

# SUFLETUL ADOLESCENTULUI

*Ghid antistres pentru părinți*

Traducere din limba rusă de  
Adrian Tănăsescu-Vlas

editura  
**Σοφία**

București

Sociolog, cercetător în cadrul Institutului științific de cercetare pediatrică al Instituției de stat federale autonome *Centrul științific pentru sănătatea copiilor* de pe lângă Ministerul Sănătății din Rusia.

Sfera intereselor științifice – modul sănătos de viață, comportamentul care favorizează sănătatea la adolescenți.

## Cuprins

<i>Introducere</i> .....	5
<b>ADOLESCENTUL VĂZUT DE PREOT</b>	
1. Omul devine om... în familie .....	13
Ieșind în lume .....	13
Vremea relațiilor de respect reciproc, cu drepturi egale	17
Nașterea autorității părintești .....	20
De partea adolescentului: cum să păstrăm contactul ..	25
Furtul .....	29
De ce mint adolescenții .....	33
Problemele cu învățătura .....	40
Libertatea alegerii – cale de maturizare .....	42
2. Adolescentul în Biserică .....	48
Canoanele bisericești .....	50
Ce se întâmplă cu credința adolescentului .....	52
În căutarea autonomiei .....	57
Cum să discutăm cu adolescentul despre Dumnezeu ..	61
Spațiul aparte pentru copii .....	64
Adolescentul la spovedanie .....	65
Reacția adulților la căința copilului .....	72
Teologia copilărească .....	76
Înstrăinarea copiilor de Biserică .....	80

## ADOLESCENTUL VĂZUT DE PSIHOLOG

1. Simt că sunt adult! Și ce să fac acum? .....	89
Contradicțiile care ne formează .....	96
2. Învățătura e lumină, iar lipsa de învățatură e întuneric sau De ce îi place adolescentului să învețe .....	102
Marile ambiții .....	103
Motivația – cheia tuturor faptelor .....	106
De ce învață prost adolescentul? .....	109
3. Spune-mi cu cine te împrietenești .....	114
Ce reprezintă pentru adolescent tovarășii lui de vârstă? .....	114
Cum știm să fim prieteni? .....	116
Băiat + fată .....	121
4. Adolescentul singur .....	123
Adultul lipsit de sensibilitate .....	130
5. Căderile de dispoziție sufletească, anxietatea, depresia ..	133
Și plictiseală, și tristețe, și dragoste.....	135
De ce fel pot fi fricile .....	141
Fricile școlare și fricile de acasă .....	144
Cum apar depresiile .....	146
6. Cum să-l ajutăm pe adolescent? .....	156
Căderile de dispoziție sufletească: strategia de acțiune .....	160
Cum poate fi ajutat adolescentul să facă față fricii și anxietății? .....	170
Cum pot fi învinse singurătatea și depresia?.....	175
Cum pot fi învinse lenea și plictiseala? .....	179
7. Părinți și adolescenți: cum se reflectă unii în alții .....	182
Relațiile de încredere – de unde vin ele? .....	184
Maturizarea nereușită .....	192

Mi-e rău acasă .....	195
Experiența schilodește, experiența lecuiește .....	196
Problema familiilor incomplete .....	199
Familia-iluzie .....	202
Trei părinți? .....	203
La capătul drumului ajunge doar cel ce merge.....	204
Reguli bune, relații bune .....	205
Ce emoții le transmitem copiilor? .....	208
Învăță copilul, și abia pe urmă cere de la el .....	211
8. Cum să ne înțelegem cu el? .....	214
Ce trebuie să învețe adolescentul? .....	215
Algoritmul general al tratativelor .....	219
Ajungerea la un acord .....	225
Cauzele posibile ale încălcării acordurilor .....	228
9. Probleme dificile ale zilei de astăzi .....	237
Cum să-l ajutăm pe adolescentul care nu este sigur de orientarea sa sexuală .....	237
Scenariul dezvoltării homosexuale .....	238
Simptomele problemei .....	242
Modelul comunicării părinților cu adolescentul .....	242
<b>ADOLESCENTUL VĂZUT DE MEDIC</b>	
Adolescentul văzut de medic .....	249
Ce înseamnă vârsta adolescenței .....	249
Schimbările din organismul adolescentului .....	251
Vârsta biologică a copilului .....	257
Problemele de sănătate .....	259
Modul de viață .....	262
Sănătatea psihică a adolescentului .....	263
Cuvânt către părinți .....	266
<i>Despre autori</i> .....	271

## ADOLESCENTUL VĂZUT DE PREOT

PREOT PETRU KOLOMEIȚEV  
decan al facultății psihologice  
din cadrul Universității Ortodoxe Ruse

Perioada adolescenței este o vreme a nevroasă, când ia naștere un om nou, adult. La noi, oamenii, fiul dobândirii, moștenirii umanității și psihicului nostru uman este diferit de cel în care animalele își dobândesc animalitatea. Noi le dobândim învățând. Dumnezeu a făcut pentru om o excepție, descoperindu-i această cale uimitoare – cale care ne dă posibilitatea să ne dezvoltăm. Comportamentul animalelor, capacitatea lor de orientare în situația din jur le sunt sădite în gene ca un program de acțiune care le depășește înțelegerea, dar le este indispensabil pentru supraviețuire: în schimb, omul are nevoie de exemplul unui îndrumător, unui învățător, și de posibilitatea de a observa ceea ce se petrece în lumea oamenilor.

## CAPITOLUL 1

# Omul devine om... în familie

### *Îeșind în lume*

Perioada adolescenței este o vreme anevoioasă, când ia naștere un om nou, adult. La noi, oamenii, felul dobândirii, moștenirii umanității și psihicului nostru uman este diferit de cel în care animalele își dobândesc animalitatea. Noi le dobândim învățând. Dumnezeu a făcut pentru om o excepție, descoperindu-i această cale uimitoare – cale care ne dă posibilitatea să ne dezvoltăm. Comportamentul animalelor, capacitatea lor de orientare în situația din jur le sunt sădite în gene ca un program de acțiune care le depășește înțelegerea, dar le este indispensabil pentru supraviețuire: în schimb, omul are nevoie de exemplul unui îndrumător, unui învățător, și de posibilitatea de a observa ceea ce se petrece în lumea oamenilor.

Noi încă ținem minte vremurile când la școală se muia tocul în călimară, pe când copiii contemporani adeseori învață imediat să scrie la calculator și abia apoi iau stiloul în mână. Ca să învețe să scrie, omului nu-i trebuie pene de gâscă – oamenii nu sunt legați de formele materiale obișnuite. Noi suntem în stare să ne adaptăm la împrejurări noi și habitate noi. Omul își creează singur habitatul: pe Pământ, pe Lună, pe Marte, sub apă, sub pământ – oriunde. Și nu oricare habitat, ci acela care îi trebuie.

Datorită acestei capacități sunt posibile progresul și dezvoltarea lăuntrică. Animalul este inseparabil de habitatul său, în natura lui este sădită capacitatea de a se adapta doar la anumite condiții. Dacă mediul se schimbă, animalul dispare: dacă în locul obișnuit nu mai este argilă, rândunica n-are din ce-și face cuibul. Cu oamenii lucrurile nu stau însă așa... Omul amintește de o foaie relativ albă, ce poate fi umplută cu tot felul de informație.

Foarte, foarte multe dintre lucrurile pe care omul le moștenește – și în primul rând calitățile sale pur omenești – sunt dobândite de către el la un nivel mai înalt decât cel al instinctului. De pildă, „instinctul fundamental” lipsește la om – în orice caz, în forma în care se prezintă el la animale. Există pornirea, există descărcările de adrenalină, hormonii și așa mai departe, însă activitatea

reproductivă ca model comportamental pe care el este obligat să îl urmeze ascultător, ca un robot, nu este proprie psihicului uman. Noi nu avem ca pe o necesitate naturală instinctul de a ne continua neapărat neamul și de a ne răspândi sămânța, posteritatea, prin secole și popoare. De multe ori, oamenii se supără când aud asemenea cuvinte, însă absența unui asemenea instinct este de fapt o veste bună! Acest fapt nu înseamnă nicidecum că părinții nu își iubesc copiii. Dimpotrivă! Ar fi îngrozitor dacă iubirea pe care o simțim față de copii ar fi doar un instinct, un produs al acțiunii hormonilor.

Contrar instinctului reproductiv, omul are sentimentul părintesc, însă acesta se educă, se învață. Exemplul cel mai grăitor: adeseori copiii care au crescut în orfelinate nu reușesc decât cu greu să aibă relații apropiate, de încredere, cu copiii și soții lor, fiindcă nu au avut experiența respectivă în viața lor. Și, îndeobște, despre ce instinct poate fi vorba dacă în societatea noastră omenească există practica avorturilor, orfelinate și multe alte lucruri de acest gen?!

Pentru a moșteni, pentru a-și însuși până la capăt umanitatea sa, omului îi trebuie o perioadă suplimentară de dezvoltare – de la naștere până la vârsta de trecere, până la pubertate. Familia devine mediul de instruire, mecanismul care asigură transmiterea moștenirii umanității, care îl apă-

ră, îl hrănește și îl „gestează până la termen” pe om după naștere.

Din partea părinților, condițiile de transmitere a moștenirii umanității sunt asigurate de acest mecanism care este dragostea. Iar copiii își însușesc această umanitate datorită sentimentului de atașament. Acesta este un sentiment foarte puternic. În situații grele, copilul strigă întotdeauna: „Mama!” – până și în orfeline. Mai mult decât atât: acolo copiii trăiesc cu nădejdea și așteptarea că mama și tata o să se găsească în curând, că ei sunt undeva pe aproape și până la urmă vor veni. Copiilor le sunt inerente atașamentul și necesitatea dragostei părintești.

Iată însă că vine pubertatea, și părinții, care erau obișnuiți să fie în strânsă legătură cu copilul, intră în stare de șoc. Li se pare că parcă e alt copil! Deodată, nitam-nisam, adolescentul începe să respingă familia. De fapt, nu e nimic ciudat la mijloc. S-a încheiat perioada când copilul lua lecții de umanitate de la familia sa. Acum el – și nu numai el – are de transformat caracterul în personalitate. Și la baza acestei personalități care se dezvoltă stă libera alegere, pentru care omul răspunde de acum singur.

Ieșirea de sine stătătoare din „pântecele” familiei în lumea propriilor alegeri și hotărâri e un proces indispensabil, logic, fiindcă altfel omul nu se va putea realiza și nu își va putea întemeia o fa-

milie. *Va lăsa omul pe tatăl său și pe mama sa, și se va lipi de femeia sa, și vor fi cei doi un trup* (Fac. 2, 24). Aceasta este legea lui Dumnezeu, legea biblică, ce a intrat în însăși viața noastră, în însăși natura noastră.

### *Vremea relațiilor de respect reciproc, cu drepturi egale*

Perioada adolescenței este o vreme când se strică relațiile dinainte dintre copii și părinți. Atașamentul orb și dragostea oarbă dispar, copilul pur și simplu nu mai vrea să se supună tatălui și mamei. Mai mult decât atât: la el apare și atitudinea critică față de aceștia.

#### *Dialog cu un adolescent:*

- *De ce trebuie să ascult eu de voi?*
- *Fiindcă mama și tata îți spun așa.*
- *Nu, nu, nu merge așa; explicați-mi, vă rog, de ce trebuie să ascult eu de voi.*
- *Păi, noi suntem mai în vârstă, mai înțelepți, am văzut multe în viață. Avem o experiență pe care tu n-o ai.*
- *Dar de ce credeți că mie îmi trebuie experiența voastră?*

Copilul reevaluează autoritățile pe care până atunci nu le punea deloc la îndoială. Relațiile din familie încep să se restructureze, și deseori acest

proces are loc cu dificultate și suferință, mai ales dacă până în momentul respectiv părinții îl priveau pe copil ca pe o parte a lor, nu ca pe o persoană de sine stătătoare. Acum, părinții sunt nevoiți să discute cu copilul lor ca de la egal la egal.

Cine sunt pentru copil părinții? Un ciocan care atârnă deasupra capului și îl ciocănește din când în când, sau niște oameni cu care te poți sfătui și poți discuta ceva? În relațiile dintre noi este ceva obișnuit să îi spunem copilului: „La uite ce lucru interesant! Ce crezi despre el?”

Există copii care vorbesc cu mare recunoștință despre faptul că părinții le-au transmis ceva prețios. De pildă, gusturile lor.

*Fiul meu își amintește cu plăcere că i-am făcut cunoștință cu grupuri rock cum ar fi King Crimson, Gentle Giant, Genesis, Pink Floyd. El a mers mai departe, și mai târziu mi-a făcut el mie cunoștință cu jazzul. În acest schimb eu am făcut însă primul pas. Și, când i-am dăruit două bilete la un concert King Crimson, mi-a zis: „Tata, un singur om pot să iau cu mine la concertul ăsta – pe tine.”*

*La rândul meu, îi sunt recunoscător tatei fiindcă mi-a descoperit arta impresionistă. Aveam 11 ani și eram gata să urlu când, după multe ore de umblat prin sălile Ermitajului, m-a târât după el la etajul al doilea. Furios, i-am zis că nu o să mă uit în nici un caz la „mâzgălelele alea”; totuși, el a*

*insistat și a încercat să-mi explice această artă. În consecință, tocmai acele pânze mi-au lăsat în memorie urma cea mai vie. Mai mult decât atât: impresiile respective m-au dus la descoperirea lumii picturii. Este plăcut – nu-i așa? – când se întâmplă așa ceva.*

Este grozav când copilul devine pentru părinți expert într-un anumit domeniu, când cei apropiați îi spun: „Ei, la asta tu te pricepi mai bine ca noi.” Pentru adolescent, acest „statut” înseamnă că părerea lui este ascultată, că persoana lui stărnește respect.

*Îmi amintesc cum fiul meu mi-a pus odată să ascult o compoziție muzicală. Am ascultat și i-am zis: „Eu aud aici două ritmuri. Momentul când se suprapun sună fantastic!” Spre mirarea mea, mi s-a aruncat de gât: „Tata, în sfârșit, ai auzit!” Ce bucuros era că trainingurile muzicale pe care le făcuse cu mine au dat, în cele din urmă, roade!*

Așadar, relațiile vechi se strică și se formează unele noi, pe o bază mai egalitară. Noi ne interesăm de gusturile copiilor noștri, iar ei de ale noastre. Are loc un schimb reciproc, o îmbogățire reciprocă. Și este excelent așa.



Respectul față de părinți, cinstirea, recunoștința – toate aceste calități vrem, bineînțeles, să le inoculăm copiilor noștri. Ce ne poate împiedica?

Adeseori se întâmplă ca toată experiența adulților să servească nu spre a-l ajuta pe adolescent să se descurce în situația respectivă, ci spre a-l certa, a-l condamna, a-i arăta cât de mult greșește. Chiar dacă adolescentul ascultă cu atenție observațiile noastre și le ia la cunoștință, cu ce o să-l ajute? Experiența de viață a părinților are valoare atunci când servește alte scopuri – când arată cum poate fi îndreptată o situație, cum trebuie să se comporte adolescentul pentru a nu mai nimeri altădată în ea. E bine atunci când experiența celor mai în vârstă aduce roadă bună, când ea poate fi folosită! De pildă, îi putem povesti copilului anumite greșeli pe care le-am făcut în viața noastră și îi putem împărtăși concluziile pe care le-am tras. Atunci, adolescentului îi va fi limpede că nu este el primul care străbate calea maturizării, că nu e primul om care încearcă să învețe să-și controleze comportamentul și faptele. Și înainte de el au fost oameni care s-au lovit de probleme asemănătoare și au găsit metode de a le rezolva. Noi, adulții, trebuie să le împărtășim copiilor experiența noastră. Dacă nu facem asta, în mintea adolescentului se formează imaginea următoare:

în lumea noastră, pe planeta noastră, toți oamenii au procedat întotdeauna corect. Și părinții lor au procedat întotdeauna tot corect: „Eu, la vârsta ta...” Și uite că în această lume extraordinară, în care nimeni nu a făcut vreodată greșeli, nimeni nu a comis vreodată fapte groaznice, a apărut el, adolescentul nostru, și a stricat totul. El este pată neagră! El își face neamul de răs! Tot neamul omenesc!

Noi, părinții, nu prea ne amintim cum eram la vârsta adolescenței. Sau nu vrem să ne amintim. Dar câteodată, ascultând cum povestește copilul o întâmplare sau alta, putem cădea pe gânduri și spune: „Auzi, și eu am pățit așa ceva. Și nici eu nu am procedat atunci prea bine!” Dacă adulții încep să-și aducă aminte cum erau ei înșiși, să-și amintească greșelile tinereților, le devine clar că adolescentul nu trebuie certat – el trebuie ajutat. Când copilul vede că de fapt toată lumea greșește, chiar și părinții, își formează cu totul altă viziune asupra lumii. „Eu în copilărie uite ce am pățit: am ajuns să mă dea afară din școală, dar în cele din urmă m-am descurcat...” – îi spune tatăl fiului. Acest dialog simplu pune imediat accentele altfel. Rămân aceleași întâmplări neplăcute, dar atitudinea față de ele se schimbă radical și – principalul – apare nădejdea că totul o să se aranjeze. În plus, adolescentul nostru își dă seama atunci că părinții lui au o experiență foarte prețioasă de ieșire din