ce iei masa de prânz cu un anumit prieten, ai putea fi inspirat să petreci mai mult timp cu acea persoană. Dacă îți dai seama că te îngrozește gândul la o viitoare petrecere la birou, s-ar putea să te gândești dacă merită într-adevăr să te duci anul acesta. În loc să ne privim emoțiile ca pe o perturbare, de obicei ne este mai bine dacă

le considerăm un șir continuu de mesageri care sosesc cu noutăți despre cum stau lucrurile.

De obicei, adolescenții nu își privesc sentimentele în acest mod. Ei sunt deseori sfâșiați între semnalele pe care le primesc din lumea exterioară și cele primite din interior. Se pot îndoi de validitatea propriilor emoții, mai ales când sentimentele nu li se aliniază cu ceea ce par să simtă persoanele de aceeași vârstă. De exemplu, o adolescentă care nu se simte în largul ei dacă ar face ceva cu care prietenele ei par în regulă – cum ar fi să o vorbească de rău pe o colegă, să încerce marijuana sau să chiulească – se va tot gândi la aceste lucruri, încercând să își dea seama cine are dreptate. Se va întreba dacă prietenele ei greșesc sau dacă ea este rigidă.

Un adolescent va aduce în discuție acasă o problemă într-un mod în care părinților li se poate părea derutant. Cu un aer nonșalant, fiica ta s-ar putea să menționeze degajat: „Niște fete de la mine din clasă au chiulit de la fizică, deoarece voiau să ia prânzul în oraș”. Poate fi șocant să auzi un adolescent dându-ți niște vești îngrijorătoare pe un ton atât de relaxat. Să chiulești este ceva serios, s-ar putea să te gândești, și este chiar mai rău că propriul copil pare să nu aibă nicio problemă cu asta. Dar, înainte de a-i face morală, merită să luăm în calcul posibilitatea că poate nici adolescenta noastră nu știe ce să simtă despre situația respectivă și mimează indiferența ca pe o modalitate de a-și da seama ce simțim noi. Privită așa, o morală severă ar putea să nu fie cea mai rea opțiune. Cel puțin, adolescenta va ști că nu este singura care crede că prietenele ei au depășit limita, chiar dacă probabil nu ne va da satisfacția de a ne spune că și ea vede lucrurile la fel ca noi.

Totuși, o întrebare sinceră ar fi o variantă mai sigură. O replică blândă de genul: „Hmm... Și tu ce părere ai despre

„Asta?” îi comunică adolescentei că nu suntem de acord cu ce au făcut colegele și că bănuim că și ea simte același lucru. Acum ne îndreptăm într-o direcție promițătoare. Când arătam că suntem curioși în privința sentimentelor adolescenților – mai ales când este vorba despre probleme pe care ei le aduc în discuție –, îi invităm să își trateze emoțiile ca pe niște mesageri demni de încredere. Aproape întotdeauna adolescenții sunt gata să ne vină în întâmpinare atunci când îi tratăm ca pe sufletele înțelepte care sunt. Nu fi surprins dacă adolescentul care împărtășea niște vești provocatoare pe un ton detașat doar cu câteva clipe în urmă schimbă brusc macazul și îți răspunde chibzuit: „Mă cam îngrijorează colegele mele” sau ceva de felul acesta.

Totuși, ce se întâmplă dacă încerci această abordare și descoperi că adolescentul nu are *niciun chef* de o conversație sinceră? Într-adevăr, dacă îi ceri părerea despre comportamentul riscant al unui coleg, s-ar putea să se supere foarte ușor (sau chiar să devină ostil). Chiar dacă simți că te-ai lovit de un zid, nu dispera. În ceea ce mă privește, conversația a fost deja un succes. Când adolescenții discută acasă despre poznele colegilor, caută de obicei o opinie realistă. Dacă ridicăm din sprâncene la figurat – deși pe ei asta îi irită –, le oferim exact acest lucru.

Mai presus de toate, vrem să căutăm ocazii să subliniem ideea esențială că emoțiile ne ajută să ne gestionăm viața. Să ne ignorăm sentimentele înseamnă să acționăm orbește. Ori de câte ori ne auzim adolescenții punând la îndoială sentimente care, într-un anumit context, au un sens foarte clar, ar trebui să le oferim rapid asigurări. „Ai instincte bune”, le-am putea spune. „Fii atent la ce îți spun ele, fiindcă aproape întotdeauna te vor ajuta să mergi pe drumul cel bun.”

După cum s-a dovedit, Tom avea dreptate să își dea ascultare. A fost acceptat la mai multe universități și s-a hotărât

să meargă la o facultate modestă de științe umaniste, aflată cam la o oră de casă. Deși în vara de dinaintea primului an era nerăbdător să plece la facultate, primul semestru a fost dificil. Se înțelegea bine cu colegul de cameră, dar plecarea de acasă l-a tulburat și îi era foarte greu să se odihnească noaptea. Pe măsură ce oboseala lui Tom creștea, i se amplifică și anxietatea, creând un cerc vicios care îi sabota și mai mult somnul. Am reînceput să lucrăm, acum în ședințe virtuale, când Tom era singur în camera de cămin. A devenit repede clar că trebuia să revină acasă câteva zile să recupereze din somnul pierdut și să se și vadă cu unul dintre colegii mei psihiatri pentru o consultație legată de tratament medicamentos.

În cea mai mare parte a lui octombrie și la începutul lui noiembrie, Tom revenea acasă în fiecare joi, după ultimul curs din săptămână și apoi se întorcea la școală duminică după-amiază, simțind că își revenea după ce petrecea timp cu ai lui, după ce îl vizita pe profesorul de muzică și dormea în patul lui. Era foarte frustrat că pierdea activitățile de weekend, dar a început să se bucure mai mult de timpul pe care îl petrecea la școală știind că mai avea câteva zile până când se ducea acasă și își încărca bateriile.

Cu ajutorul ședințelor noastre de terapie regulate, al medicației care îi atenua anxietatea, cu un coleg de cameră înțeleghător și părinți care îl sprijineau, Tom a început să rămână la școală perioade mai lungi. Semestrul al doilea începuse de două săptămâni când profesorul de muzică l-a încurajat să se prezinte la audițiile pentru orchestra facultății. Tom a fost surprins – și onorat – să fie numit prim-oboist. Din acel moment, situația lui s-a îmbunătățit rapid. Repetițiile și concertele i-au ocupat repede programul lui Tom, devenindu-i imposibil să mai ajungă acasă. Din fericire, acum rareori își mai dorea sau avea nevoie de acest lucru. În aprilie, a semnat un contract pentru ca din toamnă să închirieze un apartament

în afara campusului, apartament pe care să îl împartă cu doi buni prieteni care făceau parte din orchestră.

Tom m-a mai contactat doar o dată în acel an, când bunica lui a murit pe neașteptate. Ne-am întâlnit de două ori pentru a-l ajuta să își proceseze durerea și șocul. După aceea nu am mai auzit nimic până spre sfârșitul toamnei, când Tom era în anul II și am dat peste mama lui la băcănie. Mi-a povestit în detaliu despre cum îi mergea. „Mai fericit de-atât nu poate fi”, radia ea. „Mergem la unele dintre concertele lui, dar vine acasă doar în vacanțe, iar uneori nici atunci. Sincer, la momentul ăsta, e ca și cum ar fi la școală departe, în California”.

Un avertisment: modul de a gândi al adolescenților poate depinde de context

Privind în urmă, a fost clar că Tom fusese înțelept să își lase îngrijorarea să aibă un cuvânt de spus în planurile lui pentru facultate. Povestea lui este un exemplu excelent pentru cum emoțiile pot îmbunătăți calitatea procesului decizional pentru un adolescent. Dar nu întotdeauna se întâmplă așa. Cu siguranță există momente când adolescenții se pot afla în situații în care emoțiile *chiar* stau în calea unor decizii mai înțelepte.

Adolescenții, într-o măsură mult mai mare decât copiii sau adulții²⁶, pot fi predispuși să ia decizii proaste când fac lucruri incitante cu prietenii lor. Mă îndoiesc că te surprinde acest lucru. Fiindcă și tu ai fost adolescent, probabil că îți poți aminti de niște dăți când tu sau alți tineri pe care îi cunoșteai ați făcut ceva incredibil de prostesc doar pentru că și alții o făceau.

În cazul meu, a fost să mă las trasă pe zăpadă de o mașină. Am crescut în Colorado și eram adolescentă în anii 1980, când Denver era încă un orașel. După o ninsoare puternică, străzile goale erau noaptea acoperite de un strat de zăpadă bătătorit, alunecos. În aceste condiții, ieșeam după ce se lăsa întunericul, ne agățam câte doi sau trei de bara din

spate a mașinii unui prieten, strigând la șofer să accelereze, apoi era distracția noastră să fim trași în timp ce eram așezați pe vine, cu ghetetele pe post de schiuri, cu viteză din ce în ce mai mare. În cele din urmă, mâinile ne alunecau de pe bară și rămâneam grămadă pe drumul înzăpezit, moment în care șoferul întorcea și o luam de la capăt. Până ne venea rândul să ne tragă iar, stăteam în portbagajul deschis, vorbind cu cei care se țineau de bară. Aducându-mi aminte de aceste lucruri acum, când am peste 50 de ani, nu îmi vine să cred ce făceam și, ca mamă a două adolescente, m-aș urca pe pereți dacă vreuna dintre fiicele mele ar face așa ceva. Dar îmi amintesc și senzațiile din acele ture nocturne. Ne distram atât de bine, că nici nu mă gândeam la pericol. Prietenii mei buni făceau ture, așa că voiam să fac și eu ture.

Cu riscul de a părea defensivă, simt nevoia să spun că, adolescentă fiind, eram destul de echilibrată per ansamblu. Turele despre care am povestit nu făceau parte dintr-un tipar mai larg de comportament imprudent sau impulsiv. Dacă părinții mei ar fi știut ce facem și mi-ar fi cerut să detaliez riscurile, aș fi putut, chiar atunci, să fac o listă lungă de pericole. Dar când eram toți în zăpadă, nu mă gândeam la ce se putea întâmpla rău. Mă distram cu prietenii mei.

Psihologii au descoperit că, atunci când se gândesc la comportamente riscante, adolescenții alternează aproape la propriu între două variante. Există opțiunea „evaluarea pericolului în mod obiectiv” și există varianta „sunt cu prietenii și ne distrăm”. Aceste două perspective diferite sunt cunoscute drept *cogniția rece* și *cogniția fierbinte*, iar cea care primează depinde de locul în care se află adolescenții și de ce anume se întâmplă în jurul lor.

În condițiile *cogniției reci* – cum ar fi, de exemplu, când un adolescent stă în bucătărie într-o sâmbătă după-amiază descriindu-și planurile pentru acea seară – pare să aibă o capacitate